

SPRÁVA zo sústredenia dorasteneckého výberu SR v OB - Silica

Termín: 29. 3. - 1. 4. 2007

Vedenie a tréneri: Ján Mižúr, Šoltés František, Formanko Dušan, Pollák Jozef

Na mapové sústredenie bolo pozvaných celkom 22 pretekárov, z ktorých sa uvedenej akcie zúčastnili:

Papugová K, Franková B, Sokol T, Sokol J, Kvaka J, Papuga M /KYS/,
Štrbová R, Hrašnová K, Jablonovská L, Chrappa R, Tomašovič M /SPE/,
Ďurčová I, Janovcová J, Ringer Š /TKE/

Farkašová, Pavlík /SSN/,

Mihálová /EBB/,

Barcík /BBA/,

Mižúr /FBA/

/celkom 19 bežcov/.

Kršiaková Jana absolvovala po dohode s trénerom repre SR v OB dospelých J. Pollákom prípravu s dospelou reprezentáciou žien.

Zo sústredenia sa ospravedlnil Ol'hava R /TKE/.

Jediným pretekárom, ktorý sa neospravedlnil, bol B. Iro z SPE.

Sústredenia sa okrem horeuvedených pretekárov zúčastnili aj sledovaní pretekári:

M. Krajčovič /BBA/, M.Majláth /EBB/ a J.Hanzely /SSN/.

Absolvovaný program:

Sústredenie bolo zamerané na mapovú prípravu v závrťových terénoch Silickej planiny. Podobný druh terénu očakávam aj na MED v Maďarskom Egri. Celkom bolo pripravených päť kvalitných mapových tréningov na troch mapách, ktoré reprezentácii venoval klub ATU Košice, ktorému za poskytnutú pomoc patrí moje poďakovania, ako aj J. Pollákovi, ktorý celú akciu technicky aj organizačne výrazne podporil.

30.3.2007	- Doobeda - mapový tréning - zhľuky kontrol
	- Poobede - mapový tréning - mapové okruhy
31.3.2007	- Doobeda - mapový tréning - štafety
	- Poobede - mapový tréning - krátke úseky
1.4.2007	- Doobeda - tréningové merané preteky

Hodnotenie:

V Silici bolo zabezpečené ubytovanie a stravovanie pretekárov v malom penzióne a kultúrnom dome Silica /podľa požiadaviek jednotlivých členov výberu/. Strava bola zabezpečená na primeranej úrovni /obedy a večere/, raňajky si pretekári pripravovali sami.

Prístup pretekárov k jednotlivým tréningom bol zodpovedný, neriešili sme žiadne problémové otázky. Len v posledný deň došlo k zraneniu hlavy M.Krajčoviča, ktorý bol následne ošetrený na poliklinike v Rožňave. Aj touto cestou ďakujem V. Frankovi, ktorý vlastným autom operatívne dopravil uvedeného pretekára na ošetrovanie.

Každý večer bolo urobené zo strany realizačného tímu krátke zhodnotenie dňa a oznámenie o programe na druhý deň. Osobitne nebudem hodnotiť každého pretekára, niekoho vyzdvihovať, iného zase nie. Na základe ich výkonov som si urobil obraz o ich pripravenosti a výkonnosti.

Prehľad výsledkov:

30. 3. 2007 - zhluky kontrol

Chlapci - mladší cca 5 km

1/ T.Sokol	45,13
2/ J.Sokol	46,25
3/ R.Barčík	55,44
4/ P.Mižúr	61,44
5/ M.Krajčovič	72,20
6/ J.Hanzely	84,05

Dievčatá - mladšie cca 5 km

1/ K.Hrašnová	72,22
2/ B.Franková	73,25
3/ I.Ďurčová	76,58
4/ K.Papugová	77,25
R.Štrbová	nedokončila

Chlapci - starší cca 7 km

1/ M.Pavlík	54,43
2/ J.Kvaka	56,43
3/ R.Chrappa	61,10
4/ Š.Ringer	61,44
5/ M.Papuga	63,44
6/ M.Majláth	68,08
7/ A.Petrinec	72,15
8/ M.Tomašovič	82,18

Dievčatá - staršie cca 7 km

1/ D.Mihálová	63,25
2/ E.Farkašová	68,44
3/ L.Jablonovská	70,44
4/ J.Janovcová	90,02

30. 3. 2007 - mapové okruhy

dĺžky: 1 - 1,7 km, 2 - 2,2 km, 7- 1,6 km, 8 - 1,1 km

M 18	1	2	7	8
A/ Pavlík	12,51/4	17,45/4	10,06/4	7,53/3
B/ Kvaka	8,15/1	16,09/1	x	7,17/1
C/ Chrappa	14,20/6	21,44/7	9,40/2	7,35/2
D/ Ringer	12,11/3	17,40/2	10,34/6	8,39/4
E/ Papuga	11,00/2	17,44/3	8,42/1	13,13/8
F/ Majláth	14,02/5	19,14/5	10,10/5	8,45/5
G/ Petrinec	26,34/8	21,40/6	13,02/7	10,41/7
H/ Tomašovič	24,35/7	26,36/8	10,02/3	8,45/5

M 16	1	2	7	8
A/ T.Sokol	15,23/5	27,13/6	9,44/2	7,34/1
B/ J.Sokol	13,29/2	17,29/1	9,20/1	8,50/2
C/ Barčík	15,06/4	25,04/4	11,50/3	10,15/5
D/ Mižúr	17,25/6	20,55/3	12,53/5	10,36/6
E/ Krajčovič	13,48/3	18,50/2	12,46/4	9,30/3
F/ Hanzely	13,26/1	25,17/5	17,17/6	9,36/4

W 18	1	2	7	8
A/ Mihálová	12,47/1	24,26/3	11,54/1	8,17/1
B/ Farkašová	16,08/2	25,56/4	13,48/2	10,18/3
C/ Jablonovská	16,52/3	21,34/2	16,06/4	10,08/2
D/ Janovcová	24,31/4	21,16/1	14,23/3	x

W 16	1	2	7	8
A/ Hrašnová	20,37/2	x	18,23/4	11,50/3
B/ Papugová	x	34,30/2	16,52/2	11,54/4
C/ Franková	x	25,12/1	16,27/1	11,26/1
D/ Štrbová	19,31/1	x	17,23/3	11,32/2

31.3.2007 - štafety dĺžky úsekov 1,2,3,4 - 2,5 km 5 - 2,1 km

Poradie na jednotlivých úsekoch

	1. úsek		2. úsek		3. úsek		4. úsek		5. úsek	
1	Bukovác	13,08	Sokol J	16,17	Bukovác	13,45	Sokol T	19,22	Dávidík	13,20
2	Pospíšil	13,43	Sokol T	16,19	Dávidík	13,50	Petrinec	20,07	Pospíšil	13,30
3	Dávidík	13,50	Krajčovič	20,43	Drenčák T	14,36	Barcík	20,17	Bukovác	14,17
4	Krajčík	13,52	Mižúr	21,11	Krajčík	14,50	Papugová	21,43	Krajčík	14,20
5	Drenčák T	14,06	Ďurčová	23,48	Pospíšil	15,27	Mušinský	21,45	Ringer	14,24
6	Kvaka	14,14	Barcík	24,56	Kvaka	15,51	Drenčák J	23,09	Drenčák T	14,41
7	Ringer	16,03	Papugová	25,02	Ringer	16,42	Mižúr	23,52	Papuga	15,01
8	Pavlík	16,05	Farkašová	25,16	Pavlík	16,55	Farkašová	23,52	Rákayová	15,40
9	Rákayová	16,41	Janovcová	25,18	Chrappa	17,31	Tyszová	24,53	Kvaka	16,20
10	Majláth	17,13	Petrinec	25,36	Majláth	17,45	Janovcová	27,46	Pavlík	17,54
11	Tysz	17,45	Drenčák J	25,50	Macinská	18,05	Štrbová	28,49	Majláth	18,02
12	Macinská	17,51	Tyszová	26,28	Rákayová	18,48	Ďurčová	29,08	Chrappa	18,28
13	Labašová	18,36	Hanzely	27,31	Korim	19,54	Franková	33,59	Macinská	18,36
14	Papuga	18,55	Jablonovská	27,37	Papuga	20,45	Hanzely	35,05	Korim	18,57
15	Mihálová	19,05	Mušinský	28,20	Tomašovič	22,13	Jablonovská	35,18	Kršiaková	19,44
16	Tomašovič	19,54	Franková	29,25	Kršiaková	22,28	Cehlárová	35,57	Mihálová	20,12
17	Korim	20,53	Cehlárová	29,58	Mihálová	23,16	Sokol J	44,12	Tysz	21,04
18	Kršiaková	20,55	Hrašnová	42,21	Tysz	23,33	Krajčovič	46,13	Tomašovič	22,54
19	Chrappa	30,52	Štrbová	44,45	Papugová	24,29	Hrašnová	52,00	Labašová	22,57

celkové poradie

1	Drenčák T, Mušínský	93,28
2	Bukovác, Ďurčová	94,06
3	Tomašovič, Sokol T	99,42
4	Papuga, Drenčák J	103,40
5	Dávidík, Cehlárová	106,55
6	Macinská, Janovcová	107,36
7	Kršiaková, Mižúr	108,10
8	Mihálová, Petrinec	108,16
9	Tysz, Barcík	108,35
10	Kvaka, Franková	109,49
11	Krajčík, Krajčovič	109,58
12	Ringer, Jablonovská	110,04
13	Korim, Tyszová	111,05
14	Rákayová, Hrašnová	112,18
15	Labašová, Papugová	112,47
16	Majláth, Sokol j	113,29
17	Pavlík, Hanzely	113,30
18	Chrappa, Farkašová	115,59
19	Pospíšil, Štrbová	116,14

31.3.2007 - krátke úseky 4,2 km /14 KS

W 16

1/ Papugová	43,35
2/ Hrašnová	44,29
3/ Franková	46,48
4/ Ďurčová	51,15
Štrbová	zranenie

W 18

1/ Mihálová	34,59
2/ Farkašová	39,41
3/ Jablonovská	46,56
4/ Janovcová	50,13

M 16

1/ Sokol T	28,50
2/ Barcík	31,40
3/ Mižúr	33,11
4/ Krajčovič	33,15
5/ Sokol J	35,46
6/ Hanzely	43,25
7/ Šoltés B	59,52

M 18

1/ Papuga	28,26
2/ Chrappa	29,17
3/ Pavlík	31,09
4/ Ringer	32,00
5/ Majláth	33,20
6/ Kvaka	34,00
7/ Tomašovič	35,30
8/ Petríneec	40,51

1.4.2007 - merané tréningové preteky**W 16 - 3450 m**

1/ Papugová	33,17
2/ Hrašnová	37,19
3/ Franková	39,35
4/ Ďurčová	46,32
5/ Štrbová	49,05

W 18 - 4650 m

1/ Farkašová	42,41
2/ Jablonovská	42,45
3/ Mihálová	46,32
4/ Janovcová	62,20

M 16 - 4650 m

1/ Sokol T	33,51
2/ Hanzely	40,22
3/ Mižúr	41,08
4/ Barcík	43,52
5/ Sokol J	48,16
6/ Šoltés B	68,52
Krajčovič	neštartoval

M 18 - 6900 m

1/ Kvaka	49,26
2/ Ringer	50,19
3/ Majláth	55,26
4/ Pavlík	55,46
5/ Papuga	64,51
6/ Tomašovič	66,16
7/ Chrappa	70,30
8/ Petríneec	limit

Spracoval: Ján Mižúr, vedúci tréner reprezentačného výberu dorastu SR v OB

V Bratislave 1. 4. 2007