



SPRAVODAJ – 3 / 2009

bežeckej sekcie TR SAZ

Vážení tréneri, atléti, bežci a spriaznené duše.

Máme za sebou prvý mesiac hlavnej atletickej sezóny. Rozbehový mesiac máj nám napovedal, čo to o našich behoch.

Katarína Berešová (TJ Obalservis Košice) zabojovala začiatkom mája na otvorených majstrovstvách Poľska a na trati 10 km splnila časom 35:58,81 min. ostrý „A“ limit SAZ pre účasť na ME do 22 rokov. Tesne za ňou dobehla **Janka Zatlúkalová** (AK Spartak Dubnica nad Váhom) a časom 36:00,72 min. splnila „B“ limit na ME do 22 rokov. B-čko už zbehla úvodom tejto sezóny po druhý - krát.

Rozbehli sa aj súťaže **GPS 2009** na dráhe. Za nami sú 4 kolá. **Košice** , **Nové Mesto nad Váhom**, **Trnava** a **Nové Zámky**. Zatiaľ môžeme konštatovať v behoch len priemernú, až podpriemernú výkonnosť .Okrem GPS v Novom Meste nad Váhom pomerne aj nízku účasť bežcov. Veľkému „záujmu“ sa zatiaľ tešia disciplíny na 800 a 1500 m. Vytrvalostné disciplíny spoločne s dlhými prekážkami nijako tento rok opäť „neletia „.

Potešili ojedinelé výsledky bežcov v českých ligách. 800 m Jozef Repčík 1:50,10 , Ján Beňa 1:52,77 . 1500 m Jozef Pelikán 3:51,82 , Branislav Bundzík 3:52,46 . 3 000 m Juraj Vitko 8:42,52 .Pre lepšiu orientáciu v bežeckej časti GPS 2009 sme Vám v **prílohe** tohto spravodaja uviedli počty štartujúcich a ich výkonnosť.

Do plejády výsledkov na dráhe musíme vložiť aj jeden pokus na maratónskej trati. Na medzinárodnom maratóne v Ottawe sa koncom mája pokúsila o splnenie limitu na MS 2009 v Berlíne **Katarína Jánošíková**. Jej snaženie bolo poznamenané pred métou 20 km problémami so žalúdkom a celkovo výborné 7. miesto v čase 2:44:50 hod. bolo pre ňu sklamaním. Ambície boli vyššie. Limit IAAF v hodnote 2:43:00 hod. bol tentoraz nedosiahnuteľný.

Blíži sa nám **termín uzatvorenia nominácií na ME družstiev – 7. 6. 2009**. Do tohto termínu nám ostáva GPS v Nitre 7. 6. 2009, kde majú možnosť zabojsovať muži na tratiach 800 m, 1 500 m a 3 000 m prekážok. Ženám ostáva iba 1 500 m a 3 000 m prekážok. Deň pred GPS v Nitre budú v akcii aj niektorí naši bežci štartujúci na 2. kole českých líg.

Od týchto štartov očakávame „vylepšenie“ tohtoročných časov v behoch na všetkých vzdialenostiach. Úfajme, že nielen uvedené podujatia, ale aj medzinárodné štarty vyššieho rangu tých najlepších, prinesú zlepšenia v tabuľkách pred ME družstiev.

Na margo avizovaných **zmien pravidiel ME družstiev 2009**, sme museli reagovať aj v našej sekcii. Nové pravidlá týkajúce sa behov nad 3000m sme už avizovali v minulom spravodaji. Vylúčovanie bežcov počas súťaže hrozí všetkým na ploche. Ale, ...pri našej výkonnosti na uvedených tratiach musíme považovať nad stratégiou. Bude tvrdý boj o každý bod v každom behu a v každom kole, kedy sa bude vylučovať. Na 3 000 m bude bod zlomu medzi 1 000 - 1 800 m. Na 5 000 m sa rovnaký dej bude odohrávať vo vzdialenosti 2 200 -3 800 metrov. Táto skutočnosť si v praxi vyžaduje zmenu nominačných kritérií v behoch nad 3 000 m. Štartovať musí bežec, ktorý je schopný eliminovať rýchlosť behu v kritických miestach vylúčovania pretekárov. Preto sme navrhli **nenominovať** bežcov len podľa najlepšieho výkonu. V uvedených bežeckých disciplínach sme sa rozhodli postaviť na štart pretekára, ktorý bude schopný prejsť sitom vylučovacích pravidiel. V behoch na 3 000m prekážok bude v našej situácii ťažké rozhodovanie. Dôvodom je sústavne nízky počet bežcov na štarte týchto behov u mužov aj žien a aj ich nízka výkonnosť.

Pre aktérov behov na ME družstiev, ich trénerov, ale aj pre divákov bude určite aj zaujímavý pohľad do časového programu ME, ktorý sa nám do rúk dostal v týchto dňoch.

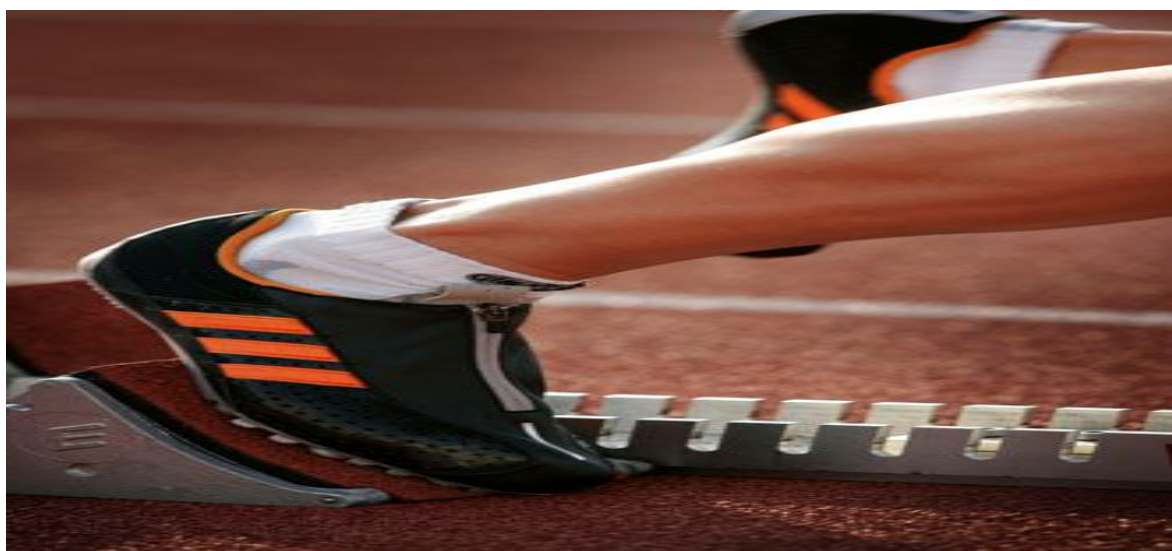
ČASOVÝ PROGRAM ME DRUŽSTIEV – Banská Bystrica

Sobota 20.06.2009

	Track	Jumps	Throws
15,00		Pole vault Women	Hammer Men
15,30	Opening Ceremony		
16,00	400 m Hurdles Women	Triple jump Women	Javelin Women
16,10	400 m Hurdles Men		
16,25	100 m Women		
16,35	100 m Men		
16,50	800 m Women		Shot put Men
17,05	1500 m Men		
17,15	400 m Women	High jump Men	
17,25	400 m Men		
17,35	3000 m Women	Long Jump Men	
17,40			Discus Women
17,50	5000 m Men		
18,15	3000 m Steeplechase Women		
18,35	4x100 m Women		
18,45	4x100 m Men		

Nedeľa 21.06.2009

	Track	Jumps	Throws
15,00		Pole vault Men	Hammer Women
16,00		Triple jump Men	Javelin Men
16,15	110 m Hurdles Men		
16,35	800 m Men		
16,45	1500 Women		
17,00	3000 m Steeplechase Men		Shot put Women
17,20	200 m Women		
17,30	200 m Men	High jump Women	
17,40		Long jump Women	
17,45	5000 m Women		Discus Men
18,10	3000 m Men		
18,30	4x400 m Women		
18,45	4x400 m Men		



A na záver myšlienka pre všetkých ...

„Neříkej, že nemůžeš, když nechceš. Protože přijdou velmi brzo dnové, kdy to bude daleko horší - budeš pro změnu chtít a pak už nebudeš moci.“

Jan Werich.

V Martine 31.05. 2009

Mgr. Pavel Slouka
reprezentačný tréner behov

