

Petr Michl, trenér juniorské reprezentace:
„Soustředění v Norsku dalo sportovcům nový náboj“

Od šesti let lyžuje, třicet let závodil v bílé stopě, z toho deset jako člen reprezentace. Během své sportovní kariéry se třikrát zúčastnil olympijských her a pětkrát byl na mistrovství světa. Potom plynule přešel do trenérské funkce ve Skuhrově nad Bělou a poslední roky má na starosti juniorskou reprezentaci běžeckého lyžování. „V téhle kategorii už se zvyšují tréninkové dávky, jsou tam větší objemy i specializace a už se to začíná blížit dospělému lyžování. Junioři ale samozřejmě ještě nejsou natolik zralí, aby vydrželi všechno jako dospělí sportovci,“ vyjmenovává specifika juniorského věku Petr Michl. Trenér, který působí i v rámci nového projektu SKI Akademie. „Tam mám nad rámec juniorů na starosti ještě tři sportovce do 23 let. S těmi bych měl – pokud se domluvíme s osobními trenéry – odjet v listopadu na první sních,“ říká kouč, kterého potěšily výkony juniorů na nedávných testech i při mistrovství republiky na kolečkových lyžích.



Dá se říct, že běžecké lyžování je hodně náročné a specifické v tom, že se musí respektovat postupný rozvoj sportovce, který se propracovává k lepším výkonům. Jak je pro vás těžké motivovat lyžaře v juniorském věku?

My jsme vytrvalostní sport a jako lyžaři zrajeme, nejlepší léta pro běžce na lyžích jsou tak od 28 let. Takže to chce opravdu trpělivost, což je v dnešní době problém. Určitě je dobré se sportovci hovořit a motivovat je. Ale běžecké lyžování je opravdu těžký sport, je to řehole a lákadel kolem je poměrně hodně, jednodušších než tvrdě na sobě makat. Úmrtnost je v našem sportu a v téhle věkové kategorii obrovská, každému se nechce chodit do školy a k tomu ještě tvrdě sportovat. Někteří junioři chodí zatím na střední školu, tam to ještě jde, horší to pak je s přechodem na vysokou. Tam už přemýšlí, jestli do toho půjdou dál natvrdo, nebo nepůjdou.

Tomuhle důležitému bodu by se měla věnovat SKI Akademie. Jak se vám líbí ten projekt?

To je právě ta bomba! Pokud se nám to podaří dát dohromady, aby to fungovalo, tak by byl výborně vyřešený ten přechod od juniorů ke tříadvacítkám a potom dál. Tady nám chyběl mezičlánek a SKI Akademie by nám měla v tomhle pomoci. Je tady něco, jak pomoci těm sportovcům, aby nám u toho našeho těžkého sportu zůstali.



Pojďme k dalším specifikům juniorské kategorie. Jak vypadají tréninky běžců na lyžích v tomto věku? Co třeba zařazujete do tréninku vy v rámci společných reprezentačních soustředění?

Je to už hodně podobné tomu dospělému lyžování. Nejsou samozřejmě tak velké objemy, ale rozdíl v tréninku už není zase tak velký. Vloží se tam třeba víc her, něco pestřejšího. Jezdí se na kolečkových lyžích, skáčou se imitace, posilujeme... Samozřejmě jsou ta soustředění kratší, než mají dospělí, a nejsou ještě tak náročná, protože ten sportovec se vyvíjí a nemůžeme ho ještě zatížit naplno.

Jaká konkrétní soustředění jste letos během suché přípravy s juniorskou reprezentací absolvoval?

Začátkem června jsme byli v Peci, pak v srpnu v Norsku a teď

běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

od 17. do 25. 10. jedeme do Oberhofu do tunelu. Budeme tam samozřejmě lyžovat, ale bude tam i imitace, síla, technika na suchu, hry, běhy... Takže to bude ještě taková pestrá příprava.

Jak se pak změní s definitivním přechodem na sních?

Tam už se víceméně jen lyžuje a k tomu jsou buď výklusy, nebo síla, hodně se to specializuje. Já to mám postavené tak, že když se začne lyžovat, začne se v nižších intenzitách, aby to rozježdění bylo v klidu, a postupně se intenzity zvyšují až do nějakých sprintů a přípravy k závodům. Ale Oberhof bude ještě na té pestré bázi. Jinak první listopadový sních budeme s juniory řešit na klubové úrovni a jako juniorská reprezentace bychom se pak měli sejít až na druhém sněhu. Potom už se rozjedou závody.

Mixuje se tedy klubová příprava s tou reprezentační. Jak probíhá spolupráce mezi vámi, sportovci a kluby, ve kterých působíte?

Se všemi se snažím udržovat kontakt. Jezdím po klubech, kde se podívám na určité tréninky, diskutujeme se sportovci i s trenéry, jak se posunout, abychom se dopracovali k nejlepšímu výsledku. Případně to řeším telefonicky. Mám také jejich tréninkové deníky. Kluby mají rozpis soustředění, podle toho se zařídí a dají sportovcům odpočinek ve správném okamžiku, aby nepřijeli úplně unavení. Funguje to dobře, v letošním roce bych snad ani neviděl nikde problém. Sedli jsme si a na všem jsme se relativně v klidu domluvili, je to v pořádku.

Jaké budou juniorské vrcholy v zimní sezoně a jaká máte směrem k zimě přání?

Vrcholem bude samozřejmě mistrovství světa a potom finále OPA Cupu v Toblachu. Plus mistrovství republiky. Pokud bude individuální výsledek a štafeta do 6. místa na světovém šampionátu, budeme všichni velice spokojeni. Samozřejmě ve skrytu duše můžeme doufat i v medaili, ta by byla úplně super! Ale šesté místo je bomba, ta konkurence je veliká.

Vy jste dlouho lyžoval, zažil jste ve stopě svou generaci a teď trénujete tu mladší. Vnímáte nějaký posun?

My jsme to rozhodně měli složitější než tahle generace. Já třeba jezdil po závodech vlakem, linkovým autobusem, hodil jsem si lyže na záda a dojel jsem na republikový závod. Sám jsem si namazal, odzávodil a jel zase domů vlakem. Teď to mají sportovci všechno daleko jednodušší, všude je autem odvezeme, namažeme. Přišlo mi, že my jsme si potom všeho daleko víc vážili a možná jsme to i chtěli víc dělat... Nechci paušalizovat a mluvit za všechny, ale ten přístup byl úplně jiný než v dnešní době.

Dneska se dá vyjet třeba do Norska na mezinárodní kemp, kde jste v srpnu byli (více [zde](#)). Jak hodnotíte tuhle zajímavou akci?

Já myslím, že to letošní Norsko mělo obrovský přínos. Viděl jsem na těch sportovcích, že někteří nebyli úplně rozhodnutí, jestli juniorská reprezentace ano nebo ne, ale tam je to myslím pošťouchlo a dalo jim to nový náboj. Viděli, že se ve světě trénuje a že běžecké lyžování není špatný. Myslím, že letos to bylo opravdu dobré! **x**



Generální partner:



Hlavní partneři:



Užitkové vozy

Partner:



PAYMENT 24/7

Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích

nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

Rückl Crystal MČR v běhu na kolečkových lyžích: Hodnocení reprezentačních trenérů

Reportáže z obou mistrovských závodů a rozhovory s těmi nejlepšími najdete na našem [webu](#), na tomto místě ale nabízíme v rámci ohlédnutí za šampionátem něco navíc – pohled trenérů reprezentačních družstev. Jak hodnotí výkony svých svěřenců, co je během uplynulého víkendu potěšilo a jak vnímají závody na kolečkových lyžích? To prozradí trenéři juniorské, mužské i ženské reprezentace.



LUKÁŠ KREJČÍ, trenér mužské reprezentace

Jak hodnotíte letošní MČR z pohledu mužské reprezentace?

Asi bylo dopředu jasné, že o titul budou bojovat Lukáš s Martinem, což se potvrdilo v obou závodech. Musím říct, že oba podali výborné výkony, bojovali až do konce. Myslím, že v této fázi přípravy jsou nachystaní dobře a doufám, že jim vydrží zdraví a budou v tom pokračovat. Co se týče ostatních, tak na bruslařské patnáctce stojí za zmínku i výkony těch mladších kluků – výborný výkon Jonáše Bešťáka, Kuby Antoše nebo Petra Knopa. Na klasice pak podal výborný výkon Míra Rypl.

Co pro vás znamená MČR v běhu na kolečkových lyžích, třeba i směrem k zimě?

Je to takové vyvrcholení jedné etapy přípravy. Závod jsme brali vážně, ale speciálně jsme se na to nepřipravovali. Něco nám to určitě řekne – je vidět, jak kdo závodí, je tam dobře vidět i to, když se někomu úplně nedaří, jak se s tím popere, jak kdo bojuje. Ty závody jsou dobré, my je chtěli jet a jsem rád, že jsme je jeli. Že by nám ale řekly, kdo bude fantastický v zimě, to nám neřeknou, sníh je něco jiného. Ale pořád to jsou závody s dobrou konkurencí, je to jediné plus.



Petr Steinbach, trenér ženské reprezentace

Jak hodnotíte letošní MČR z pohledu ženské reprezentace?

Co se týče soboty, tak tam jednoznačně potvrdily svoji sílu a trénovanost holky, které jsou nejlepší v republice, to znamená Eva a Petra. Velice slušně jela i Sandra, z čehož jsem měl velkou radost; ani ten odstup na nejlepší nebyl veliký. Ten nedělní závod je takový atypický, takhle se na lyžích nezavodí, že by se jel nějaký dlouhý výjezd, ale ten model je hezký. Co se týče výsledků, tak svou pozici obhájila Petra Nováková a pak se to výsledkově odvíjelo skoro dle očekávání. Velice slušně tam mimo reprezentační družstvo jela Adéla Boudíková, pěkný výkon předvedla Kačka Beroušková, kdy hlavně v závěru dokázala Adélu ještě dojet. Jen škoda, že Sandra Schützová tam měla zdravotní problémy.

Co pro vás znamená MČR v běhu na kolečkových lyžích, třeba i směrem k zimě?

Je dobré, že to mistrovství je, je tam možnost porovnání, je třeba možné ještě upravit nějak trénink, jsou vidět rezervy. Tohle je dobře jak pro závodníky, tak pro trenéry. Nicméně do zimy je ještě poměrně dost daleko a někdo teď trénoval trochu víc a jel tam z tréninku a s nějakou únavou, někdo se na to zase víc připravoval. Třeba u Sandry by ani nešlo nějak ladit formu na tenhle závod, protože potřebuje trénovat po zdravotním výpadku v červenci. Andrea Klementová je zase mladá závodnice, která přechodem do dospělé kategorie absolvovala poměrně velký nárůst tréninkového objemu a teď tam jednoznačně dochází k vstřebání té zátěže. Andrea udělala kus práce a já věřím, že se to směrem k zimě ukáže.

Generální partner:



Hlavní partneři:



Užitkové
vozy

Partner:



PAYMENT 24/7

Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

Petr Michl, trenér juniorské reprezentace

Jak hodnotíte letošní MČR z pohledu juniorské reprezentace?

Řekl bych, že junioři závodili relativně dobře, byť kolečkové lyže jsou trochu specifická disciplína. Je potřeba mít poměrně dost na těch lyžích natrénováno a ne všichni junioři asi mají takové objemy najeté. Ale Michal Novák byl celkově desátý ve Vesci a na Ještědu šestý; je lídrem družstva a prokázal to jak na testech, tak na mistrovství, kde byl opět nejlepší, takže spokojenost. U děvčat se nejlépe jevila Anička Sixtová, která byla nejlepší oba dva dny a myslím, že jela slušně. Ale uvidíme, jak to bude vypadat v zimě, kde je to s těžší.

Co pro vás znamená MČR v běhu na kolečkových lyžích, třeba i směrem k té zimě?

Určitě to ukáže výkonnost na kolečkových lyžích, ale je to trochu něco jiného než lyžování na sněhu, takže úplně se z toho vycházet nedá. Když to vezmu z vlastní zkušenosti, tak já jsem nikdy na kolečkových lyžích nezávodil moc dobře, ale na sněhu to pak bylo jinak. **x**

Tajemství dobrých lyží:

O strukturách skluznic s Vítkem Zahulou

V období závodů na kolečkových lyžích se může zdát, že servismani jsou bez práce. Jenže tak to zdaleka není, členové reprezentačního týmu jezdí po továrnách a skladech výrobců lyží i na ledovce a vybírají to nejlepší na zimu. K jejich následné přípravě a testování před sezonou se letos navíc přidal další prvek – vymýšlení vlastních struktur. Nového úkolu se v servisním týmu ujal Vít Zahula. Proč? „Myslím, že je to jeden z článků servisního týmu, který ještě nemáme na top úrovni, zatímco finančně silné státy a lyžařské velmoci na to mají lidi. Je to věc, kterou se můžeme posunout. Náš šéf Honza Pešina je odborník na výběr lyží a samotné vosky a chceme, abychom měli lidi i na další část přípravy,“ říká muž, který se do servisního týmu české reprezentace dostal při studiu na vysoké škole. „Po absolvování sportovního gymnasia jsem dostal od jabloneckého klubu nabídku, abych mazal dospělým, v druháku na vysoké pak přišla nabídka od úseku, abych šel k reprezentaci. Chce to mít štěstí na lidi a nejlepší je asi začít přes domácí klub,“ popisuje možnou cestu k práci špičkového servismana.



Začneme úplně od začátku – jakou roli hraje struktura v přípravě závodní lyže? Dá se to třeba vyjádřit procentuálně?

To je hodně těžké říct, ale řekl bych, že se to dá rozdělit na třetiny – konstrukce, struktura a pak samotný vosk. Když je jedno špatně, tak lyže nebude top, je to jeden z článků řetězu. Když mám super lyže a super mázu, ale špatnou strukturu, tak mi ty lyže stejně nepojdou. To samé funguje i opačně. Kdo si koupí lyže v obchodě, tak na těch bude základní struktura, která udělá dobrý výsledek na většině sněhů, protože je velmi univerzální. Ale nikdy to nebude na závodní použití ve Světovém poháru.

Na profesionální úrovni se tedy se strukturami pracuje. Jakým způsobem?

Asi by bylo vhodné na úvod říct, že jsou dva základní typy struktur – strojová a ruční. K těm ručním mají všichni velmi podobný přístup, jde o speciální válečky, které se prodávají i na světáčkách a ty samozřejmě zkusíme. Ale základem lyže je strojová struktura a tohle je pouze vylepšení, jako jsou třeba vosky. Když se snažíme připravit lyže na závod co

Generální partner:



Hlavní partneři:



Užitkové
vozy

Partner:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

nejlépe, tak výběr začíná třeba rok předem od jednotlivých konstrukcí. Se skluznicemi je pak spjatá právě jejich struktura a my jsme doteď struktury brali od výrobců. Občas jsme testovali i něco od jiných lidí, co dělají soukromé struktury, ale těch, kteří to umí tak, aby se to dalo použít na Světovém poháru, mistrovství světa nebo olympijských hrách, je málo. Velké týmy jako Norové, Švédové nebo Rusové už mají vlastní týmy, které si vyvíjejí vlastní struktury, ale je to finančně hodně náročné. My si teď jdeme cestou, že si struktury snažíme vyvíjet v rámci našeho servisního týmu. Teď přes léto se o to starám já a snažím se, aby byly lyže k dispozici do zimy na testování. To znamená, že ty struktury musí mít vhodný tvar i hloubku a hlavně musí být čisté, to je jedna z nejtěžších věcí.

Jak vypadá vývoj vlastních struktur v praxi?

Když budu mluvit obecně o tvarech struktur, tak čím jemnější, tím je použitelnější na studenější, sušší a jemnější sních. Čím je hrubší, tím je použitelnější na umělé, teplé, měkké sněhy s větší zrnem. To je základ. A já pak ve stroji, který máme k dispozici na Dukle, nastavuji jednotlivé hodnoty, je to de facto CNC programování. Zadáme stroji, co má udělat na kameni a ten mi to pak obrábí na lyži. Mám nařezané kusy lyží, na kterých si zkouším tvary a čistotu, a když jsem s nějakou strukturou spokojený, tak si ji uložím a vím, že za měsíc ji přenesu na testové lyže a případně za půl roku na lyže do závodu.

Na kolika kouskách lyží zkoušíš a jak dlouho trvá, než se propracuješ ke struktuře, se kterou jsi spokojený?

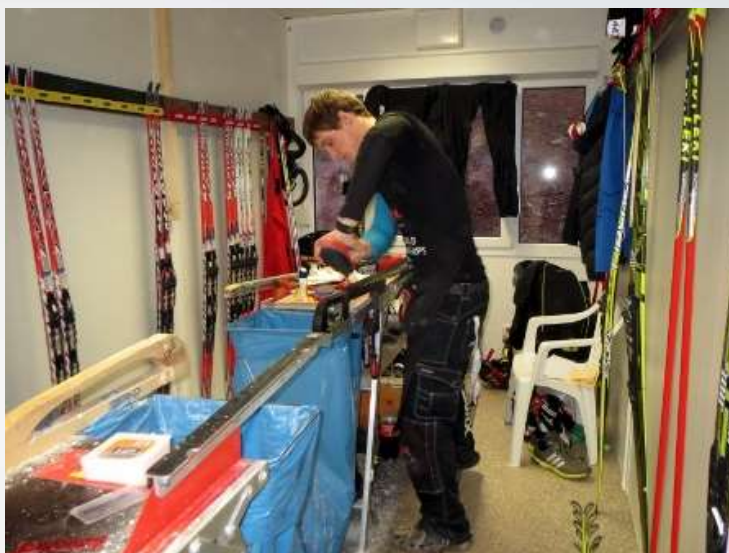
Pracuji s dvaceti kousky, které si ale pořád předělávám. Na dvacet skluznic něco dám a potom si z nich strukturu zase dostávám, snažím se ji vyhladit a zase začít znovu. Je to takový koloběh, dokud celou skluznici neobrousím až na dřevo (smích). Je to o tom něco zkusit a od toho se snažit odrazit. My jsme v téhle věci zatím v plenkách, je to takový dlouhodobý projekt. V tuhle chvíli mám asi deset vymyšlených struktur, každou pravděpodobně na jiné podmínky. Ale to ještě budu testovat v terénu.

Z čeho při vymýšlení vlastních struktur vycházíš?

Člověk už má za ty roky okoukané, jak vypadají struktury od výrobců. Snažíme se je napodobovat a přinést k tomu něco z našich zkušeností, aby to fungovalo lépe. Asi není problém vymyslet strukturu, která bude dobrá na jednom sněhu, ale my chceme, aby to bylo co nejvíc univerzální, a to je právě těžké. To bude ta fáze zkoušení, abychom zjistili, jestli je struktura univerzální, nebo jestli nám pojede jen v minus třech na technickém jemnozrnném sněhu... Chceme doplnit sortu firemních struktur, protože si myslím, že jsou sněhy, ve kterých mají mezery, a my bychom je chtěli zaplnit. Myslím, že tohle byla velká výhoda Švédů na olympiádě, tyhle státy si vozí tu mašinu i speciální týmy na závody sebou, jsou schopní si den před závodem vytestovat struktury a pak je dát na ty nejlepší lyže. Dá se říct, že v tu chvíli se nedá vymyslet nic lepšího. Vosky mají skoro všichni stejné, přístup k lyžím také. Ty struktury jsou ale jiné a státy si je drží, nikomu je nedají.

Zmínil jsi sortu firemních struktur. Z těch zatím vybíráte? Jak to v praxi vypadá, když tým nemá vlastní struktury?

Třeba Lukáš Bauer má ve Fischeru svou vlastní strukturu a já vím, že když mu tam dám nabrousit lyže, tak ji nebude mít nikdo další na světě. Byla vyvíjena s jeho bývalým servismanem Vítem Fouskem, podobně to budou mít i další. Jinak ale mají sortu asi deseti struktur, které používáme. Když třeba při výběru lyží zjistíme, že parametrem jsou dobré na nový padající sníh, ale je na nich jiná struktura, tak si je necháme přestrukturovat na tu, o které si myslíme, že je dobrá právě na tyhle podmínky. Aby ta lyže odpovídala jak parametry, tak strukturou. Když má člověk špatnou strukturu, tak mazáním už toho pak moc nezmuže.



Generální partner:



Hlavní partneři:



Užitkové vozy

Partner:



PAYMENT 24/7

Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

Je reálné, že do nové sezony by už zasáhly tvé struktury?

Já doufám, že to reálné je, ale musí proběhnout první testování, abych si mohl být jistý, že to můžu dát na top lyže. Musím si to nejdřív vyzkoušet na testových a až pak to přenést na ty závodní. Lyže by ale byly dopředu připravené na Dukle, kde máme pro náš stroj samostatnou místnost. Zatím nemáme kapacity na to, abychom tu mašinu tahali sebou, musí se vozit ve velkých servisních kamionech.

Bavíme se o možnostech, které má reprezentace. Co mohou dělat se strukturami ti, kteří chtějí závodit, ale zároveň se nemohou spolehnout na tak špičkový servis?

Dá se pracovat s ruční strukturou, to už je velká výhoda. Má ale problém v tom, že se z lyží docela špatně dostává. Když mám teplé podmínky a chci tam dát hrubou strukturu, tak už pak pravděpodobně nebudou použitelné pro studené podmínky. Ideální je proto mít tři páry lyží – jedny s jemnou strukturou pro studené podmínky, jedny univerzální kolem nuly a jedny pro teplé podmínky. Víím, že na ty budu dávat hrubou strukturu, ať už ruční, nebo si nechám někde narýt tu strojovou. Počet tří lyží je pro sportovce-závodníky ideální, pak už si to ale chce na těch lyžích držet a nevmýšlet blbosti (smích). x

Pozvánky na říjnové závody:

1. 10. 2015	5x Vimperkem IV. – běžecký kros	Propozice na našem webu .
3. 10. 2015	Běh okolo Kuřidla - Memoriál Františka Kováře	Propozice na našem webu .
3. 10. 2015	Okolo frenštátských můstků - přespolní běh	Přihlášky a propozice na našem webu .
3. 10. 2015	Telnický lesní běh - lyžařský areál Adolfov	Propozice na našem webu .
3. 10. 2015	Memoriál Květy Lelkové – přespolní běh; Trutnov	Propozice na našem webu .
3. 10. 2015	Mšenský přespolní běh – Jablonec nad Nisou	Propozice na našem webu .
3. 10. 2015	Běh kolem Ostende – Plzeň	Přihlášky na našem webu .
4. 10. 2015	Podzimním Železnorudskem	Přihlášky na našem webu .
4. 10. 2015	Lesní běh – Josefův důl, lyžařský areál Lesana	Propozice na našem webu .
4. 10. 2015	Běh Ondřeje Ondryáše – Prostřední Bečva-Kněhyně	Přihlášky na našem webu .
10. 10. 2015	Vesecký kros – Ve stříbrných stopách Lukáše Bauera	Propozice na našem webu .
10. 10. 2015	Hlinecké podzimní kritérium – Hlinsko	Přihlášky a propozice na našem webu .
11. 10. 2015	O pohár Lučan nad Nisou – přespolní běh	Propozice na našem webu .
11. 10. 2015	Přespolní běh – Rožnov pod Radhoštěm	Přihlášky na našem webu .
11. 10. 2015	Borský kros – Machov; areál v Dolečku	Přihlášky a propozice na našem webu .
11. 10. 2015	5x Vimperkem V. – běh do vrchu	Propozice na našem webu .
16. 10. 2015	Noční běh dvojic „O vodnickou světlušku“ – Vimperk	
17. 10. 2015	Běh borským parkem – areál Slávie VŠ, Plzeň	Propozice na našem webu .
17. 10. 2015	Přespolní běh lyžařů – Břidličná	Přihlášky na našem webu .
18. 10. 2015	Podzimní kros čkyňskými poli – Čkyně	Propozice a trasy na našem webu .
18. 10. 2015	Jilemnický kros – Memoriál Oldy Hrubého	Propozice na našem webu .
18. 10. 2015	Okolo Ostaše – přespolní běh; Police nad Metují	Propozice na našem webu .
24. 10. 2015	XVII. Běh světlonohovými chodníčky – Veřovice	Přihlášky a propozice na našem webu .
25. 10. 2015	Přespolní běh Otrokovice	Přihlášky na našem webu .

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

Generální partner:



Hlavní partneři:



Užitkové vozy

Partner:



PAYMENT 24/7

Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

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



Termínová listina pro zimní sezonu

Manažer sportovní přípravy Martin Koukal prozradí, jak bude vypadat termínovka pro nadcházející zimu. Dozvíte se, jaké závody jsou v plánu nebo jaké vrcholy čekají jednotlivá reprezentační družstva.



Přínos sportovních tříd na školách a jak na to

Ředitel základní školy v Broumově Petr 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? Dozvíte se v našem rozhovoru.



O výběru lyží

Jak vypadá výběr lyží pro české reprezentanty? Kolik času zabere a podle čeho se vybírá? Kdo a kam jezdí, aby bylo k dispozici to nejlepší? Těšte se na odpovědi v dalším povídání o běžkách s vedoucím servisu české reprezentace Janem Pešinou.



Pozvánky na závody

Přijďte závodit na zajímavé akce v rámci letní přípravy!

Chcete, aby tento newsletter dostávali i další sportovci, jejich rodiče, trenéři 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:



Užitkové
vozy

Partner:



PAYMENT 4U

Partner pro sportovní výživu:

