WOC News č.6

foto: Osvald Kozák

Pro výkony **Radky Brožkové** by se v poslední době dalo již použít oblíbené klišé „vystupuje ze stínu slavnější sestry“. Nezdá se však, že by Radka a Dana trpěly nějakým pocitem rivality a možná je vyrovnanější situace pro obě naopak i zábavnější, což jistě platí i pro o-publikum. Určitě potěšující je pak skutečnost, že i Radka se nyní dokáže prosadit vysoko mezi světovou špičku, jak to nyní ukázala v Lotyšsku.

WOC 2008 BY CEZ GROUP
OLOMOUC / 10 - 20 JULY
CZECH REPUBLIC

Zatím trénuju všechny disciplíny

Gratuluji k úspěchu na ME! Čekala jsi, že by ses mohla prosadit na velkou bednu, a to hned třikrát?

Děkuju. Nepřemýšlela jsem dopředu o tom, jak by mohlo ME dopadnout, takže jsem to nečekala.

(pokrač. na str. 2)

Letos jsem určitě silnější

I po Mistrovství Evropy to vypadá, že dubnové otevřené Mistrovství Moravy bylo takové malé mistrovství světa. Tehdy jsme na stupních vítězů (nejen) klasiky viděli Anne-Margrethe Hausken, Heli Jukkolu a Lenu Eliasson, po Tiomile se velmi výrazně prosadily i v Lotyšsku, s výjimkou Leny, která by ale takřka jistě rovněž uspěla, kdyby ji nepotkaly zdravotní problémy. Nyní jsme tedy vyzpovídali právě výše uvedenou zkušenou norskou závodnici, Anne-Margrethe Hausken

Ahoj Anne, gratuluji ke dvěma zlatům z mistrovství Evropy. Letošní sezóna se pro Tebe vyvíjí velmi slibně, cítíš tedy, že Tvoje forma je lepší než kdykoliv dřív a mohla bys konečně dosáhnout na individuální medaili z delší trati na MS? Už v Kyjevě jsi byla na klasice opravdu blízko… (pozn. – 4. místo, jinak zatím dvakrát stříbrná, ze štafet a sprintu na MS 2005, a třetí při štafetách na MS 2007)

(pokrač. na str. 2)

WOC2008, Legionářská 12, CZ-772 00 Olomouc - info@woc2008.cz - www.woc2008.cz

Zatím trénuju všechny disciplíny

(pokrač. ze str. 1)

Za poslední rok jsi zaznamenala obrovský výkonnostní vzestup. Čemu ho přičítáš?

Systematickému tréninku, dobrému trenérovi, absenci zranění a onemocnění. Taky jsem se víc zaměřila na obecné i běžecké posilování a mám víc času na regeneraci i trénink samotný.

K jakým disciplínám na MS směřuješ své tréninkové úsilí?

Zatím trénuju na všechno. S jistotou vím jen to, že bych chtěla běžet middle. Co se týká ostatních disciplín,tak nad tím teď intenzivně přemýšlím :o) Program MS mi rozhodování neusnadňuje a situace se ještě zamotala slibným výsledkem ve sprintu na ME.

Na čem bys chtěla ještě do MS zapracovat?

Mám v plánu běžet ještě pár kvalitních middlů, ke kterým chci přistupovat zodpovědně a podat na nich co nejlepší výkon. Zaměřím se taky na zautomatizování schopnosti držení směrů v různých terénech. Dostatečný prostor chci věnovat práci na udržení si klidu, správného vnitřního nastavení a zdravého odstupu od požadavků na umístění.

Myslíš si, že bys mohla v budoucnu nahradit svou sestru v pozici reprezentační jedničky? Pokud ano, tak kdy?

Vůbec nemám potřebu někde někoho nahrazovat. Kdyby šlo všechno dál dobře, tak můžeme být třeba obě reprezentační jedničky :o) Ale to jsou spekulace, kterými nemá smysl se zabývat.

Ptal se Jiří Krejčík

foto: Osvald Kozák

Letos jsem určitě silnější

(pokrač. ze str. 1)

Letošní příprava probíhala velice dobře a tak jsem určitě silnější. Během mé kariéry mě docela často sužovala zranění, ale letošní zima a jaro byly jako sen, bez sebemenších problémů.

Ve štafetách na ME zůstal váš tým trochu vzadu. Co bylo příčinou? Nešlo to prostě podle plánu, nebo jste nějak experimentovaly se sestavou? Kde byla Marianne Andresen?

Postavily jsme naši nejlepší štafetu, ale všechny tři jsme chybovaly a tak jsme skončily daleko za medailovými umístěními. Marianne měla problémy s achillovkou, ale už je v pořádku a od konce dubna už zase závodí v Norsku. V nominaci na MS už určitě bude.

Když mluvíme o štafetách - běžela jsi Tiomilu? Pokud se nepletu, běháš za Baekkelagets, ale v jejich štafetě jsem tě neviděl.

Za Baekkelaget jsem sice běhala od roku 1997, ale letos jsem přestoupila do Haldenu. Na Tiomile jsme měly smůlu na prvním úseku a předávaly se ztrátou okolo 10 minut. Ale nevzdaly jsme to a snažila jsem se podat nejlepší možný výkon, i když jsem na poslední úsek vybíhala z 35. místa. Nakonec jsme skončily patnácté.

Přihlášeno skoro 300 závodníků

Dne 31.5. skončil řádný termín přihlášek. Přihlášené země lze najít na stránkách MS http://www.woc2008.cz/en/homepage/news/entries-deadline.html, k 10.6. bylo přihlášeno 275 závodníků, z tradičních účastníků zatím nedorazila přihláška z Běloruska a Ruska, přihlášky v předepsaném formátu také nedodaly Itálie, Litva, Mongolsko, Rumunsko, Turecko a Ukrajina, nepřihlášeni jsou zatím i další členské státy IOF - Brazílie, Kazachstán, Kolumbie, Korea, Korejská lidově demokratická republika, Lichtenštejnsko a Moldavsko.

Novináři přijedou z celého světa

Rovněž již uplynul oficiální termín pro registraci novinářů, ale v tomto případě lze tradičně očekávat zájem až do zcela posledního okamžiku.
Momentální počet přes 50 zástupců médií se tedy jistě ještě zvýší. Většinu mezi nimi tvoří dvě početné skupiny novinářů z Finska a Švýcarska, akreditováni jsou již i zástupci médií z Dánska, Estonska, Itálie, Kanady, Německa, Norska, Polska, Španělska, Velké Británie.

Ve Švýcarsku a Velké Británii nominováno

Po nominačních závodech, které se uskutečnily na domácí půdě, bylo dne 9. 6. 2008 rozhodnuto o složení týmu, který bude v Olomouci reprezentovat Švýcarsko: ženy – Ines Brodmann, Caroline Cejka, Rahel Friederich, Vroni König-Salmi, Lea Müller, Seline Stalder, Angela Wild, náhradnice Franziska Wolleb. Muži: Fabian Hertner, Daniel Hubmann, Marc Lauenstein, Matthias Merz, Matthias Müller, Baptiste Rollier, David Schneider, náhradník Andreas Rüedlinger
Jasno mají také již na britských ostrovech, odkud by měli dorazit tito závodníci: ženy - Helen Bridle, Rachael Elder, Sarah Rollins, Pippa Whitehouse, Helen Winskill, muži – Jon Duncan, Scott Fraser, Graham Gristwood, Oli Johnson, Jamie Stevenson. Necestujícími náhradníky jsou Helen Palmer a Matt Speake.

foto: Claes-Tommy Herland

Aha, už to tedy vidím ve výsledcích, jen o 26 sekund pomalejší čas než Lena Eliasson (i když tehdy excelovala hlavně Heli Jukkola). Stáhnout 20. míst je rozhodně slušný výkon…
Co tě přivedlo do Haldenu , lepší tréninkové podmínky, kolektiv motivovaných špičkových běžců…?
Přestoupila jsem letos do klubu Halden SK, protože jsou zde po celý rok silně zaměření na mapové tréninky, okolí Haldenu mi nabízí neznámé terény a v zimě zde není sníh. Trenér Haldenu, Kenneth Buch, zde pracuje na 75 %, tedy v podstatě profesionál, a odvádí tu skvělou práci například při přípravě náročných tréninkových tratí pro denní i noční OB. V klubu je opravdu řada motivovaných běžců a vysoká úroveň pravidelného tréninku na mě udělala velký dojem. Stále ale bydlím a pracuji v Oslu, během zimní sezóny jsme s Andersem (pozn. - Anders Nordberg je totiž přítelem Anne a rovněž přestoupil letos do Haldenu, viz WOC News 4) obvykle jezdili do Haldenu na dva dny v týdnu (4 tréninky), pokud jsme zrovna nebyli na zahraničním tréninkovém kempu. Je to sice 90 minut jízdy z Osla, ale pokud jsem v Haldenu, tak se mohu věnovat čistě tréninku nebo odpočinku. A ubytování jsme zde v komfortním Park Hotelu, takže jsou to opravdu přínosné momenty.

Jakožto člen elitního týmu jsi profesionální běžec nebo máš i nějaké „civilní" zaměstnání?
V Oslu se věnuji doktorandskému studiu, které bych chtěla dokončit v roce 2009. Je to flexibilní práce, které se věnuji asi tak na čtvrtinový úvazek – více během podzimu, méně pak po zbytek roku.

Věřím, že bys na MS chtěla běžet klasiku, ale také předpokládám, že tě bude norský tým potřebovat při štafetách. Jak hodnotíš, že tyto závody následují den po sobě?
Bylo by ideální, kdyby byl po klasice den volna, ale není a musíme to tak zkrátka přijmout. Program nahrává zemím, které mají tolik špičkových běžců, že mohou postavit štafetu ze závodníků, kteří nepoběží klasiku. Předpokládám, že většina nejlepších žen poběží klasiku i štafety, ale u mužů to bude jinak. Štafety budou spíše závodem týmů, které mají nejvíce špičkových běžců nežli těch, které mají nejlepší závodníky.

Co další disciplíny - sprint a middle? Chceš běžet obě nebo jen sprint?
To rozhodne náš reprezentační trenér Göran Andersson...

Dobrá, nyní něco o přípravě na MS: Kolikrát jsi už v jejím rámci navštívila české lesy?
Zúčastnila jsem se tréninkových kempů v říjnu 2007 a dubnu 2008 a teď jsme opět přijeli na šest dní počátkem června (přímo z ČR pak letíme na Jukolu). Také už jsem byla v Česku několikrát dřív, například na PWT 2004, finále SP 2002, Euromeetingu (už si nepamatuju kdy) a několika tréninkových kempech.

Letošní světový pohár otevřen

Tři závody Mistrovství Evropy v Lotyšsku otevřely letošní Světový pohár a stanovily tak jeho momentální průběžné pořadí. V čele pořadí mužů je dvojice finišmanů z Tiomily, Švýcar Daniel Hubmann o pouhých pět bodů před Švédem Emilem Wingstedtem (210, resp. 205). Zatím „až třetí" Thierry Gueorgiou (135) a za ním následuje překvapení ME, Rus Dmitrij Cvetkov, Lotyš Mārtiņš Sirmais a Fin Pasi Ikonen. Vítězka sprintu i klasiky na ME, Norka Anne-Margrethe Hausken (237), má velký náskok před dvěma Finkami, Heli Jukkola (180) a Merja Rantanen (165), na dalších místech jsou Ruska Taťana Rjabkina, Švédka Emma Engstrand a Finka Minna Kauppi. Z našich jsou na tom nejlépe osmá Radka (96 b.) a 11. Dana (83) Brožkovy, 18. Juřeníková, v mužích 12. Jan Procházka a 20. Michal Smola. Ještě před MS, jehož závody se do SP rovněž započítávají, do tohoto pořadí promluví Norsk O-Festival, který se poběží v Siggerudu 20. a 21. června.

Jaké bude počasí?

Do MS již zbývá pouhý měsíc, takže již můžeme zkusit spekulovat o počasí, které jej bude provázet. Nicméně nejistotu dlouhodobých předpovědí potvrdil i její vývoj v poslední době, kdy se výhled teplého a srážkově průměrného června a tropického července poněkud ochladil. ČHMÚ nyní předvídá, že období od 11. června do 10. července 2008 bude teplotně průměrné a srážkově nadprůměrné. Statistiky vypovídají, že průměrná teplota v ČR v tomto období je 16,6 °C. Tomu odpovídá i krátkodobá předpověď do 20. 6., kdy by nejvyšší denní teploty měly dosahovat 17-21 stupňů a na každý den je předpokládána možnost srážek. Další vývoj můžete sledovat například na webu http://www.chmi.cz.

Český svaz orientačního běhu
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION
WOC2008, Legionářská 12, CZ-772 00 Olomouc - info@woc2008.cz - www.woc2008.cz

A zařadila jsi do tréninku něco speciálního pro české terény? Myslím tím třeba proto, že asi budou kopcovitější než na Ukrajině a v Dánsku.
Letos jsem svůj trénink změnila a zařadila více techniky, a tak jsem běhala víc v terénu. Nebyla jsem vůbec zraněná, a tak jsem mohla zvýšit celkové objemy. Každý týden taky běhám krátké sprinty do kopců.

A je v českých terénech něco, čeho se obáváš?
Ne, o ničem takovém nevím!

Takže předpokládáš, že po mapové stránce budou české lesy jednodušší nežli vaše domácí (což myslím, že je určitě pravda..)?
Spíš myslím, že slova „obávám se" nepoužívám běžně ve spojení se sportem. Nicméně snažím se přistupovat s respektem k možným překvapením, která by mohl přinést terén a tratě, a být na ně připravena. Nicméně vždy důvěřuji mapařům, stavitelům a kontrolorům MS, že dělají vše pro vytvoření spravedlivého a náročného závodu.

Už jsem se ptal Anderse Nordberga, ale nebyl si stoprocentně jistý. Kdy proběhne norská nominace? Po O-Festivalen? Nebo už jsou některá jména známá teď po ME?
Některá jména se odtajní brzy po ME a zbytek po závodech SP v Norsku.

Z čeho se hlavně skládá tvůj trénink? Víc vytrvalosti, víc výběhů do kopce, víc intervalů? Nebo od každého trochu? Prozradíš nějaká čísla jako hodiny nebo kilometry za rok?
Trénuju zhruba 700 hodin za rok. Tuhle zimu ani jaro jsem neběhala žádné intervaly. Se začátkem nynějšího tréninkového roku jsem udělala radikální změnu - od 1. listopadu běhám skoro všechnu vysokou intenzitu na mapě. Vždy jen jednou za měsíc jsem běžela rychle bez mapy v ruce. To byly dva testy v kopcích během zimy, jeden silniční závod, jedno měření na běhátku a můj první a jediný letošní intervalový trénink týden před ME.

Co děláš přes zimu? Lyžuješ, nebo pořád hlavně běháš?
Tuhle zimu jsem běhala mnohem víc než dřív. Ale stále chodím dvakrát týdně na 90 minut do bazénu na aqua jógu a plavání, a taky ráda lyžuju, jelikož jsem dřív závodila v LOBu a běžeckém lyžování. Každý týden taky věnuju kromě normálního silového tréninku asi tři hodiny speciálnímu silovému tréninku na prevenci zranění.

Jaký je tvůj osobní rekord na 3 nebo 5 kilometrů na dráze a jaké časy jsi běhala, když ti bylo třeba 16 - 18?
S atletikou jsem si hodně užila, když jsem byla mladší a myslím, že v roce 1992 v šestnácti letech jsem dala trojku za 10:24. Po přechodu do dospělých jsem ji poprvé běžela na soustředění v listopadu 2005 za 9:55. Od té doby jsem na dráze neběžela. Nevím proč bych měla, když na ní nikdy neběžíme při závodě.

Koho považuješ za největší favoritku MS mezi ženami?
Tipuju, že přinejmenším všech nejlepších šet holek z ME sní o medaili z MS...

A mezi muži?
Držím palce borci, který mě toho hodně naučil... Andersovi!

Ptal se Petr Kadeřávek

foto: Claes-Tommy Herland

WOC News č. 6 - redaktor: petr.kaderavek@woc2008.cz - překlady: Jan Kramoliš, Petr Kadeřávek, Jiří Krejčík, Zdeňka Názlerová