

# PLÁN PŘÍPRAVY STÁTNÍ SPORTOVNÍ REPREZENTACE ČESKÉ REPUBLIKY V RÁDIOVÉM ORIENTAČNÍM BĚHU PRO ROK 2009

**Svaz:** Asociace rádiového orientačního běhu České republiky  
**Období:** od 1.11.2008 do 31.10.2009

## REALIZAČNÍ TÝM:

Šéftrenér:

Manažer: Marcela Šrůtová  
Praha 4, Branická 189, PSČ 140 00  
Mobil: +420602220024, e-mail: [sruta@comp.cz](mailto:sruta@comp.cz)

Technik: Miloslav Nečas  
Turnov, Studentská 1597, PSČ 511 01  
mobil: +420602811271, e-mail: [miloslav.necas@quic.cz](mailto:miloslav.necas@quic.cz)

Masér: Bc. Jakub Veškra,  
Brno, Svatoplukova 42, PSČ 615 00  
mobil: +420608861556, e-mail: [jakub.veskrna@centrum.cz](mailto:jakub.veskrna@centrum.cz)

Na jednotlivé akce reprezentace mohou být dle potřeb přizváni členové širšího realizačního týmu a externí specialisté.

## TRÉNINKOVÁ SOUSTŘEDĚNÍ REPREZENTACE

### 1. tréninkové soustředění

cíl akce: kondičně technická příprava  
termín: 8-12.4.2009  
místo: Doksy

### 2. tréninkové soustředění (společné s ŽPR, pouze pro juniory)

cíl akce: technická a kondiční příprava  
termín: 23-26.4.2008  
místo: Karlovy Vary

### 3. tréninkové soustředění

cíl akce: taktická příprava, mezinárodní srovnání  
termín: 30.4. – 4.5. 2009  
místo: Ukrajina - Kijev

### 4. tréninkové soustředění

cíl akce: technická a taktická příprava  
termín: 28-31.5.2009  
místo:

### 5. tréninkové soustředění

cíl akce: taktická příprava, mezinárodní srovnání  
termín: 17-19.7. 2009  
místo: Maďarsko – Nyíregyháza/ (Litva)

#### 6. tréninkové soustředění

cíl akce: taktická příprava, mezinárodní srovnání  
termín: 8-9.8.2009  
místo: Německo – Württemberg

#### 7. tréninkové soustředění

cíl akce: taktická příprava, mezinárodní srovnání  
termín: 15-16.8.2009  
místo: Slovensko – B.Bystrica

#### 8. tréninkové soustředění

cíl akce: technická a taktická příprava, doladění formy před ME  
termín: 4-6.9.2009 (12-16.9.2009)  
místo:

#### **Ostatní akce:**

Každý reprezentant je povinen absolvovat v rámci přípravy nejméně 4 závody 1.stupně zařazené do sportovního kalendáře na rok 2009 (klasika, krátká trať).

#### **NOMINAČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ REPREZENTACE**

##### 1. nominační soustředění

cíl akce: nominační závody na ME R1-R3 (144 MHz, 3,5 MHz, OB)  
termín: 25-28.6.2009  
místo:

##### 2. nominační závody R4 - R5 (veřejný závod 144 MHz, 3,5 MHz)

termín: 4-6.7.2009  
místo: Řánsná

##### 3. nominační soustředění

cíl akce: nominační závody na ME R6 - R9(2x 144 MHz, 2x 3,5 MHz,)  
termín: 29.7. - 2.8.2009  
místo:

#### ***MISTROVSTVÍ EVROPY (IARU R1)***

#### **Bulharsko, Obzor (pobřeží Černého moře), 16-22.9.2009**

#### **Ostatní ustanovení:**

Po reprezentantovi lze za účast na tréninkových soustředění a na nominačních závodech požadovat finanční příspěvek v rozsahu stanoveném Radou AROB ČR. Výše příspěvku musí být uvedena v pozvánce. Reprezentantům lze poskytnout příspěvek na individuální zimní přípravu dle dohody.

Na jednotlivé tréninkové akce budou zváni reprezentanti v souladu s plánem přípravy a s ohledem na kapacitní možnosti. Individuální a ostatní příprava je řízena dle tréninkových plánů vedených jednotlivými sportovci, jejich osobními trenéry a mateřskými oddíly ROB.

Případné změny jednotlivých akcí budou včas avizovány.

Cheb 17.2.2009

JUDr. Miroslav Vlach  
předseda AROB ČR