

ZIMNÉ SÚSTREDENIE V HORSKOM PROSTREDÍ

LOKALITA	Nízke Tatry – Jasná, Chopok Juh
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	I.
VEDÚCI SÚSTREDENIA, TRÉNER	Jakub Kaňuk
TRÉNER	Giedrius Alksnievičius
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	20-23.02.2014

ÚČASTNÍCI

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná Trieda
1	Nikola Kecskešová	Q
2	Michaele Kecskešová	Q
3	Janka Melišová	Q
4	Lenka Beránková	Q
5	Soňa Benčeková	Q
6	Samuel Sopuch	Q
7	Ela Bendová	Q
8	Peter Jaš	Q
9	Marko Lipnický	Q
10	Miroslav Baran	Vaurien
11	Bohdan Molčanyi	RAC, Winsurfing
12	Martin Beránek	RAC, Winsurfing
13	Oliver Čarný	RAC, Winsurfing
14	Nina Bilková	420
15	Adam Bilka	420

PROGRAM SÚSTREDENIA, 20-23.02.2014

ŠTVRTOK 20.02.2014	10:00	Zraz na Srdiečku
	12:30	Nástup pred chatou Kosodrevina (turistika)
	12:30 – 16:30	Kosodrevina – Ďumbier – Chata M.R.Štefánika
	17:00 – 20:00	Chata M.R.Štefánika – Chata Kosodrevina
	20:00	Večera
	22:00	Večierka

PIATOK 21.02.2014	08:00	Raňajky
	09:00	Nástup pred chatou Kosodrevinou (v lyžiarskom)
	09:00 – 12:00	Lyžovanie
	12:00 – 13:00	Obed
	13:00 – 16:00	Lyžovanie
	18:00 – 19:00	Teória – jachtárske pravidlá
	19:00	Večera
	22:00	Večierka
SOBOTA 22.02.2014	08:00	Raňajky
	09:00	Nástup pred chatou Kosodrevina (v lyžiarskom)
	09:00 – 12:00	Lyžovanie
	12:00 – 13:00	Obed
	13:00 – 16:00	Lyžovanie
	17:30 – 19:00	Teória – Psychika vs Športový úspech
	19:00	Večera
	22:00	Večierka
NEDEĽA 23.02.2014	08:00	Raňajky
	09:00	Nástup pred chatou Kosodrevina (v lyžiarskom)
	09:00 – 12:00	Lyžovanie
	12:00 – 13:00	Obed
	14:00	Záver sústredenia

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Naši reprezentanti a talentovaná mládež sa mali možnosť spoločne sústrediť na kondičnom sústreďení v Jasnej, kde si okrem turistiky a jachtárskej teórie mohli dosýta zalyžovať na 45km zjazdovkách najväčšieho lyžiarskeho strediska na Slovensku.

Zišli sme sa v pomerne hojnom počte 18 člennej skupiny na chate Kosodrevina. Prvý deň sme zahájili zľahka turistikou cez Ďumbier (2043 m.n.m.) na Chatu Milana Rastislava Štefánika a späť (cca. 12 km). Bolo to dobrodružstvo, zážitok, aj skúška fyzických a psychických síl, keď nás na Štefáničke zastihla tma a nadšene sme sa spievajúc slovenskú hymnu brodili snehom. ☺ Prvý deň sme tak mali čo robiť aby sme stihli večeru a o večierku bolo postarané... ☺

Nasledujúce tri dni sme ovládli lyžiarske svahy a po večeroch sme sa venovali jachtárskym pravidlám a témam týkajúcich sa úvodu sezóny. Tu musím spomenúť aj zapojenie skúsených pretekárov Mira Barana a Adama Bilku, ktorí prispeli do diskusie svojimi príspevkami z jachtárskych zážitkov, skúseností a praxe.

Veľké poďakovanie patrí trénerom, Giedriovi a Kajovi za spoluprácu, i rodičom, ktorí sa podieľali na dovoze detí a myslím, že môžem hodnotiť sústredenie za úspešne vydarené. Verím, že si pretekári z neho odniesli nielen pekné zážitky a nové priateľstvá ale aj hlavne motiváciu a nabudenie do nastávajúcej – aktívnej sezóny!

Jakub Kaňuk