



Lukáš Krejčí, trenér mužské reprezentace:
„Kluci jsou na tom slušně, všichni pracují dobře.“

Po dvou letech u ženské reprezentace přešel Lukáš Krejčí k mužům. Nově tak má se svým asistentem Zbyňkem Valouškem na starosti početnou skupinu 11 reprezentantů. „Když ty tréninky probíhají, jak mají, je to v pohodě. Trochu komplikovanější je to v situaci, kdy se někdo vrací po nemoci nebo po zranění, případně má technické problémy na lyžích a podobně. Pak musí trénovat jinak než ostatní. Jinak se samozřejmě nenaskládáme do jednoho auta, takže musíme jezdit dvěma a podobně, ale to jsou jen technické maličkosti,“ říká reprezentační trenér, který v minulosti vedl i juniory a v současné době funguje i jako osobní kouč Petry Novákové. „Absolvuje prakticky stejnou přípravu jako muži, jezdí s námi na soustředění. Ona se i dřív, když trénovala v Karlových Varech, připravovala s klukama. Je schopná to zvládnout a je to pro ni výhodou.“ Zatím posledním reprezentačním soustředěním byl tréninkový blok na Božím Daru na přelomu července a srpna, kterého se zúčastnil i Lukáš Bauer a ze kterého se tým přesunul na sněžnou dráhu v Oberhofu.

Jak hodnotíte jedenáctidenní soustředění v Krušných horách?

Já jsem spokojený, myslím, že jsme toho naplánovali dost. To soustředění bylo těžké, ale kluci to zvládli, i když ke konci už byli unavení, ale tak to asi má být. Třídenní pobyt v Oberhofu byl takový lehčí, šlo se na lyžích, odpočinuly si nohy. S takovým záměrem to bylo i dělané, aby to na Božím Daru bylo těžké a pak ten blok v Oberhofu byl takový odpočinkový. V tom plánu nebylo třeba žádných zásadních změn, počasí nám v podstatě přálo, zpočátku párkrát sprchlo, ale na tréninku se nic neměnilo. Zdravotní stav týmu byl dobrý, akorát Kuba Gráf měl poslední dva dny problémy se zády, tak s námi do Německa neodcestoval, aby to dal do pořádku a mohl pokračovat v přípravě.

Jaká byla náplň soustředění na Božím Daru?

Předchozí blok byl zaměřený na vytrvalost a silovou vytrvalost, teď už jsme zrychlili. Byly tam rychlé běžecké úseky, i na kolečkových lyžích, krátké výběhy a výjezdy do kopce a podobně. Náplň soustředění odpovídá tomu, že už je srpen, takže v plánu byly těžké tréninky, bylo tam hodně síly.

Jak na tom reprezentanti momentálně jsou po fyzické a výkonnostní stránce?

Já myslím, že jsou na tom všichni slušně, není tam nikdo, kdo by nestíhal. Pořád je vidět, že Lukáš Bauer je trošku někde jinde než ostatní, podle mého názoru je na tom letos opravdu dobře. Jinak samozřejmě platí, že někdo je lepší běžec, jiný jezdí lépe na kolečkových lyžích nebo na kole. Ale nedá se říct, že by někdo celkově ztrácel, obecně jsou na tom všichni dobře. To nám potvrdilo i funkční vyšetření před odjezdem - výsledky se od června pohnuly, je vidět posun. Hodnoty VO2 max jsou na dobré úrovni, ventilační parametry jsou dobré, stejně jako hmotnostní parametry nebo tuky. Ti kluci pracují dobře.



běh na lyžích nemá žádné limity...



A co Petra Nováková? I ta absolvuje reprezentační soustředění s muži...

Myslím, že mezi ně dobře zapadla a že jí to může jedinečně pomoci, evidentně jí to i pomáhá. Ona to celé v podstatě absolvuje s klukama, samozřejmě ve svých rychlostech. Když se připravovala dřív v Karlových Varech, také trénovala s klukama, je schopná to zvládnout a zvládá to. Myslím, že je na tom výborně, vidím tam výrazný posun oproti loňsku. Zranění ramene, se kterým byla na operaci, jí téměř neomezuje, limity jsou jen někdy v posilovně - nesmí dělat tou rukou vnější rotaci, nemůže dělat shyb do visu. Ale to rameno drží, na kontrole bylo všechno v pořádku.

Vy jste v předchozích sezónách vedl právě ženskou reprezentaci, jak si zvykáte na mužský tým?

Odlišnosti tam samozřejmě jsou, člověk se pohybuje v jiných číslech než u holek. Ale já jsem dřív trénoval juniory a dost z nich je teď v tomhle týmu. Takže zase tak velký rozdíl to není.

Jak je postavená letošní letní příprava mužské reprezentace, když to vezmeme od konce zimní sezóny?

Bývá pravidlem, že v dubnu mají závodníci volno, příprava startuje začátkem května. Během něj měli kluci individuálnější plán, dost jich bylo na Mallorce na kole. Od června už začaly reprezentační kempy a v tom teď pokračujeme a pokračovat budeme až do Dachsteinu, kam pojedeme v polovině října na první sníh. Teď po návratu z Oberhofu proběhne tréninkový blok v Liberci, uděláme nějaké testy, a 24. srpna odjíždíme do Livigna na další zhruba šestnáctidenní kemp. Potom máme v září mistrovství republiky na kolečkových lyžích, výkonnostní testy a v říjnu pak jedeme na ten ledovec a už se bude lyžovat. **x**

Využijte výhod členství ve Svazu lyžařů ČR!

- ❖ Plastová kartička člena SLČR není jen vaším identifikačním průkazem, ale nabízí i řadu výhod exkluzivně pro vás.
- ❖ **Využít můžete slevy v nejrůznějších obchodech**, například na sportovní vybavení, oblečení, doplňky nebo sportovní výživu, **ale i na cestování, ubytování nebo vstupenky na hudební festivaly a další kulturní akce.**
- ❖ Členskou kartu tedy využijete celoročně!



Jak na to?

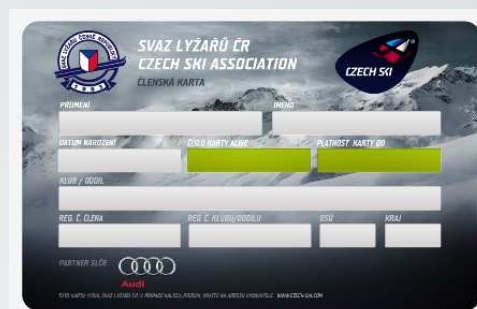
- Především **musíte mít u sebe členskou kartu, na které je uvedeno její unikátní číslo ALIVE.**
- Pokud jste členem SLČR a členskou kartu nemáte, zažádejte o ni ve vašem klubu. Nárok na ni má každý aktivní člen SLČR s uhrazeným členským poplatkem pro danou sezónu.
- Pro čerpání slevy v kamenných obchodech je většinou vyžadováno **předložení vaší členské karty**, v e-shopech pak **zadání unikátního čísla ALIVE** z této karty (ve formátu A 420 420 xxx xxx Z).

Přesný postup pro uplatnění výhod v daném obchodě najdete u konkrétní nabídky na webu www.tipyprolyzare.cz.

Jaké slevy můžete využívat?

1. Exkluzivní nabídky výhradně pro členy SLČR

- **Sportovní oblečení a vybavení**
 - 15% sleva na funkční prádlo a sportovní potřeby Under Armour
 - až 20% sleva na produkty LISKI Sport Equipment, běžecké lyže a výstroj na lyzelyze.cz, kompresní funkční prádlo Skins nebo sportovní brýle a doplňky Oakley v pražských kamenných prodejnách
 - až 30% sleva na sportovní potřeby, fitness zařízení a zdravotnické potřeby na eFitness.cz
- **Fanshop SLČR**
 - 20% sleva na veškerý sortiment
- **Sleva na benzín na vybraných čerpacích stanicích**
 - seznam čerpacích stanic najdete na www.dfcard.cz/info/mapa
- **Racionální výživa, sportovní výživa a doplňky stravy**
 - 20% sleva na produkty Herbal Garden a Vitaland
 - 25% sleva na produkty Aminostar, Amix Nutrition a Enervit
- **Sleva na zájezdy do severní Itálie**
- **Sleva na špičková sportovní sluchátka Sennheiser**



2. Slevy pro všechny držitele karet ALIVE

Každý držitel průkazu ALIVE, kterým je i členská karta SLČR, může využívat výhod nabízených u partnerů z různých kategorií, například slevy na:

- **cestování** (vlaky, autobusy, letenky, zájezdy)
- **ubytování**
- **nákupy** v eshopech a kamenných prodejnách
- **jídla** v restauracích
- **vstupné na hudební festivaly** a jiné kulturní akce
- **sportovní aktivity** včetně permanentek v lyžařských areálech



Kompletní a aktualizovanou nabídku všech poskytovaných slev včetně podrobných informací o výhodách členského programu SLČR najdete na www.tipyprolyzare.cz.

Pozvánky na závody v srpnu a první polovině září:

- 21. - 23. 8. 2015** **Letní šumavský XC-Ski Tripple**
Trojice závodů na Šumavě; 2x kolečkové lyže, 1x běžecký kros
21. 8. - Vimperské kriterium; kolečkové lyže; Vimperk
22. 8. - O pohár krušlovského medu; kolečkové lyže; Krušlov
23. 8. - Zadovský kros; běh; Zadov
Přečtěte si [článek](#) o akci, stáhněte si [propozice](#), nebo se rovnou přihlaste [zde](#).
- 29. 8. + 30. 8.** **Orlický Rollerski Cup + Kralický Sněžník** – kolečkové lyže
Závody jsou součástí série Silvini Skiroll Classics
Podrobnosti na naše [webu](#) a stránkách [seriálu](#).
- 30. 8. 2015** **Štafetový závod dvojic** – běh, Hostivařský lesopark (Praha)
Podrobnosti: www.stafetovy-zavod-dvojic.cz/
- 6. 9. 2015** **Podčechradský kros** – běh, Chodov u Domažlic
Propozice a online přihlášky na našem [webu](#).
- 12. 9. 2015** **Krajský závod v přespolním běhu** – Vrbno pod Pradědem
Online přihlášky na našem [webu](#).
- 13. 9. 2015** **Krkonošský čtvrtmaratón** – kolečkové lyže
Závody jsou součástí série Silvini Skiroll Classics
Podrobnosti na naše [webu](#) a stránkách [seriálu](#).

Chcete také dát vědět ostatním o svém závodu? Pošlete detaily s odkazy na pr@ubd.cz!

Na co se můžete těšit v příštím newsletteru už za týden?



Rozhovor s Petrem Steinbachem, reprezentačním trenérem žen

Také ženy absolvovaly na začátku srpna reprezentační soustředění a při té příležitosti jsme vyzpovídali i jejich kouče. Jaký je aktuální stav přípravy, jak je koncipovaná a kde bude možné reprezentantky vidět v akci?



Sportovní kariéra lyžaře aneb jaké možnosti má běžec na lyžích.

Běžecské lyžování má každému co nabídnout, závodních cest je několik. Poradíme dorostencům, juniorům i dospělým, kam mohou vést jejich kroky, aby rozvíjeli svou sportovní kariéru.



Pozvánky na závody

Přijďte závodit na zajímavé akce v rámci letní přípravy.

Chcete, aby tento newsletter dostávali i další sportovci, trenéři či funkcionáři napojení na běžecké lyžování? Pošlete nám jejich email na adresu pr@ubd.cz a my je zařadíme do naší databáze.