

# 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), [www.czteam.ardf.cz](http://www.czteam.ardf.cz)



## Plán tréninkových a nominačních soustředění 2013

### 1. I. zimní soustředění, objemová příprava na lyžích

**Termín:** 19.01. - 27.01.2013

**Místo:** **Harrachov**

**Cíl akce:** Soustředění bude zaměřeno na zimní objemovou přípravu ve vysokohorské nadmořské výšce, a to zejména běhání na lyžích, rozvoj běžecké síly, obecné síly, součástí bude i rozvoj taktiky.

### 2. I. jarní tréninkové soustředění - technická příprava

**Termín:** 15.03. - 24.03.2013

**Místo:** **Říčany u Prahy**

**Cíl akce:** Fyzická, technická a taktická příprava reprezentantů, test silných a slabých stránek běhu v různých typech terénu, běžecká technika. Speciální tréninky ROB a OB, kontrola rádií, rozborů závodů sezóny 2012.

### 3. II. jarní tréninkové soustředění, technická a mapová příprava

**Termín:** 29.03. - 01.04.2013

**Místo:** **Kokořínsko**

**Cíl akce:** Tréninkové soustředění zaměřené na nácvik používání mapy při ROB závodech, účast na OB závodech Pražské Velikonoce.

### 4. Výběrové soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 05.04. - 07.04.2013

**Místo:** **okolí Náchodu**

**Cíl akce:** Jmenování reprezentantů ČR pro nadcházející sezónu, určení užšího a širšího káдру. Klasický závod v ROB 144 MHz a 3,5 MHz, sprint v pásmu 3,5 MHz, závod Foxoring, kros M19/ M20 7000m, D19/ D20 5000m.

Andrej Gomzyk, Tel.: +420 774 850 463, email: [andriyg@seznam.cz](mailto:andriyg@seznam.cz), skype: andrej gomzyk

# 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), [www.czteam.ardf.cz](http://www.czteam.ardf.cz)



## 5. I. mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

**Termín:** 01.5.-5.5.2013  
**Místo:** 4 denní ARDF Lvov, Ukrajina

**Cíl akce:** První mezinárodní srovnání, zaměření se na zvládnutí specifik zahraničního závodu. Zaměření se na specifiky stavby tratí zahraničních pořadatelů.

## 6. III. jarní soustředění, mapová a technická příprava, důraz na sprint ROB

**Termín:** 25.05 - 26.05.2013  
**Místo:** ČR

**Cíl akce:** Soustředění spojené s OB závody, sprintem a pohárem štafet. ROB tréninky.

## 7. II mezinárodní srovnání, mezinárodní závody

**Termín:** 30.5.-2.6.2013  
**Místo:** Polsko, Jurassik cup

**Cíl akce:** Mezinárodní srovnání. Účast na mezinárodních závodech v blízké lokalitě terénu ME.

## 8. I. nominační soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 27. - 30.06.2013  
**Místo:** okolí Trutnova

**Cíl akce:** R1 – R4 do reprezentačního žebříčku pro nominaci na MS (144 MHz klasika, 3,5 MHz klasika, 3,5 MHz sprint, foxoring)

## 9. II. nominační soustředění státní sportovní reprezentace – veřejné závody

**Termín:** 02. - 07.07.2011  
**Místo:** v rámci 5D ROB

**Cíl akce:** R5 – R6 pro nominaci na MS (144 MHz klasika, 3,5 MHz klasika)

# 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), [www.czteam.ardf.cz](http://www.czteam.ardf.cz)



## 10. Tréninkové soustředění a účast na 5-days Orienteering

**Termín:** 19. - 23.07.2013

**Místo:** Slovenia

**Cíl akce:** Účast na OB závodech Bubo cup 5 days , ROB tréninky.

## 11. III. nominační soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 24.07 -28.07.2013

**Místo:** Polsko

**Cíl akce:** R7 – R10 pro nominaci na MS (2 x 144 MHz klasika, 2 x 3,5 MHz klasika)

## 12. Letní tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace

**Termín:** 10. - 18.08.2013

**Místo:** Vysočina

**Cíl akce:** Tréninkový kemp v technicky těžkých terénech, se zaměřením na technickou a taktickou přípravu před nadcházejícím mistrovstvím světa, teambuilding.

## 13. Dolad'ovací soustředění před ME

**Termín:** 04. - 08.09.2013

**Místo:** Polsko, Kudowa zdroj

**Cíl akce:** Kontrola techniky, doladění formy před ME, psychická, mentální a taktická příprava. Upozornění na některé rizikové momenty, které mohou na Mistrovství Evropy nastat.

## 14. MISTROVSTVÍ EUROPY KUDOWA ZDROJ, POLSKO

**Termín:** 07. - 14.09.2013

**Místo:** Polsko, Kudowa zdroj

**Cíl akce:** Potvrzení loňských výsledků a 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.

Andrej Gomzyk, Tel.: +420 774 850 463, email: [andriyg@seznam.cz](mailto:andriyg@seznam.cz), skype: andrej gomzyk

# 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), [www.czteam.ardf.cz](http://www.czteam.ardf.cz)



## 15. Kondičně rehabilitační soustředění

**Termín:** 01. - 03.11.2013

**Místo:** Jižní Morava

**Cíl akce:** Ukončení sezóny 2013, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.