

Zimní spánek je pro medvědy, nikoli pro rádiové orientační běžce



MARCELA ŠRŮTOVÁ, sekretariát AROB ČR, arob@cstv.cz

Podobně, jako je léto pro novináře okurkovou zpravodajskou sezónou a pro herce divadelními prázdninami, je ZIMA pro medvědy obdobím spánku a někdo by si mohl myslet, že pro rádiové orientační běžce také. Že to nejen v průběhu letošní zimy není pravda, se dozvíte právě teď z našich informačních stripků.

● Přelom prosince a ledna zastihl čtyři české reprezentanty a šéftrenéra na ukrajinském Krymu. Desetidenní tréninkový program v příznivém mikroklimatu byl zaměřen na techniku orientačního běhu v těžkém kamenitěm terénu a běžeckou vysokohorskou přípravu ve výšce přes 1000 m.n.m. Navíc, trochu neplánovaně se zúčastnili Mistrovství Ukrajiny ve foxoringu, pro neznalé azbuky označení „Чехія“ se objevilo 7x na stupních vítězů (z 12 možných = velký úspěch).



Čtyři čeští reprezentanti a šéftrenér na ukrajinském Krymu.

● Pardubická radnice uvítala v pátek 24. ledna nejlepší sportovce ROB za rok 2009 – anketu Sportovec roku vyhrál Martin Baier.

● AROB uspořádala Seminář trenérů a rozhodčích ROB (sobota 25.1. Pardubice). Hlavními tématy byla stavba tratí ROB, rozbor závodní sezony 2009, trendy v ČR i zahraničí, aktualizace Pravidel ROB, trénink dětí a mládeže a spolupráce se žákovskou přípravkou reprezentace. Zúčastnilo se 34 trenérů a rozhodčích, řada z nich na závěr složila nově zkoušky nebo si obnovila 1.-3. třídu rozhodčího ROB. Potěšující byl zájem mladých sotva plnoletých nových rozhodčích z oddílů Radioklub Praha 4, SK Radiosport Bílovice, SZTM ROB Pardubice, Radioklub OK2KYZ a OK2KWM Nový Jičín.

● Čtenáři Krkonošského, Libereckého, Chebského i Pardubického deníku znají jména



Jakub Oma – sportovec roku 2009 v Turnově.

úspěšných rádiových orientačních běžců – ve vyhlášených anketách o nejlepší sportovce uspěli Jakub Oma v okrese Semily, Martin Baier v okrese Liberec, žákyně Anna Oplová a trenér Miroslav Vlach za Chebskou sportovní unii, Jakub Oma a Michaela Gomzyk Omová ve městě Turnov, Veronika Krčálová i trenérka Jitka Šimáčková v pardubickém regionu a Ondřej Šimáček za město Pardubice.

● Vyšla Ročenka ROB 2009 – na 54 stranách je nejen kompletní výsledkový servis, ale také řada článků s rozbohem závodů, úspěchů i neúspěchů celého roku, barevné fotografie a mapy. Kromě tištěného vydání je poprvé zveřejněna i v elektronické verzi ke stažení na www.ardf.cz.

● O lyžařské soustředění reprezentace byl po několikaleté přestávce zájem – Albrechtice v Jizerských horách byly svědkem „natočených“ kilometrů (až 130 km běžky a 70 km pěšky za týden). Nový šéftrenér Andriy Gomzyk zařadil i netradiční činnosti jako společné mapování okolí penzionu nebo výběh na Tanvaldský Špičák. Hlavním heslem soustředění bylo „Pozitivně smysli!“



Účastníci lyžařského soustředění v Albrechticích.

● Oddíl Radioelektronika Cheb uspořádal pro veřejnost seriál závodů „Chebská běžecká liga“. Cílem akce byla možnost zazávodit si v průběhu zimní sezony, ale současně snaha přilákat neregistrované běžce k aktivní účasti a v neposlední řadě pomoc odvodem výtěžku ze sbírky nemocným dětem v Klubu cystické fibrozy. Alespoň jeden ze čtyř závodů běželo 115 účastníků.

● Sezona ROB začala v březnu víkendovým soustředěním žákovské přípravy reprezentace. Z loňských 12 úspěšných reprezentantů (získali 13 medailí na ME žáků) zůstalo po přechodu do juniorů pouze 5 zkušených žáků. Trenéři sáhli pro doplnění počtů do mladších ročníků kat. MD10, bude třeba ale ještě hodně práce a tréninků, aby nováčci získali jistotu v lese s přijímačem i mapou. Po dlouhé



Nácvik práce s mapou na soustředění žákovské přípravy (Anička Chmelařová a Matěj Dukát).

zimě pozval trenér ŽPR žáky do Prahy, nakonec přijelo 15 členů přípravy + dalších 7 nejmladších adeptů. Počasí moc nepálo – mrzlo a v lese leželo několik cm sněhu, přesto byl program bohatý – 5 tréninkových závodů s přijímačem 144 i 3,5 MHz, nácvik práce s mapou OB, večerní přednáška o závodní taktice i nejdůležitější letošní události – Mistrovství Evropy žáků na Slovensku.

● A opět reprezentace – plných 9 dní tréninkového úsilí = velké jarní soustředění na Rokycansku (12.–21.3.). Každý den klasický závod v pásmu 3,5 nebo 144 MHz, k tomu odpolední tréninková fáze s nácvikem speciálních dovedností doplněná rehabilitací v bazénu nebo masáží a večerními přednáškami na téma technika i taktika ROB. Závěrečná zpráva ještě není napsána, fotodokumentace se zpracovává, natrénované minuty a kilometry se teprve sčítají. Už teď ale lze říci, že zejména díky těžkým zimním podmínkám (v lese bylo i více než několik centimetrů sněhu) si každý odnesl to své. Zlepšení v taktice i fyzice by se mělo projevit i na budoucích výsledcích.



Velké jarní soustředění na Rokycansku – Miška Gomzyk Omová (foto: Miloslav Nečas).



Velké jarní soustředění na Rokycansku – Pavla Šrůtová (foto: Miloslav Nečas).