

Letní soustředění družstva LOB Olomouckého kraje 13. – 17.7.2020, Kladské sedlo (Nová Seninka)



Soustředění se zúčastnilo celkem 11 závodníků a 4 trenéři. Věková a výkonnostní rozmanitost byla sice velmi pestrá, ale to nebylo vůbec na škodu. Reprezentanti ČR natrénovali patřičné objemy, závodníci začínající s tréninkem na kolečkových lyžích se zase od dospělých reprezentantů hodně naučili. Přínosná byla taky účast 2 hostů z Karlovarského kraje.

Seznam účastníků:

Vedoucí (trenéři): Zdeněk Janů - KSU9045, Petr Mrkvica - ZLH7800, Dušan Vystavěl - JPV6317, Tomáš Novotný - ZLH7001

Závodníci: Petr Horvát - SSU9442, Ondřej Vystavěl - JPV9807, Vojtěch Bartoš - MLA9802, Vašek Mrkvica - ZLH0800, Patrik Štábl - KSU0606, Lenka Jílková - UOL0654, Pavla Jílková - UOL0757, Tereza Paulíčková - UOL0750, Alice Tomanková - KSU0959, Viktorie Gajdošová - ZLH0666, Marie Bartošová - MLA0451

Program: (navrhl Petr Horvát, realizovali Zdeněk Janů (stavba mapových tréninků), Petr Mrkvica a Tomis Novotný)

- Po 13.7. - dopo: technika kolce, rovina – **Zábřeh na Moravě, Nemile**
odpo: svižný orienták – krátká trať (bažinky, potoky)
- Út 14.7. - dopo: technika kolce – intervaly (Nová Seninka)
odpo: běh vytrvalost - Paprsek
- St 15.7. - dopo: kolce – výjezdy kopců (z Polska i z Česka)
odpo: volno – koupání (Stara Morawa), reprezentanti – výjezdy kopců

Čt 16.7. - dopo: svižný orienták – krátká trať - kupky
odpo: běh vytrvalost – Kralický Sněžník

Pá 17.7. - dopo: technika kolce – intervaly (Nová Seninka)

Každé ráno – rozcvička, protahování. Ve středu večer rozbor techniky jízdy na kolečkových lyžích podle videa (Vojta Bartoš), ve čtvrtek večer – beseda o LOB nad mapami Petra Horváta.



Perličky z natáčení:

- poprvé ve více jak 20 leté historii oblastních/krajských soustředění měl největší účast (26,6%) oddíl ze Zlatých Hor
- některé účastnice s začínaly s kolečkovými lyžemi (Alice, Pája, Terka, Lenka), naopak pro lyžařku Vikču to bylo první seznámení s orientákem

Doporučení:

- na podzimní VH Olomouckého KSOS oficiálně ustanovit krajské družstvo, zejména s přihlédnutím k potenciální účasti na ZODM 2022/24. Návrh na vedení družstva: Z. Janů ml., P.Mrkvica, H. Horvátová, T. Novotný

Poděkování:

- paní domácí za přípravu vynikajících jídel v opravdu dostatečném množství
- oddílu Severka Šumperk za zapůjčení map (Paprsek, Kunčická hora)
- Pavlu Adámkovi (ADA Servis) za expresní vytištění map, když nám došel v tiskárně toner
- všem účastníkům za tréninkovou píli a výbornou atmosféru
- **a za rok opět nashledanou !**

V Brodku u Př. 29.7.2020

Dušan Vystavěl