

WOC News č.2



Světová špička přijede už v dubnu

Samozřejmě součástí MS je i nabídka přípravných akcí v terénech podobných těm, v nichž se bude bojovat o medaile. V říjnu 2007 se konal první oficiální tréninkový kemp ve Zlatých Horách - tj. v horské oblasti, která odpovídá zejména charakteru závodu na krátké trati (middlu). Ještě než dojde na druhý oficiální tréninkový kemp, sjedou se závodníci z celého světa v ČR již v polovině dubna, v rámci Mistrovství Moravy a dalších připravených závodů. Na další informace jsme se zeptali hlavního organizátora závodů, **Dušana Vystavěla**.

Letos se favoritkou necítím

Během krátkého mezipřistání u domácího počítače mezi soustředěními v Lotyšsku a v České republice si **Minna Kauppi** našla chvíli i na pár otázek...

Na otázky směřující k MS by se před nomináčkami mohlo zdát být trochu brzo, ale jistě nikdo - včetně Tebe - nepochybuje, že na něm nebudeš chybět... Takže jaká je forma, na své stránce zmiňuješ „hloupé koleno“; doufám že to není nic vážného?

Tohle „vyskakovací koleno“ narušovalo můj trénink po celou zimu. Naštěstí je to nyní už o trochu lepší, tak doufám, že budu moci i teď v Čechách trénovat s plným nasazením. Předtím to bylo obzvláště obtížné zejména v sebězích.

(pokračování na str. 2)

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

Ahoj Dušane, mohl bys nám tedy přiblížit, co vše je pro světové závodníky připraveno?

Ve dnech 10. - 13. 4. je čekají čtyři závody, zaměřené na trénink tří disciplín. První dva se týkají pouze elitních závodníků, o víkend se pak zúčastní Mistrovství Moravy.

(pokračování na str. 4)

Bude potřeba mít sakra rychlé nohy

Jistě nás všechny budou zajímat postřehy z přípravy českých reprezentantů. Tentokrát nám na otázky mířící tímto směrem odpověděl **Tomáš Dlabaja**, který si skvělým šestým místem ve sprintu na loňském MS vysloužil tak trochu nálepku specialisty na tuto disciplínu.

Na jaké disciplíny se letos připravuješ? Zase na sprint a klasiku?

Nevím, čím to je, ale mé výsledky ve sprintu převyšují výsledky v jiných disciplínách a navíc se mi daří být v této disciplíně „desetin sekund“ docela stabilní. Takže volbou číslo 1 je závod ve sprintu.

(pokračování na str. 3)

Tisková konference s mistryněmi světa

Účasti elitních světových závodníků na Mistrovství Moravy bude využito i při tiskové konferenci, která se uskuteční ve čtvrtek 10. 4. ve 14.00 h v prostějovském Hotelu Tennis Club. Účast přislíbil Michal Smola, nejúspěšnější český mužský reprezentant posledních let, a také Finky **Minna Kauppi** a **Heli Jukkola**. Ty patří bez přehánění k nejlepším světovým běžkyním, což potvrdily mj. na loňském MS na Ukrajině, kde se jim při závodě na klasické trati povedl hned trojnásobný husarský kousek. Dvanáctikilometrovou trať v členitém terénu a nelibostném letním vedru zdolaly v čase na sekundu stejném (80'17"), který navíc nebyl překonán a tak oběma z nich přinesl titul mistryň světa (na snímku Minna vlevo, Heli vpravo). A třetí úspěch naráz? Za ten se bezesporu mohla počítat porážka Simone Niggli, která se musela spokojit s bronzem. Při neúčasti fenomenální švýcarské závodnice, která se rozhodla letošek věnovat mateřským povinnostem, tak tyto Finky bezesporu patří mezi největší favoritky.





podruhé.

Každopádně předpokládám, že víš, co očekávat od českých terénů. My považujeme ty severské obecně za mapově mnohem náročnější, ale to lze možná říci jen globálně a našly by se náročné detaily i v těch našich - je tedy něco, čeho se tu obáváš?

Malé bodové objekty na rozlehlých jednodolých svazích, kde nejsou žádné záchytné vrstevnicové útvary. Občas je pak velmi náročné odhadnout vzdálenost, zejména při seběhu.

A je něco, čeho se obáváš v ČR :)?

Doufám, že není čeho :)

Kdo myslíš, že bude mezi ženami patřit na MS k nejdůležitějším favoritům?

Neobávám se, že bych to byla já.

A mezi muži :)?

No, na to se musíš zeptat někoho jiného.

Jsi výborná běžkyně i bez mapy (na webu píšeš, že orienták jsi začala seriózně dělat až v osmnácti), mohl by tedy stát za zmínku Tvůj nejlepší čas na 5 km na dráze. A pamatuješ si čas dejme tomu když ti bylo 15 - tehdy asi na kratší vzdálenost?

Ve skutečnosti jsem začala s orientačním během už od osmi a intenzivně běhat jsem začala než mi bylo 14. Tehdy to byly hlavně krosy a osmistovka. Vzpomínám si, že můj čas na 800 m byl okolo 2'30", když mi bylo asi třináct. Nejlepšího času na 5 000m jsem dosáhla neoficiálně, před zhruba dvěma lety. Myslím, že to bylo za 17'01" nebo tak nějak.

A nejdůležitější otázka na závěr - kolik čokoládových vajíček jsi snědla během uplynulých Velikonoc?

Tak několik malých a asi čtyři větších.

(nerozumíte...? Pak navštivte www.minnakauppi.com)

Ptal se Petr Kadeřávek

Trac-Trac bude sledovat závodníky

Jednání o nasazení systému Trac-Trac s jeho dánskými dodavateli byla dovedena do úspěšného konce a nyní je již smlouva s týmem Chrise Terkelsena před podpisem. Na MS 2008 bude použit při finále závodu na klasické trati a na posledním úseku štafet.

Jde o jeden z prvků nejmodernější techniky, která se nevyhýbá ani orientačnímu běhu, a zároveň jej činí opět o krok atraktivnější pro publikum. Prostřednictvím SIM karty, kterou má závodník umístěnou ve vestě pod dresem, je sledována jeho aktuální poloha. Ta se promítá na mapě a diváci tak mohou v reálném čase sledovat jeho pohyb, volby postupů mezi kontrolami i případné problémy při jejich dohledávání. Nejdůležitější je pak sledování závodu štafet, který je charakteristický přímým soubojem závodníků. Vyobrazená pozice běžců tedy přímo vypovídá o momentálním pořadí a lze tak sledovat co se děje přímo na bitevním poli, kde se bojuje o nejlepší místa. Stejně jako při dánském MS 2006, odkud pochází i ukázky (reprodukce z časopisu Orientační běh), budou tuto možnost mít diváci v aréně, u televize i počítačů.



Letos se favoritkou necítím (pokračování ze str. 1)

V tréninkovém roce 2006/07 (pozn. - počítá se vždy zhruba od listopadu do října) jsi zaznamenala celkový součet okolo 600 hodin - kolik máš v plánu pro letošní cyklus, resp. aspoň jaká je momentální realita v porovnání s loňskem?

Trénovala jsem opravdu hodně, než přišel problém s kolenem. Pár měsíců jsem neběhala vůbec, jenom jezdila na kole a samozřejmě i to s menším úsilím s ohledem na léčení. Takže jsem opravdu nemohla dlouhodobě plánovat svůj trénink a uzpůsobovala ho podle aktuální situace ze dne na den, resp. z měsíce na měsíc.

Začlenila jsi do svého tréninku něco speciálního s ohledem na české terény?

Kvůli mému zranění jsem nemohla, ale zařadila bych víc běhání do kopců.

Kolikrát jsi běhala v českých lesích v rámci přípravy na MS 08, tj. cca od začátku 2007?

Ted' to bude

Bude potřeba mít sakra rychlé nohy

(pokračování ze str. 1)

Klasická trať se bije se závodem štafet, který je hned den poté. Myslím, že bych se do štafety mohl probojovat a tam bych rád nabídl maximum svých schopností, tudíž klasická trať půjde letos stranou. Sto minut v nohách by určitě bylo znát. Mým cílem jsou tedy sprint a štafeta a tomu odpovídá i příprava. O nominaci v ostatních disciplínách bojovat nebudu, ale věřím, že i na nich budu v této sezóně podobně silný jako loni na sprintu ;-)

Jak probíhá tvoje specifická příprava, když odpovídá těm dvěma plánovaným disciplínám?

Ta běžec má prosté cíle. Z pohledu na mapu Prostějova a Olomouce je jasné,

že bude potřeba mít sakra rychlé nohy. To znamená být co možno nejrychlejší na rovině a tvrdém povrchu. Takže příprava jde směrem k co nejlepšímu času na 5 km. Ale samozřejmě ten čas nečekej už teď na dubnovém soustředění v Prostějově, MS se běží v červenci. A příprava na štafetu? Tam čekám 60 minut v našem moravském kopcovitém terénu. Pak je potřeba naladit se i mentálně a to bude možná ještě těžší. Ale i na tom se v reprezentaci pracuje. Kupříkladu skladba tréninků na posledních dvou kempch v zahraničí o tom hodně napovídá.

Jak vypadá taková mentální příprava? Máme si představit luštění mapových hlavolamů, nebo nějaké okultní praktiky?

Popravdě řečeno s mentální přípravou pro MS v Olomouci jsem ještě nezačal,

zatím jsem přemýšlel jen nad taktickou stránkou, stavbou tratí a podobně. Ale jde hlavně o to připravit se a prožít si dopředu situace, které určitě nastanou a které s velkou pravděpodobností můžou nastat. Jeden příklad za všechny. Start finále sprintu: v čase -1 přicházíš na startovní pódium do arény před dav lidí, všude slyšíš své jméno, mluví se o naději na úspěch, prostě atmosféra, které nesmíš podlehnout a která ti nesmí vzít ani trochu koncentrace. Tím, že si ji prožiješ v hlavě několikrát dopředu, snížíš riziko chyby. A takhle bych mohl pokračovat dalšími a dalšími příklady.

Bude mít podle tebe sprint v Prostějově a Olomouci nějaká specifika, nebo to bude opravdu jen o rychlém běhu?

Rychlé nohy jsou jen půlka úspěchu. Kdyby nebyly staré mapy těchto prostorů, věřím, že bychom se mohli dočkat zajímavých a nelehce řešitelných úkolů na trati. Takhle to bude malinko snazší. Kvalifikace obvykle nebývají na MS dotaženy do perfekcionismu. Ale věřím, že stavitel tratí Jaroslav Kačmarčík se pokusí vytěžit z Olomouce maximum. Takže komu se v centru Olomouce zavaří v rychlosti hlava, snad za to bude pykat. Ale kdo nemá rychlé nohy, nemá šanci ani na první dvacítku.

Myslíš si, že čeští závodníci budou mít ve sprintu nějakou výhodu, nebo jsou díky starým mapám šance všech vyrovnané?

Oproti ostatním disciplínám nebudou mít ve sprintu výhodu vůbec žádnou. Naopak to mohou mít mnohem těžší kvůli divákům, televizi a domácímu prostředí. Na druhou stranu v případě úspěchu nemůže být lepší místo na oslavu než před kotlem českých fanoušků :-)

A kdo podle tebe ve sprintu vyhraje? Nebo kdo je největším favoritem?

Myslím, že někdo ze Švýcarů.

Ptal se Jiří Krejčík

Více o tréninkové přípravě Tomáše Dlabaji se můžete dočíst na adrese www.dlabaja.com



Světová špička přijede už v dubnu

(pokračování ze str. 1)

Mistrovství Moravy je otevřené pro každého, kdo chce přijet a zazávodit si. Mezinárodní závody tedy začínají prologem (ženy 2,5 km, muži 3,5 km) ve čtvrtek 10. 4. v Prostějově, s centrem na místním velodromu. První závodníci vyběhnou na trať v 15 hodin, vyhlášení výsledků očekáváme v 17.30. Vlastnímu závodu bude od 14 hodin předcházet tisková konference věnovaná zejména červencovému mistrovství světa. Na další den, tedy pátek 11. 4., je do Brodku u Přerova přichystán závod ve sprintu (ženy 4,6 km, muži 5,2 km), s centrem a cílem na místním hřišti. Vše začne slavnostním zahájením za účasti představitelů obce a Olomouckého kraje v 15.20, poté vyběhnou první účastníci na trať, vyhlášení výsledků je plánováno na 18 hodinu.

V sobotu 12. 4. bude svědkem závodu na klasické trati (ženy 10 km, muži 16 km), zařazeného i do hodnocení Světového rankingu, obec Ptení a vlastně celé Ptenské polesí. Start je naplánován na 11 hodinu a mimo závodníků elitních kategorií (143 mužů a 76 žen) poběží i dalších 800 závodníků národního žebříčku. Závěrečným závodem celého seriálu bude závod štafet, který proběhne v okolí obce a hradu Bouzova, starty jednotlivých kategorií budou probíhat od 10 hodin.

Štafety tedy budou pro každého českého O-běžce v hlavní dospělé kategorii mimořádnou příležitostí zazávodit si s těmi

úplně nejlepšími.

Ale na své by si mohla přijít i veřejnost, které z akcí bys doporučil jako divácky nejdělejší?

Divácky nejzajímavější budou jistě závěrečné štafety na Bouzově, kde bude možno spojit závod s prohlídkou hradu (na snímku dole; pozor - otevřeno bude jen do 14 hodin), nebo svezení na horských minikárách (tam bude otevřeno dle zájmu). Rovněž při pátečním sprintu v Brodku u Přerova bude mimo vlastního závodu připraven i kulturní program vystoupení dechové a taneční kapely jakožto i mažoretok.

V přehledu přihlášek na internetových stránkách závodu (ob.skprostejov.cz) si můžeme přečíst, že by měli přijet závodníci z 20 zahraničních zemí. V jakých případech se bude jednat o kompletní reprezentační výběry?

Silné zastoupení bude mít celá řada zemí, kromě nás například Maďarsko, Litva, Polsko, Slovensko, Velká Británie a zejména pak mimořádně kvalitní skandinávské výpravy - z Finska, Norska i Švédska. Přijedou ale i zástupci ostatních kontinentů, z Kanady a Austrálie, ale dorazit by měli například i úplní nováčci ve světě orientačního běhu - dvojice reprezentantů Somálska.

A jaká nejzvučnější jména tedy uvidíme na startovních listinách?

Bude jich celá řada, z první desítky světového rankingu bude na startu více než polovina, v čele se světovými esy, jakými jistě jsou Finky Minna Kauppi a Helí Jukkola, Švédky Helena Jansson, Lena



Eliasson

a Emma

Engstrand nebo naše

Dana Brožková. V mužské

kategorii budou k hlavním favoritům patřit jistě Švédové Emil Wingsted a David Andersson, Norové Anders Nordberg a Øystein Kvaal Østerbø, Fin Mats Haldin a nezapomeňme taky na sice nepočtenou ruskou výpravu, ale čítající loňské medailisty Valentina Novikova a Andreje Chramova. Přijede také vítěz světového poháru v lyžařském orientačním běhu v uplynulé sezóně, Erik Rost. Do pořadí na prvních místech budou jistě chtít promluvit i naši závodníci, zejména asi Michal Smola a Tomáš Dlabaja či Slováci Marián Dávidík a Lukáš Barták. Šanci zaběhnout si společně se světovou elitou dostane také šestice mladých závodníků Olomouckého kraje v čele s juniorským mistrem světa a loňským nejlepším juniorským sportovcem Olomouckého kraje, Vojtěchem Králem.

Kromě aspirantů na medaile tedy přijedou i reprezentanti, kteří na mezinárodní scéně běhají spíš pro radost, přitom budou vážit velmi dalekou cestu. Není pak třeba u sportovců ze Somálska přece jen dobré aspoň trochu ověřit, že se jedná o skutečné O-běžce a nikoliv jen nešťastníky, kteří chtějí získat vízum?

Vzhledem k tomu, kolik času, energie a poplatků jsme investovali do formalit nutných k tomu, aby dostali vízum, teď pevně věřím, že se jedná o skutečné orientační běžce, kteří chtějí začít s orientákem na světové úrovni. Po jejich prvním kontaktu (mimořádně na e-mailu a poté na telefonáty reagovali vždy velmi rychle) jsem si na stránce IOF ověřil, že se jedná o skutečného předsedu Somálské federace, který chce přijet na zkušenou společně se dvěma závodníky a jejich trenérem. Zvláštností je i to, že všichni čtyři pracují nebo studují v Íránu - tím vlastně budeme mít v „účastnickém seznamu“ zastoupen (po 4 Kanadanech a 1 Australanovi) i zbývající kontinent - Asii.

Všichni jsou tedy srdečně zváni, ať už se „jen“ podívají, nebo si můžete i osobně vyzkoušet orientační běh!

Ptal se Petr Kadeřávek

