

# Asociace ROB ČR

## Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátokova 100 / 2, 160 17 Praha 6 – Strahov

[arob@ardf.cz](mailto:arob@ardf.cz), [www.ardf.cz](http://www.ardf.cz)

## **Nouzový plán tréninkových a nominačních soustředění 2023**

**V první části roku 2023 hradí účast na akcích reprezentace závodníci v plné výši. Toto opatření platí do doby po kterou nebude známe Rozhodnutí NSA o rozdělení dotací sportovním svazům na rok 2023. V případě poskytnutí financí bude možné požádat o proplacení spoluúčasti až do 100 % podle výše dotace/zařazení závodníka do URV-ŠRV.**

### **1. I. Zimní soustředění reprezentace, běžkařské soustředění:**

**Termín:** 26.-29. 01. 2023 (čtvrtek dopoledne–neděle odpoledne)

**Místo:** Kořenov, Jizerské hory

**Cíl akce:** běh na lyžích, taktická příprava.

### **2. II. Zimní soustředění reprezentace, OB závody Španělsko:**

**Termín:** 9. – 12. 02. 2023

**Místo:** Madrid

**Cíl akce:** OB závody, krátké ROB tréninky (účast dle finančních možností reprezentace)

### **3. III. Zimní soustředění reprezentace, běžecké soustředění:**

**Termín:** 24.-26. 02. 2023 (pátek oběd–neděle oběd)

**Místo:** Praha, Aritma

**Cíl akce:** tréninky ROB, technická příprava.

### **4. Jarní soustředění reprezentace, tréninkové ROB:**

**Termín:** 23.-26. 03. 2023 (čtvrtek oběd – neděle oběd)

**Místo:** Mostek, okolí Dvůr Králové

**Cíl akce:** tréninky ROB, technická příprava.

### **5. Výběrové soustředění reprezentace:**

**Termín:** 13. -16. 04. 2023 (pátek oběd – neděle oběd)

**Místo:** Plzeň

**Cíl akce:** závody 2x klasika, 1x sprint (SŽD1), 1x foxoring (SŽD1).  
Určení nového kádru reprezentace

### **6. Zahraniční výjezd - tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace:**

**Termín:** 01. - 08. 05. 2023 (*datum se upřesní dle pořadatele*)

**Místo:** Litva, *město upřesní pořadatel později.*

**Cíl akce:** srovnání se zahraničními závodníky, trénink v jiném typu terénu  
(dle finančních možností reprezentace)

### **7. I. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace:**

**Termín:** 7. -11. 06. 2023 (středa večer - neděle)

**Místo:** Jindřichův Hradec

**Cíl akce:** závody ROB 2x klasika ( NZ1, NZ2), 1x sprint (SŽD2), 1x foxoring (SŽD2).

Nominace na MS, Česko.

### **8. II. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace:**

**Termín:** 22. -25. 06. 2023 (středa večere – neděle oběd)

**Místo:** Bruntál

**Cíl akce:** závody ROB 2x klasika ( NŽ 3, NŽ 4), 1x sprint (SŽD2), 1x foxoring (SŽD2).

Nominace na MS, Česko.

### **9. Zahraniční výjezd - tréninkové soustředění reprezentace:**

**Termín:** 20. - 23. 07. 2023 (čtvrtek– neděle)

**Místo:** Slovensko, Martin

**Cíl akce:** účast na mezinárodních ROB závodech.

### **10. III. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace:**

**Termín:** 26. - 30. 07. 2023 (středa večer – neděle)

**Místo:** Česká Lípa/Nový Bor

**Cíl akce:** závody ROB 4x klasika ( NŽ 5,6,7,8). Nominace na MS, ČR.

### **11. Letní tréninkové soustředění reprezentace:**

**Termín:** 5 - 13. 08. 2023 (sobota oběd – neděle oběd)

**Místo:** Písek

**Cíl akce:** technické tréninky ROB, OB, taktická a psychická příprava na MS, ČR.

### **12. Tréninkový kemp před MS, Liberec, ČR.**

**Termín:** 23. - 27. 08. 2023

**Místo:** Liberec, ČR.

**Cíl akce:** příprava ROB v bezprostřední blízkosti dění MS.

### **13. MS – Liberec, ČESKA REPUBLIKA:**

**Termín:** 27. 08. - 02. 09. 2023

**Místo:** Liberec, Česka republika.

**Cíl akce:** Upevnění pozice TOP závodníků v juniorských i seniorských kategoriích. Individuální medaile v juniorských a seniorských kategoriích, medaile v družstvech v juniorských i seniorských kategoriích v obou pásmech klasik.

### **14. Kondičně rehabilitační soustředění:**

**Termín:** 3. - 6. 11. 2022 (čtvrtek večer – neděle)

**Místo:** Jeseníky

**Cíl akce:** Ukončení sezóny 2023, testy fyzické zdatnosti, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.

V Turnově, dne 13. 10. 2022

šéftrenér reprezentace ČR v ROB  
Andrej Gomzyk