

# LYŽAŘSKÝ ZPRAVODAJ

## ZAČÍNÁ MISTROVSTVÍ SVĚTA. V AARE, KDE SE PSALA ČESKÁ HISTORIE.

**VRCHOL SEZONY SE BLÍŽÍ. NA ZAČÁTKU ÚNORA VE ŠVÉDSKÉM AARE ODSTARTUJE MISTROVSTVÍ SVĚTA V ALPSKÝCH DISCIPLÍNÁCH, NA NĚMŽ BUDE MÍT ČESKÝ TÝM SILNÉ ZASTOUPENÍ. OD 4. DO 17. 2. BUDE BOJOVAT O TA NEJVYŠŠÍ UMÍSTĚNÍ NAPŘÍKLAD OLYMPIJSKÁ VÍTEŽKA ESTER LEDECKÁ, REPREZENTAČNÍ STÁLICE KRYŠTOF KRÝZL NEBO NĚKOLIK REPREZENTAČNÍCH NOVÁČKŮ.**

Švédské Aare psalo dějiny českého lyžování. Právě tam totiž v roce 2007 vybojovala **Šárka Strachová** titul mistryně světa ve slalomu a postarala se o doposud jedinou českou zlatou medaili na světovém šampionátu v alpských disciplínách. Na legendární slalomářku se ve švédském středisku pokusí navázat omlazená česká reprezentace. Jediným aktivním členem národního týmu, který pamatuje poslední mistrovství v Aare, je **Kryštof Krýzl**, pro nějž to bude už osmý šampionát v kariéře.

Vedle Kitana mají jistou nominaci také **Ondřej Berndt** a **Jan Zabystran**, slalom na šampionátu premiérově pojede **Michal Staszowski** a v klouzavých disciplínách si odbyde debut na MS věkem ještě junior **Tomáš Klinský**. O vrchol sezony naopak přijde **Filip Forejtek**. „Na začátku ledna si při pádu v závodě obřího slalomu v USA poranil zápěstí, odnesl to naštípnutou kostí a zpretrhanými vazy. Čekali jsme na vyjádření lékařů, ale zranění ho do Aare nepustí. Při absenci Filipa byl na šampi-

onát donominován Daniel Paulus.“ uvedla sportovní ředitelka Úseku alpských disciplín SLČR Danuta Štrougalová.

České barvy bude ve Švédsku hájit také čtveřice žen. Největší pozornost bude upřena na olympijskou vítězku **Ester Ledeckou**, která by se v Aare měla představit stejně jako **Kateřina Pauláthová** ve sjezdu, obřím slalomu, super-G a alpské kombinaci. **Gabriela Capová** a **Martina Dubovská** budou startovat ve slalomu a obřím slalomu.

O obsazení týmového závodu rozhodnou reprezentační trenéři až v dějišti šampionátu.

První závod mistrovství je na programu 5. února, členové národního týmu se ale do dějiště šampionátu začnou sjíždět už na konci ledna. Jako vůbec první předseda úseku Ladislav Forejtek, který je zároveň šéfem české výpravy. „Realizační tým, který se bude starat o reprezentanty, čítá dohromady jednadvačet členů. Závodníci se budou moci opřít o své stále osobní

trenéry a servismany, ale také o týmového lékaře, kondičního trenéra nebo fyzioterapeuta,“ říká Štrougalová. „Každý šampionát je logisticky velmi náročná záležitost, v tuto chvíli finalizuje dopravu materiálního zabezpečení a přesuny samotných reprezentantů,“ dodává sportovní ředitelka.



Ester Ledecká



Tréninkový kemp (Pfelders, Itálie)

# PŘÍPRAVNÉHO KEMPU PŘED SVĚTOVÝMI ŠAMPIONÁTY SE ZÚČASTNILI ČLENOVÉ RD-A, RD-B I JUNIOŘI

*REPREZENTAČNÍ DRUŽSTVA  
DOSPĚLÝCH A JUNIORŮ SE DRUHÝ  
TÝDEN NOVÉHO ROKU SEŠLA KE  
SPOLEČNÉMU SOUSTŘEDĚNÍ V ITAL-  
SKÉM STŘEDISKU PFELDERS.  
TRÉNINKOVÝ KEMP BYL KONCIPOVÁN  
JAKO PŘÍPRAVA PŘED MISTROVSTVÍM  
SVĚTA VE ŠVÉDSKÉM AARE A JUNIOR-  
SKÝM MISTROVSTVÍM SVĚTA, KTERÉ  
SE BUDE KONAT V ITALSKÉ VAL DI  
FASSA.*



Tréninkový kemp (Pfelders, Itálie)

Soustředění, které proběhlo v termínu od 7. do 11. ledna 2019, se zúčastnili členové reprezentačního družstva „A“ Ondřej Berndt, Kryštof Krýžl, Jan Zabystřan a Kateřina Paulathová, dále členové reprezentačního družstva „B“ Tereza Kmochová s Danielem Paulusem a z juniorů využili kvalitního tréninku a možnosti jezdit s našimi nejlepšími závodníky Tomáš Klinský, David Kubeš, Jiří Milata a Klára Pospíšilová.

Pfelders, mimochodem místo, kde v minulých dvou letech byly pořádány české FIS závody, poskytuje ideální podmínky pro trénink. „Středisko je do Vánoc otevřené v podstatě jen pro závodníky a také v zimní sezoně je požadavkům pro trénink velmi otevřené. Pro příští sezony počítáme s velmi úzkou spoluprací naší reprezentace s tímto skiareálem,“ říká šéftrenér juniorů Jan Fiedler. „Soustředění bylo po všech stránkách perfektní, podařilo se ve čtyřech dnech udělat šest lyžařských tréninkových jednotek, rovnoměrně rozložených mezi disciplíny 2x SG, 2x GS a 2x SL,“ dodává s tím, že lyžařským trenérům byl přímo v dějišti soustředění nápomocen také kondiční trenér František Andrl a fyzioterapeutka Nikola Klinská.

Po lyžařském tréninku se čeští závodníci přesunuli ze sněhu na led a odpolední kondiční trénink si dvakrát zpestřili hokejovým zápasem. „Mělo to svůj náboj, ale zároveň i do jisté míry opatrnost, aby nedošlo ke zbytečnému zranění,“ popisuje Fiedler.

# TRADIČNÍ FIS ČESKÝ POHÁR POKRAČUJE I LETOS!

Český pohár se pořádá jako celosezónní seriál závodů FIS již řadu let a je v oblíbenosti mezi závodníky mimo jiné díky jeho zajímavým finančním odměnám pro nejlepší v celkovém pořadí. Pro letošní ročník bohužel chybí hlavní sponzor Českého poháru, ale prémie v podobě prýze money zůstávají.

Odměny budou sice o něco nižší, než byly v minulých ročnících, ale jsou stále velmi motivující! Pro vítěze mezi muži a ženami

bude prémie v hodnotě 25.000 Kč, druhá místa získají 15.000 Kč a třetí místa 10.000 Kč. Pro nejlepší juniory a juniorky bude vypsáno 10.000 Kč, 5.000 Kč a 3.000 Kč. Odměnění budou i nejlepší mladší junior a juniorka částkou 3.000 Kč.

Letošní seriál začal 10.(11.)1.2019 závody v Albrechticích, které provázelo tradiční počasí – sněžení s deštěm, a dokonce i s „bonusem“ v podobě výpadku elektriny v celém okolí

Tanvaldského Špičáku. Proto musely být zrušeny první závody dne 10.1.2019. Momentálně jsou lídři Českého poháru Marek Müller a Nikola Bubáková.

Následující závody se budou pořádat na dalších čtyřech různých místech – Pec pod Sněžkou, Špindlerův Mlýn, Karlov pod Pradědem a Kouty nad Desnou. Český pohár je zároveň i projevem všestrannosti závodníků, a proto se závody

pojedou ve všech disciplínách.

Finále Českého poháru bude ve Špindlerově Mlýně v rámci Mistrovství ČR ve dnech 22.-24.3.2019. Zajímavostí je, že bude součástí závodů divácky atraktivní paralelní slalom, ve kterém se vůbec poprvé pojede o titul Mistra České republiky. Průběh mistrovských a finálových pohárových závodů bude zaznamenávat Česká televize. Letos budou obhajovat vítězství v Českém poháru

Ondřej Berndt a Tereza Zahálková.

Nejlepšími juniory byli loni Filip Forejtek a Aneta Vetrová a mezi mladšími juniory zvítězili Ondřej Surkoš a Elese Sommerová. Nejlepším klubem byl opět TJ Bižu Jablonec n/N.

Kompletní kalendář závodů najdete [zde](#). A výsledky jednotlivých závodů budou [zde](#) na webových stránkách.

## TEST LYŽAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ PRO KATEGORIE MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ



Test lyžařských dovedností

V pátek 11.1. proběhlo na sjezdovce Javor 3 v Peci pod Sněžkou natáčení testu lyžařských dovedností pro kategorie mladších a starších žáků. Natáčení organizoval OSŮ AD SLČR ve spolupráci s APUL. Javor 3 je jedním z ideálních svahů pro testování technických prvků z důvodu pravidelného sklonu svahu, jedná se o červenou sjezdovku se sklonem svahu 30%. Sjezdovka je široká, bezpečná, velmi dobře se dá uzavřít a vyloučit tak rizika spojená s lyžující veřejností.

Cílem testování lyžařských dovedností v žákovských kategoriích je zlepšení základní lyžařské techniky dětí, kdy rozvoj technických dovedností vytváří předpoklady k rychlé jízdě v brankách. Od zapracování lyžařských dovedností do tréninku si dále slibujeme zvýšení technické vyspělosti žáků a tím rychlejší adaptaci na těžké podmínky při přechodu do juniorské kategorie a menší procentuální úbytek lyžařů, kteří v této kategorii končí svoji závodní kariéru.



Vybrané lyžařské dovednosti:

- Pivoting
- Smýkaný paralení oblouk
- Jízda po jedné lyži v obřím slalomu
- Navazované řezané oblouky se změnou přehranění

Test z vybraných lyžařských dovedností bude jednodenní na lyžích pro obří slalom a uskuteční se na konci sezóny v březnu. Závodník bude hodnocen škálou 1 – 10 bodů, 10 je nejlepší.

Se zavedením lyžařských dovedností souvisí také změna hodnotících kritérií při výběru do republikového výběru žactva. Kritéria pro výběr pro rok 2019 jsou 50% výsledky ze závodů ČP,

30% technické dovednosti a 20% fitness test. Na test technických dovedností bude pozváno osm nejlepších závodníků z každého ročníku a kategorie. Celkový počet testovaných bude 64.

MetK SLČR ve spolupráci s vybranými zástupci APUL, kteří mají závodní minulost a zkušenosti ze závodního prostředí, zajistí v prvním roce hodnocení a semináře, kde se jednotlivé prvky lyžařských dovedností

představí.

Na zpracování materiálu se podílela MetK OSŮ AD SLČR a LS APUL. Jezdci Adam Zika, Tomáš Horáček, Jiří Matějů, Radek Drahoňovský. Kamera Josef Šinágl, Michal Pešek, střih Josef Šinágl – ART Media. Foto Josef Štěpán

Video s ukázkami a popisem jednotlivých jízd najdete [zde](#).



# ODSTARTOVAL ŽÁKOVSKÝ ČESKÝ POHÁR V ALPSKÉM LYŽOVÁNÍ NOKIAN TYRES!

Mladým nadějším českého alpského lyžování v polovině ledna odstartoval Český pohár s novým sponzorem a názvem „Nokian Tyres“. Starší a mladší žáci v rámci seriálu absolvují dohromady třináct závodů.

Žákovský Český pohár Nokian Tyres se pořádá pro kategorie mladších a starších žáků a žákyň. Pro celkové vítěze v jednotlivých kategoriích bude připraven atraktivní voucher na odběr čtyř kusů kvalitních pneumatik Nokian.

Pohárové závody budou probíhat celou sezónu na RKZ závodech. Na žáky čeká celkem 13 závodů (52 závodů v součtu všech kategorií dohromady) ve třech disciplínách a na čtyřech místech v České republice.

První letošní závody se jely v disciplíně v superG ve dnech 16.-17. ledna ve Špindlerově Mlýně. Následující RKZ závody v obřím slalomu a ve slalomu budou 2.-4. února v Albrechticích. Na programu je dále superG, obří slalom a slalom ve dnech 15.-18. února v Koutech nad Desnou a poté budou stejné disciplíny i na Bílé v Beskydech ve dnech 2.-4. března. Finále Českého poháru Nokian Tyres vyvrcholí na závodech obřího slalomu a slalomu v rámci žákovského mistrovství České republiky ve Špindlerově Mlýně ve dnech 10.-11. března.

Loňskými vítězi poháru v kategorii starších žáků se stali David Kubeš a Barbora Nováková, kteří již úspěšně vstoupili do mezinárodní juniorské FIS kategorie. V kategorii mladších žáků loni zvítězili Daniel Ryška a Barbora Peroutková.

**Zde** můžete sledovat průběžné bodování v Českém poháru Nokian Tyres.

Výsledky jednotlivých závodů můžete sledovat **zde** na stránkách SLČR.

## — Z LYŽAŘSKÉ HANTÝRKY —

### BRAMBORA

VE VĚTŠINĚ SPORTŮ ZNAMENÁ SLOVO BRAMBORA ČTVRTÉ MÍSTO, COŽ JE NOTORICKY ZNÁMÉ. V LYŽOVÁNÍ JDE ALE TAKÉ O HOVOROVÉ POJMENOVÁNÍ URČITÉHO TYPU SNĚHU, KTERÝ VYTVÁŘÍ HROUDY O VELIKOSTI PŘÁVĚ TÉTO ZEMĚDĚLSKÉ PLODINY.

Příklad: „Na kopci jsou brambory. V těch bramborách se nedá jet. Sjezdovka je plná brambor.“

## RETRO KOUTEK

### Víte, že...

jeden muž se podílel na organizaci všech Světových pohárů, které se doposud jely na našem území? Miroslav Jarouš, bývalý závodník, trenér, místopředseda svazu, který s krátkými přestávkami dlouhých šestnáct let vedl úsek alpských disciplín, je hlavním koordinátorem závodů dodnes. Neobejde se bez něj žádný závod od těch lokálních žákovských až po vrcholné reprezentační akce. Až příště v dějišti závodu potkáte muže s doutníkem, který od brzkého rána stojí pod kopcem, pravděpodobně to bude právě on.

