

běh na lyžích

nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

Newsletter ÚBD SLČR, 14. 10. 2015

Martin Koukal, manažer sportovní přípravy: „Letošní termínovka je konsenzus většiny trenérů“

Světový pohár, zimní olympijské hry mládeže a mistrovství světa juniorů a sportovců do 23 let. To jsou hlavní vrcholy běžců na lyžích v blízké zimní sezoně. K tomu Alpen Cup a Slavic Cup v rámci Kontinentálního poháru a samozřejmě také české vrcholy v podobě republikových šampionátů a závodů Českého poháru. Připočtíme ještě krajské závody určené především pro žactvo a lyžařské menu pro letošní zimu je prakticky kompletní. „V rámci závodů pořádaných v České republice je jasným vrcholem FIS Světový pohár v Novém Městě na Moravě, pak to bude mezinárodní mistrovství republiky na stejném místě o týden dříve a Slavic Cup v Harrachově. Zajímavý exhibičním závodem bude City Cross Sprint Ostrava v Dolní oblasti Vítkovic. Domluvili jsme se, že kromě dospělých tam pojedou i výběr nejlepších dorostenců,“ vyjmenovává top akce na českém území Martin Koukal, který měl vznik termínové listiny pro novou sezonu na starosti.

Jak vypadal proces tvorby termínové listiny?

Některé termíny jsou fixně dané a my je neovlivníme – to se týká závodů Světového i Kontinentálního poháru, mistrovství světa a podobně. My pak do toho musíme nacpat ty naše závody typu mistrovství republiky, Českého poháru a další. Nakonec to dopadlo tak, že jsme finální termínovku dali dohromady v rámci rozšířené trenérské rady, kde seděli trenéři a zástupci sportovně-technické komise, a kde se k tomu všichni vyjádřili a odhlasovali to, což někteří velmi kvitovali. Takže bych řekl, že letošní termínovka je konsenzus většiny trenérů a já doufám, že se bude líbit.

Začneme úplně na začátku – kdy letos velké závodění odstartuje?

Reprezentaci začínají závody na konci listopadu, týden před startem Světového poháru, kdy bude v Gällivare FIS závod. Trenéři tam podle aktuální výkonnosti doladí složení týmu pro první závody světáku. Ti, co se nenominují, se budou vracet zpátky do České republiky, pak pojedou na vysokohorské soustředění do Livigna a budou se chystat na Alpen Cup, který by měli jet před Vánocemi v Rakousku v nejsilnější možné sestavě. Během sezony pojedeme i některé závody Slavic Cupu, ale naše reprezentace dává z důvodu kvality startovního pole přednost Alpen Cupu, kde je velmi vysoká konkurence.

Z pohledu seniorské reprezentace jsou tedy vrcholy i další mezinárodní starty jasné. Co junioři a dorost?

Junioři a závodníci do 23 let mají v druhé polovině února mistrovství světa v Rumunsku, ještě předtím proběhnou olympijské hry mládeže v Lillehammeru. Tam se bohužel vypočítává kvóta z výsledků na ložském juniorském šampionátu, kde jsme nebyli extrémně úspěšní, takže může startovat jen jeden muž a jedna žena. Pak tam jsou samozřejmě republikové šampionáty a závody Českého poháru, což platí i pro dospělé, ale také žáky.

Pojďme tedy k těm českým závodům. Co všechno je v plánu z pohledu mistrovství republiky?

Máme různé věkové kategorie a všechny mají své šampionáty. Dospělí a junioři pojedou v Novém Městě a pak pravděpodobně na Mísečkách po skončení sezony, kde jsou na programu štafety a dlouhé tratě. Obě akce absolvují i dorostenci, kteří ale pojedou ještě jedno mistrovství navíc. Chceme totiž, aby dorostenci doma víc závodili, protože ještě nejezdí tolik do zahraničí. Proto mají ještě šampionát v Karlových Varech. Žactvo má mistrovství republiky v únoru.



Generální partner:



Hlavní partneři:



Užitkové
vozy



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



**CZECH SKI
X-COUNTRY**

Co čeká v nové sezoně právě na žáky?

Mimo zmiňovaného republikového šampionátu jsou to závody Českého poháru a pak samozřejmě krajské poháry, o které ještě bude termínová listina doplněna. Žáci by měli především lyžovat a ne tolik cestovat. V mládeži je závodníků nejvíc, a aby si klub vzal autobus, když má třeba 40 dětí, a jezdil s nimi na závody přes celou republiku, to není úplně reálné. Proto je počet celorepublikových závodů v této kategorii nižší. Nicméně celou sezonu poběží v krajích závodní seriál „Hledáme nové talenty“ s republikovým vyvrcholením, aby se žáci podívali i mimo kraje. V rámci tohoto seriálu se jezdí ještě zábavnější formy, je tam třeba obratnostní závod, něco mezi skikrosem a běžkami, děti to hodně baví. A závody jsou otevřené i o kategorii níž než ty pohárové, které jsou od staršího žactva.

Vraťme se ještě k mistrovství republiky v Novém Městě na Moravě, které proběhne pouhý týden před závody Světového poháru na stejném místě. Záměrně?

Ano, v rámci světáku u nás máme možnost nominovat takzvanou národní skupinu, takže nás tam může startovat 14 mužů a 14 žen. Bude to tedy mistrovství republiky, které bude zároveň sloužit i jako nominace na Světový pohár. Máme tam 15 km volně, stejně jako se pojedou týden potom ve světáku, kde je na programu ještě štafeta. Já doufám, že budou závodníci zdraví a budou mít výkonnost, abychom mohli postavit v mužích alespoň dvě štafety. Myslím, že se o to na domácí půdě budou trenéři snažit.

V termínové listině figuruje v rámci Českého poháru i Junior Cup. Co to bude za závody?

Juniorská kategorie je teď poměrně silná a sportovci přitom nemají tolik možností závodit jako dospělí. Tak jsme chtěli, aby junioři, co se nedostanou na mistrovství světa, mohli soutěžit. Pojedou proto Junior Cup, což v minulosti byly velice prestižní závody pro juniory a dorost, svého času nám tam startovali i medailisté z juniorského mistrovství. Teď se řeší, jestli to bude až do 23 let.

Novinkou v kalendáři, tentokrát v režii FIS, je Ski Tour Canada na konci seriálu Světového poháru. Co ty říkáš téhle inovaci?

Já myslím, že to FIS zvolila z toho důvodu, že není vrchol v podobě mistrovství světa nebo olympijských her, což je vždycky druhý vrchol sezony spolu s Tour de Ski. Letos tak vlastně budou dva vrcholy v podobě Tour – jedné evropské a druhé kanadské. Aby se neřešily dlouhé přelety a změny časových pásem, tak se to dalo na konec jako finále Světového poháru. Kanadský a americký tým jsou navíc v poslední době na vzestupu, jezdí dobré výsledky a mají i medaile ze světových šampionátů. Většinou ale tráví celou zimu v Evropě, tak chtěli i vlastní závody. Já v Kanadě vždycky závodil rád a věřím, že i teď to udělají hezké. **x**



Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:



Kalendář závodů běžeckého lyžování

Sezona 2015/2016

Světový pohár

27. – 29. 11. 2015	FIN	Ruka	
5. – 6. 12. 2015	NOR	Lillehammer	
12. – 13. 12. 2015	SUI	Davos	
19. – 20. 12. 2015	ITA	Toblach	
1. – 3. 1. 2016	SUI	Lenzerheide	Tour de Ski
5. – 6. 1. 2016	GER	Oberstdorf	Tour de Ski
8. 1. 2016	ITA	Toblach	Tour de Ski
9. – 10. 1. 2016	ITA	Val di Fiemme	Tour de Ski
16. – 17. 1. 2016	SLO	Planica	
23. – 24. 1. 2016	CZE	Nové Město na Moravě	
3. 2. 2016	NOR	Drammen	
6. – 7. 2. 2016	NOR	Oslo	
11. 2. 2016	SWE	Stockholm	
13. – 14. 2. 2016	SWE	Falun	
20. – 21. 2. 2016	FIN	Lahti	
1. 3. 2016	CAN	Gatineau	Ski Tour Canada
2. 3. 2016	CAN	Montreal	Ski Tour Canada
4. – 5. 3. 2016	CAN	Quebec	Ski Tour Canada
8. – 12. 3. 2016	CAN	Canmore	Ski Tour Canada



Alpen Cup

12. – 13. 12. 2015	FRA	Bessans
18. – 20. 12. 2015	AUT	St. Ulrich
8. – 10. 1. 2016	SLO	Planica
5. – 7. 2. 2016	SUI	Campra
5. – 6. 3. 2016	GER	Zwiesel
11. – 13. 3. 2016	ITA	Toblach

Slavic Cup

12. – 13. 12. 2015	SVK	Štrbské Pleso
9. – 10. 1. 2016	POL	Zakopane
13. – 14. 2. 2016	CZE	Harrachov
27. – 28. 2. 2016	SVK	Kremnica - Skalka

Zimní olympijské hry mládeže

12. – 21. 2. 2016	NOR	Lillehammer
-------------------	-----	-------------

Mistrovství světa juniorů a do 23 let

22. – 28. 2. 2016	ROU	Rasnov
-------------------	-----	--------

Mistrovství ČR

16. – 17. 1. 2016	CZE	Nové Město na Moravě	dorost + junioři + dospělí
29. – 31. 1. 2016	CZE	Karlovy Vary	dorost
20. – 21. 2. 2016	CZE	Nové Město na Moravě	starší žáci
18. – 20. 3. 2016	CZE	Jilemnice	dorost + junioři + dospělí

Český pohár

2. – 3. 1. 2016	CZE	Jablonec	dorost + junioři + dospělí
29. – 31. 1. 2016	CZE	Karlovy Vary	junioři + dospělí
6. – 7. 2. 2016	CZE	Stachy	starší žáci
27. – 28. 2. 2016	CZE	Jablonec	dorost + junioři (<i>Junior Cup</i>)
5. – 6. 3. 2016	CZE	Jilemnice	starší žáci
12. – 13. 3. 2016	CZE	Jeseník	dorost

Exhibice

6. 2. 2016	CZE	City Cross Sprint Ostrava	dospělí, junioři, dorost
------------	-----	---------------------------	--------------------------

Generální partner:



Hlavní partneri:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích

nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

Tajemství dobrých lyží:

O výběru lyží s Janem Pešinou

Už více než dvacet let dělá všechno pro to, aby měli čeští reprezentanti na každý závod špičkové lyže. Jeho práce ale rozhodně nezačíná až s prvními závody Světového poháru. Ze všeho nejdřív je třeba vybrat lyže pro novou sezonu a doplnit jimi arzenál těch z minulých let. „Loňských lyží, které závodníkům nejdly podle představ nebo jim z nějakého důvodu nevyhovovaly, se reprezentanti zbavují a naopak doplňují, co potřebují. Napíšu si, na co ty lyže mají být a jakou by si představovali strukturu. Pokud s tím my v servisním týmu souhlasíme, tak jim to tak vybereme. Pokud ne, tak o tom s nimi diskutujeme,“ popisuje začátek celého procesu Jan Pešina, který i letos povede český servisní tým čítající celkem pět členů. A opět bude mít k dispozici i své letité statistiky, co a kde v minulosti fungovalo. „Ty statistiky nám ale pomáhají především u mazání. U výběru lyží nebo struktur je to o něčem jiném.“ O čem vlastně? To se dozvíte v následujícím rozhovoru, který navazuje na povídání s Vítkem Zahulou o strukturách v [minulém newsletteru](#).



Jak vypadá proces předsezonního výběru lyží pro české reprezentanty?

Pokud má závodník osobního servismana, tak ten má dokonalý přehled nad jeho lyžemi a dává požadavky na firmu, která je vyrábí. Ostatní závodníci mají lyže pod naším společným dohledem, ale musejí si ty požadavky psát sami – třeba že v sezoně měli nedostatek lyží na studeno. Takže dají požadavky na nás a my podle toho vybíráme. Nejdřív začínáme podle konstrukce, potom se dodělávají struktury – buď přímo v té firmě, nebo se lyže převážejí i na jiná místa, kde strukturujeme, třeba ve Švýcarsku. Složitě to je především v situaci, kdy třeba nemají ve fabrice zrovna vyrobené to, co bychom potřebovali, nebo už to třeba ani nedělají, strukturu vynechali a nahrazují ji něčím jiným. I na to je třeba reagovat.



Co se děje pak? Probíhá to u všech výrobců stejně?

Ty požadavky posíláme především do Madshusu a Rossignolu, protože tam se horko těžko dostáváme přímo do továren, do Rossignolu vůbec. Rossignol to na základě našich požadavků přivezl do tunelu, kde proběhlo testování, a pak zase ty lyže odvezl a připravuje na ně struktury. Nejjednodušší jsou pro nás fabriky jako Fischer, Salomon nebo Atomic, kam jezdíme přímo do továren. Ale těch lyží jsou tam stovky, ve Fischeru třeba tisíce. Rozdělené jsou podle struktur, tvrdosti nebo konstrukce a podle toho my si vybíráme. Pak je měříme a připravujeme, aby byly tím nevhodnějším pro daného závodníka.

Jak složitá je příprava, než se lyže dostanou na sněž?

Nejdřív je změříme na měřicím přístroji, kde se na klasických lyžích rovnou kreslí komory, kde závodník podle svých kil bude mazat. Potom následuje základní úprava fibertexem, kartáči a pak proparafínování lyže. To se dělá tak, že se na ní pětkrát až šestkrát nanese parafín, přičemž se začíná úplně měkkým a postupuje se k tvrdším a tvrdším. To je takový základ, než závodníci na lyžích vůbec vyjedou, aby skluznice dostala do sebe nějaký parafín a byla schopná prvního lyžování.

Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích

nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

Tohle je hotové do chvíle, než s nimi závodníci vyrazí na první sníh, zpravidla na Dachstein? Tam už se i testuje?

Na Dachstein si berou převážně tréninkové lyže a k tomu ty nové, které tam rozjíždějí. Testování je na ledovci složité, především kvůli větru a sněhu, který se nepotkává nikde jinde, protože to je opravdu vysoko. V minulosti třeba platilo, že pokud na ledovci nebyly lyže úplně špičkové, tak to pro mě bylo lepší, protože ty, které tam naopak jely dobře, potom úplně stoprocentní nebyly. Proto tam probíhá spíš to rozjíždění, které dělají většinou závodníci. Pokud tam jsou servismani, mohou na těch lyžích jezdit i oni, nebo třeba trenéři. Ale samotné testování probíhá až na severu v Gällivare, kde je práce nejlépe. Probíhá tak, že každý závodník k sobě dostane jednoho servismana a spolu testují.

O testování se určitě budeme bavit v pokračování našeho seriálu o lyžích, teď se ale ještě vraťme ke strukturám, o kterých byla řeč minule...

Ta práce se strukturami zabere hodně času, vyžaduje to spoustu testování. Nejsme v pozici, kdy bychom mohli být jako severské státy, které k tomu mají týmy a pracují na tom neustále. Vítek Zahula připravil nějaké struktury, které vypadají dobře, ale je otázka, jak to bude fungovat v praxi. Těch možností je nekonečno, ale je důležité, aby ta struktura byla čistá a fungovala.

Jaké teď máte plány, co vás čeká? Chystáte se na Dachstein?

Nejspíš ne, ledovec pro nás není tak důležitý, pro nás je klíčový hlavně ten sever, který bude následovat v listopadu. Ale samozřejmě je důležité, abychom tu základní přípravu měli hotovou, i když něco musí počkat až do Gällivare, protože ještě čekáme na lyže od Rossignolu a Salomonu, kde se dodělávají právě struktury. To budeme připravovat v průběhu soustředění na ledovci a poslední páry pak ještě před odjezdem na sever. **x**

Výběr lyží ve Fischeru

Naposledy byl český servisní tým „na lovu“ v továrně Fischer, kde se vybíraly lyže pro reprezentační družstvo juniorů i celou řadu seniorských reprezentantů a reprezentantek, třeba Sandru Schützovou, Karolínu Grohovou, Dušana Kožíška, Aleše Razýma, ale i pro nejzkušenějšího českého závodníka Lukáše Bauera. „Já měl s Fischerem vždycky velmi dobré zkušenosti, myslím si, že jsou to jedny z nejuniverzálnějších lyží bez ohledu na podmínky. Jejich podíl ve Světovém poháru, kde mají asi osmdesátiprocentní zastoupení, to jen dokazuje,“ říká trojnásobný olympijský medailista, který pro výběr lyží na novou sezonu tentokrát zadal i speciální požadavky.



„Pro letošní sezonu jsem si do toho víc vstoupil kvůli tomu, že chci kombinovat Světový pohár s dálkovými běhy, které jsou zejména ve znamení soupaží. Tam se už neupravuje stoupací komora, proto jsem Vítkovi Zahulovi řekl, ať vybere několik párů lyží, o kterých si myslím, že by na soupaž mohly být dobré, bez ohledu na jejich tvrdost.“

Tenhle konkrétní požadavek Lukáš Bauer označuje za jeden z mála, který k výběru lyží měl. Jinak věří svým osobním servismanům – v minulosti Vítku Fouskovi, nyní Vítkovi Zahulovi. „Většinou ta spolupráce funguje a fungovala tak, že jsme si v průběhu sezony nebo na jejím konci řekli, co od nových lyží očekáváme, nebo jsme nějak zhodnotili ty stávající. Ale moji servismani měli z devadesáti procent volnou ruku, protože oni sami věděli, kde nás tlačí bota.“

Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

A jak konkrétně výběr lyží ve Fischeru vypadá? „Přijedeme do haly, která je velká třeba jako tělocvična, a tam jsou regály s lyžemi. Dostaneme volnou ruku a můžeme si vybrat, co chceme,“ začíná vyprávět Vítek Zahula. „Honza Pešina podle svých zkušeností vybírá, pak mi lyže přinese, já si je vezmu na naši měřicí mašinu, což je taková kolejnice, kde ji zatěžujeme a zkoušíme, jak se chová při jednotlivých zatíženích. Jak je vysoká, tvrdá, jak se otvírá a zavírá. Když nám lyže vyhovuje, řekneme, že ji bereme a že ji bude mít třeba Aleš Razým, protože je vhodná na jeho kila a přesně takovou shání,“ popisuje průběh výběru český servisman.

Nejvíce párů lyží míří z továrny za Lukášem Bauerem, který má u Fischeru dlouholetou tradici a díky svým výsledkům i výsadní postavení. „Já jsem se společností naprosto spokojený, jsem tam od roku 1998, kdy jsem na tu značku přestoupil přímo během olympijských her v Naganu. Asi dvakrát jsem měl chuť vyzkoušet něco jiného, ale nakonec jsem celou svou kariéru zůstal věrný Fischeru a celou mou zbylou závodní kariéru, co mám před sebou, jí věrný zůstanu,“ říká s úsměvem stříbrný muž z letošního mistrovství světa. Kdyby přidal další úspěch v nadcházející sezoně, byli by jistě nejen u Fischeru velmi rádi... **x**

Pozvánky na říjnové závody:

16. 10. 2015	Noční běh dvojic „O vodnickou světlušku“ – Vimperk	Propozice na našem webu .
17. 10. 2015	Běh borským parkem – areál Slávie VŠ, Plzeň	Propozice na našem webu .
17. 10. 2015	Přespolní běh lyžařů – Břidličná	Přihlášky a propozice na našem webu .
17. 10. 2015	Setkání mistrů Svazu lyžařů Libereckého kraje	Propozice na našem webu .
18. 10. 2015	Podzimní kros čkyňskými poli – Čkyně	Propozice a trasy na našem webu .
18. 10. 2015	Jilemnický kros – 21. Ročník Memoriál Oldy Hrubého	Propozice na našem webu .
18. 10. 2015	Okolo Ostaše – přespolní běh; Police nad Metují	Propozice na našem webu .
18. 10. 2015	Bohdalovický přespolák	Propozice na našem webu .
21. 10. 2015	Přebor Univerzity J. E. Purkyně + veřejný závod - Ústí n/L	Propozice na našem webu .
24. 10. 2015	XVII. Běh světlonohovými chodníčky – Veřovice	Přihlášky a propozice na našem webu .
24. 10. 2015	37. Roudenský běh – Plzeň, areál TJ Prazdroj	Přihlášky a propozice na našem webu .
25. 10. 2015	Přespolní běh Otrokovice	Přihlášky na našem webu .
31. 10. 2015	Janovských 11 a 19 – Janov nad Nisou	Propozice na našem webu .

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

Na co se můžete těšit v příštím newsletteru za 14 dní?



Rozhovor s prezidentem Svazu lyžařů ČR

Lukáše Sobotky se zeptáme na jeho vztah k běžeckému lyžování i na dění v SLČR.



Přínos sportovních tříd na základních školách

Ředitel základní školy Broumovská v Liberci Martin Mikuš se rozhodl zřídit na své škole sportovní třídu. Jaká byla cesta k realizaci a jaké jsou její hlavní přínosy pro všeobecný tělesný rozvoj dětí?



Pozvánky na závody

Přijďte závodit na zajímavé akce v rámci letní přípravy!

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

Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:

