

mej

Normálně toho naběhám o něco míň, ale ono se to vyrovná, když máme sem tam nějaké repre soustředění, kde můžeme naběhat i 80km/týden.

Ono to z toho asi není moc vidět, ale pro toho, kdo neví: v zimním období by se měly běhat spíš objemy (delší běhy nižší intenzitou, popř. běžky), sem tam zařadit nějaký ten OB (Běžecká zimní liga) nebo běžecký závod (Brněnský běžecký pohár). Nezapomínat na všeobecné posilování (tělárna), prokládat i doplňkovými sporty.

Na jaře by se měly stále víc zařazovat tréninky ve vyšší intenzitě, různé intervalové tréninky a úseky, výběhy kopců. No a sem tam nějaký to kolo, kolečkáře, turistiku apod.

Ještě taková malá rada (hlavně pro třináctky): pokud si ještě nevedete, tak si založte tréninkový deník. Bylo docela dobrý, jak to jednu dobu fungovalo, že nám to Tonda kontroloval (i když sme to nesnášeli☺). Když si na to zvyknete, psát si, co ste kdy naběhali, tak vás to pak bude víc bavit a motivovat.

Poznámka: Nejsem žádný sportovní teoretik či dokonce odborník, takže to, co sem napsala výše, je pouze to, co si myslím a co sem sama tak různě vy-pozorovala. Tak to prosím berte vážně jen v rámci mezí...a pěkně trénujte!

Lucka

- - - Uzávěrka dalšího čísla je 10.září 2006 - - -

KONTAKTY

Redakce:

Ondřej Pečenka - ondrech@seznam.cz

Jan Vlček - vlki@seznam.cz

Oddíl:

Jiří Mareček - marecek@sky.cz

Pavel Fráňa - OK2FRP@volny.cz



Pár slov na úvod... aneb Ondrechův Editorial:)

Zima i jaro jsou už za námi a sezóna je v plném proudu, a proto bylo téměř nutností opět rozjet pravidelný časopis našeho oddílu Foxtimes. Po téměř roční odmlce se opět vracíme s reportážemi, zajímavostmi a spoustou dalších věcí, které dělají náš sport sportem. Tak ať vám to běhá!

Redakce

Obsah

- Interview s Ondrou Vlčkem (3denní Bohemia Cup)
- Interview s Adamem Vašurou (Valašská liška)
- Interview s Věrkou Mezuláníkovou (Valašská liška)
- Trénuju, trénuješ, trénujeme...
- Jarní tréninkové soustředění

Stručný plán akcí budoucích

- **10.-11.6.** Krušnohorský šotek (Plzeň, 6+7 NŽ, MČR krátká trať)
- **4.-9.7.** 5denní (Kunžak, 8+9 NŽ, 2x klasika + foxoring + štafety)
- **12.-23.8.** Mezinárodní tréninkový tábor (Suchý)
- **26.-27.8.** MČR dospělých (Tesák, 10+11 NŽ, 2x klasika + noční)
- **9.-10.9.** MČR žáci (Litomyšl, 10+11 NŽ)

- pro přehled v akcích sledujte foxtimes.wz.cz a www.ardf.cz -

Tréninky

- v pondělí především pro menší závodníky, vždy v pondělí v 16:00 na Polance
- ve středu pro starší, informace na našich stránkách foxtimes.wz.cz

strategii „kde je potok, tam je tábor“ (ale bylo to těžké – celý les byl po několikadenním dešti jako jeden velký potok). Za necelou hodinu (přeháním) jsme byli v táboře, kde na nás čekala auta a svítící slunce, které se objevilo samozřejmě až před odjezdem.

Akce to byla dobrá, ale počasí s námi vyloženě laškovalo.

Ondrech

Trénuju, trénuješ, trénujeme...

Vlki mě požádal, abych napsala něco o svém trénování. Nejdřív vás ale musím upozornit, že to, že jsem v repre, ještě neznamená, že během nějak skvěle, bohužel v tomhle čase to mezi juniorkami vypadá dost bídně, takže holt není moc na výběr... ☺

Takže vám teď dám 2 ukázky mého tréninkového týdne, jeden ze zimy a jeden z jara:

týden 2.1. – 8.1. (běh: 34 km):

PO: dlouhý volný běh 12 km/74min

ÚT: basket 45min

ST: bazén, sauna 45min; tělocvična. rozklus, ABC, sprinty, série, kruháč, basket ...90min

ČT: běh středně rychle 8 km/45min

PÁ: volno

SO: BBP Křenovice – 2 km rozklus; závod: 6,4 km/30min

NE: BZL Palačák (OB-sprint) – 1,5 km rozklus, závod: 3,5km/30min

týden 10.4. – 16.4. (běh: 32,8 km):

PO: rozklus 600m, trénink na dráze: 4km/18'13", sprinty 6x60m, ABC, výklus 1km

ÚT: basket 30min

ST: bazén 45min, OB trénink Jehnice 5,5km/63min

ČT: dlouhý volný běh 10km/65min

PÁ: běh po kopcích 6km/45min

SO: kolo 50min

NE: rozklus 1 km, běh – střídání intenzity 5km/26min

(pokračování na další straně)

Jarní soustředění Brumov

Zima už je za námi a les nás už několikrát vylákal na trénink v přírodě, a proto bylo na čase oficiálně zahájit sezónu 2006. Zima byla nezvykle dlouhá, ale již několik týdnů v dubnu svítilo slunce, takže jsme doufali, že počasí vydrží i na naši první oddílovou akci. Opak byl pravdou.

V pátek ráno to ještě vypadalo, že bude hezky, ale když nás Chozé s Terkou a Vjerkou dovezl do Brumova, do právě probíhajících hvězdic padla sem tam nějaká ta kapka. My, pozdě příchozí, jsme ani chvíli nelenili a ochotně stáhli osmdesátkové hvězdice postavené Jurou Lockerem. Večer začalo pršet ještě více a nepřestalo.

Brumovský tábor známe z minulého roku, kdy jsme zde strávili podzimní soustředění. Kuchyni obsadil pan Vlček, který nám opět chutně vařil. Jídlo bylo sice dobré, ale to se nedá říci o ubytování. Byli jsme rozděleni do dvou velkých místností s kamny a palandami, kde to vypadalo jako na vojně. Víc lidí ovšem znamená více bordelu a na mokré oblečení jedny kamna opravdu nestačí.

Závody byly, jak jinak, rozmanité. Skupina byla rozdělena na velké a ty menší, kteří si vyzkoušeli kromě tréninku obou pásem i některé chuťovky jako například branžeš.

Pro velké byly postaveny dlouhé klasické tratě pro oba typy rádií. Největší potíž ale dělalo počasí. V neděli nám začalo krásně sněžit, což jen zpestřilo ranní foxoring a odpolední dvoumetr.

Nejrozporupnější dojmy byly ze sobotního dvoumetru, který postavil Jožo Fekiač starší. O „kvalitách“ slovenských dvoumetrů nebylo pochyb, a opět se potvrdily.

Velký krok ve svých zkušenostech udělali ti menší, kterých se ujaly naše fúrie a ochotně jim předávaly své těžce nabyté znalosti. I ti nejmenší jako Vojtík ukázali, že mají šikovnosti za tři. Jejich časy závodů vyrazily dech i ostříleným harcovníkům. Na poslední den, tedy pondělí, byla přichystána orientácká perlička – vrstevnicový závod. Já jsem běžel s kolegou Zedníkem z Nového Jičína a zpočátku se nám velice dařilo, ale poté se ukázalo, že nejsme tam, kde máme být, a proto jsme mírně bloudili a rozhodli se využít

Interview s Ondrou Vlčkem

(po obou závodech 3denního Bohemia Cupu)

Lucka: Nazdar Vlku, podařily se ti opravdu dobré výsledky. Vyhrál jsi oba závody v kategorii M20. Jaký z toho máš pocit?

Ondra: Docela dobrý, no...

A jaký závod se ti líbil víc? První dvoumetr nebo osmdesátka?

Tak určitě osmdesátka, protože ten dvoumetr byl strašně v kopcích a osmdesátka mi přišla taková pohodovější, že jsem nemusel lézt do tolika kopců zbytečně.

Vy jste brali tu rychlou jedničku, na kterou všichni tak nadávali?

Tak to našťěstí ne...

Tak to se nedivím, že se ti ta osmdesátka líbila. Plánuješ vyhrát letošní národní žebříček v kategorii M20?

Co mi zbývá ☺

Tak hodně štěstí!

mapa z osmdesátky, dvoumetr a výsledky na <http://3days.rob-liberec.info/>



Interview s Adamem Vašurou

Rozhovor s Adamem Vašurou na Valašské lišce po doběhu MČR 3,5 MHz - krátká trať (28.5.06):

Lucka: Ahoj Adame, tenhle víkend se ti oba závody docela dost podařily (2m:1.místo, 80m:4.místo). Jak hodnotíš trať, terén a celkovou organizaci závodů:

Adam: Jako celkem organizačně dobrý, no byly Niké chyby, ale ne vyloženě velké. Jinak závody: ten první se mi docela podařil, ale spíš si myslím, že to byla náhoda, protože to vůbec neměřilo. Druhý závod se mi moc nepodařil, jelikož jsem tam nechal tak 2 až 3 minuty, což mě stálo ta 3 místa v umístění. Překvapilo mě ale na něm, že lišky byly vidět přímo z cest.

Jak se ti líbil včerejší dvoumetr, kdy nerozhodoval o umístění jen čas, ale především počet lišek a kdy i nejlepší borci měli často co dělat s limitem?

Jako mně osobně se líbil, jelikož jsem měl štěstí na lišky. Před pětkou mně skončila telacka, ale viděl jsem od ní odbíhat nějakého veterána. Pak jsem trochu zaváhal, jestli mám brát 4 nebo 1. A to moje 1,5 min zaváhání se mi nakonec vyplatilo, protože mi krásně vyšla relace na jedničku, nebýt toho, tak ji přeběhnu. Dvojka – to bylo trochu kufrování, čtyřka už potom jasná.

Je vidět, že máš docela reálnou šanci se nominovat na MS v Bulharsku. Kdo si myslíš, že budou z juniorů při nominačkách tvými největšími konkurenty?

No tak Marek jasný, Pavel Černík taky, ti oba byli loni na Evropě v Srbsku. Novým soupeřem se letos objevil Vlki. No možná stojí za zmínku taky Ondra Hruška a Jirka Matyáš, ale ti poslední dobou kazí závody.

Díky za rozhovor a hodně štěstí.

Zajímavé výroky zachycené během Valašské lišky (citáty slavných):

Pecík (po nedělním doběhu): „Právě jsem zaběhl nejlepší závod své kariéry...a skončil jsem poslední.“

Pecík (o pár minut později): „Založil jsem VSPRBPZ (Volné sdružení pro robáky běhajících pro zábavu).“

Věrka: „Já se chcu taky přihlásit!“

Interview s Věrou Mezuláníkovou

Rozhovor s Věrkou těsně po doběhu sobotního dvoumetru na Bohemia ROBu, při kterém si doběhla pro „stříbrnou medaili“ (teda kdyby se medaile dostávaly ☺):

Lucka: Nazdar Věrko, v dnešním dvoumetru jsi skončila druhá, přestože jsi se v zimě rozhodla běhat už jen rekreačně. Jaký z toho máš pocit? Věrka: Je to velká ironie.

Myslím, že jsi jako jediná juniorka začínala správně na 4, která podle mnohých lidí byla ještě ve startovním kolečku. Co sis myslela, když jsi ji našla tak blízko?

Byla jsem zmatená, myslela jsem, že jsem někde jinde v mapě. Vůbec mi to tam neměřilo, bylo to úplně náhodou. Ale Terka tam začínala taky.

Na první juniorku Lucku Dundrovou (87') to máš asi 26 minut, ostatní juniorky to mají všechny přes 2 hodiny. V jiných kategoriích si závodníci v lese taky docela pobýli. Myslíš, že za to můžou závodníci nebo stavitelé, že byly takovéto výsledné časy?

Myslím, že za to můžou stavitelé, protože tam neměli dávat tu R3, která byla až tam v pr****.

Poslední otázka: začneš zase běhat?

NE. Trvám si na tom, že budu běhat jen rekreačně.

Dík za rozhovor.

Naše nejlepší „bednové“ výsledky na Bohemia Cupu v Podještědí/Liberci

D10	Fráňová (3x 2.místo)
D13	Marečková (2.místo)
D16	Mezuláníková (2.místo) Procházková (1.místo, 2.místo, 3.místo)
D20	Fučíková (3x 3.místo)
M16	Vlček (1.místo, 2.místo) Vašura (2., 3)
M20	Vlček (2x 1.místo)
M20E	Hrazdil (1.místo)
M40	Mareček (2x 1.místo) Fekiač (3.místo)

