

# 1. BEHY 2010

## MAJSTROVSTVÁ SR V HALE

Pre mnohých je hala ako spestrenie dlhej zimnej prípravy. Ucelená príprava v hale / alebo jej podobným podmienkam / nie je našim bežcom dostupná, okrem Bratislavy a blízkeho okolia. Ale aj časté tréningy v hale sú niekedy na škodu v príprave na letnú sezónu.

Hodnotenie úrovne behov ste si mohli urobiť v priebehu halovej sezóny podľa dosiahnutých výsledkov na stránkach SAZ. Vo všetkých kategóriách je častá dominancia jedného pretekára. Chýba nám širšia špička vo všetkých behoch od žiakov až po dospelých. Uvedené počty štartujúcich vo vyšších kategóriách sú nízke aj napriek účasti mladých.

U mnohých chýba dlhodobá koncepcia prípravy aj štartov v zimnej časti prípravy na hlavnú sezónu. Nedostatkom vo všetkých článkoch je slabé vedenie a vyhodnocovanie tréningového procesu – tréningových denníkov.

Často metodika vedenia tréningového procesu závisí iba od počasia a času na „ behanie „ a nie je to tréningový proces so všetkým ,čo by mal obsahovať. Toto je aj podmienené základnými tréningovými podmienkami , ktoré sú v mnohých kluboch alarmujúce.

Tri víťazstvá na majstrovstvách SR zaznamenala počas tohtoročnej halovej sezóny Lucia Janečková. Po dvoch medailách si odnieslo viacero bežcov : Zatlúkalová, Koničková, Červeňová, Kozmová, Fedák, Žubor, Šiko.

Potešiteľné sú niektoré výsledky bežcov na 800 metrov. V kategórii dorastencov je to Danáč Denis / 1:58,72 / a medzi dospelými uvidíme ako sa popasujú v lete s touto disciplínou Páleník Dušan a Beňa Ján. V ženskej 800-ke sa nedarí mladým adeptkám na lepšie časy. Choroby a zranenia ,aspoň sa to tak zatiaľ prezentuje, sa objavujú veľmi často u našich bežkýň. Na 1500 m sa ukazuje nádej v podobe Lucie Janečkovej , Medzi dospelými si prím drží Csilla Fugliová .Chlapčenská a mužská 1500-ka čaká na svojho kandidáta. Je tu niekoľko mladých adeptov, ktorý by mohli prekvapiť na tejto vzdialenosti aj smerom k dlhším vzdialenostiam. Sú to mená ako napríklad Žubor Patrik , Fedák Matej, Magyar Bálint. Medzi ženami túto halovú sezónu kraluje Zatlúkalová Janka.

Na druhej strane sa však nájdú aj atléti, ktorý majú výkonnosť, ale nemajú ambície viacej obetovať tomuto športu. Nie je sa ani čomu diviť. Veď kariérou v atletike sa dá ťažko užiť. Šport je veľmi dobrou kompenzačnou aktivitou popri štúdiu .

Kompletné výsledky halovej sezóny máte možnosť naštudovať na stránke SAZ-u aj Spravodaji behov číslo 1.

**Počty štartujúcich na majstrovstvách SR v hale**

	800m	1500m	3000m
<b>Žiaci</b>	16	11	...
<b>Žiačky</b>	17	14	...
<b>Dorastenci</b>	14	7	6
<b>Dorastenky</b>	14	8	10
<b>Juniori</b>	14	12	12
<b>Juniorok</b>	10	7	6
<b>Muži</b>	13	7	12
<b>Ženy</b>	7	10	10

**M SR Cezpoľný beh Dudince****20.3.2010****Prehľad štartujúcich na M SR v cezpoľnom behu za posledných 7 rokov**

	Žiaci – Žiačky		Dorci – Dorky		Juniori – Juniorok		M–vytrvalci		M–miliari		Ženy		Spolu	
<b>2004</b>	26	41	21	18	16	8	10	16	8	164				
<b>2005</b>	18	26	19	9	15	7	22	16	9	141				
<b>2006</b>	18	23	19	12	11	4	30	6	3	126				
<b>2007</b>	30	33	21	16	10	9	22	13	9	163				
<b>2008</b>	24	25	21	13	7	5	20	9	6	130				
<b>2009</b>	15	15	20	17	8	9	12	10	11	117				
<b>2010</b>	11	17	16	15	8	10	21	6	8	112				

Pokles bežcov v jednotlivých kategóriách . Opakujúce sa mená bežcov na stupňoch víťazov z halových súťaží. Víťazstvo Kataríny Berešovej pred Jankou Zatlúkalovou. A ďalšia príručka Miroslava Vanka mladým bežcom v oboch mužských kategóriách

**M SR v polmaratóne****Bratislava****28.3.2010**

Mená Miroslav Vanko , Jana Zatlúkalová a Dana Janečková netreba predstavovať. Mladšia generácia nejako pokrívka za touto elitou bežcov, od ktorých dostáva v posledných rokoch príručku o behaní .

**M U Ž I ( 41 bežcov )**

<b>1. Miroslav Vanko</b>	<b>Obal-Servis Košice</b>	<b>1:08:52</b>
<b>2. Imrich Magyar</b>	<b>AC Nové Zámky</b>	<b>1:09:52</b>
<b>3. Juraj Vitko</b>	<b>MŠK Kysucké Nové Mesto</b>	<b>1:10:01</b>

### Ž E N Y ( 11 bežkýň )

1. Jana Zatlúkalová	Spartak Dubnica nad Váhom	1:17:06
2. Dana Janečková	AC Nové Zámky	1:21:54
3. Jana Poláčiková	AC Nové Zámky	1:27:48

## EUROP. KVALIFIKÁCIA NA OHM – MOSKVA 21.-23.5.2010

1 000 m	A beh	15.miesto	Danáč D.	2:46,58	
	B beh	11.miesto	Timoranský T.	2:33,38	Spolu 33 bežcov
2 km prek.		13.miesto	Šiko J.	7:07,89	Spolu 13 bežcov

## GPS 2010

### Súhrnná tabuľka GPS 2010 – behy.

GPS 2010							
MUŽI	1.	2.	3.	ŽENY	1.	2.	3.
800 m	7x	82 19	11,7	800 m	7x	64 12	9,1
1 500 m	7x	65 15	9,3	1 500 m	5x	32 13	6,4
3 000 m	3x	21	7	3 000 m	5x	19	3,8
5 000 m	2x	16 10	8	5 000 m		6	
10 000 m		9		10 000 m		3	
3 km prek.	3x z toho 1x 2 km prek.	16 11	5,3	3 km prek.	3x z toho 1x 2 km prek.	5 5	1,6
Do seriálu GPS 2009 bolo zarátaných 11 mítingov plus majstrovstvá SR dospelých. Počet štartujúcich na M SR dospelých je uvedený červenou farbou.							

#### Vysvetlivky :

- Počet uvedenej disciplíny v GPS 2009
- Celkový počet štartujúcich v disciplíne
- Priemerný počet štartujúcich v disciplíne

Do nominácie na ME družstiev v Belehrade boli tieto počty disciplín na GPS 2010 :

	Muži	Ženy
800 m	<b>3x</b>	<b>3x</b>
1500 m	<b>4x</b>	<b>3x</b>
3000 m	<b>2x</b>	<b>3x</b>
5000 m	<b>1x</b>	<b>0</b>
2 km prek.	<b>1x</b>	<b>1x</b>
3 km prek.	<b>1x</b>	<b>1x</b>

## ME DRUŽSTIEV V BELEHRADE

19.-20.6.2010

### SOBOTA 19.6.2010

#### MUŽI

1500 m: 1. Nava (Srb.) 3:48,45,... **4. Jozef Pelikán (SR) 3:50,67**

5000 m: 1. Bandi (Švajč.) 14:05,42,... **7. Juraj Vitko 15:33,62**

#### ŽENY

800 m: **1. Lucia Klocová (SR) 2:05,68**

3000 m: 1. Wentthová (Rak.),... **6. Paula Habovštiaková (SR)** - pre zlyhanie časomeru sa nemeralo.

Neoficiálne ručné meranie - **10:09,6**

3000 m prek.: 1. Žuraveľová (Mold.) 9:49,92,... **8. Katarína Pokorná (SR) 12:00,13**

### NEDEĽA 20.6.2010

#### MUŽI

800 m: 1. Nava (Srb.) 1:51,74, **2. Jozef Repčík (SR) 1:51,94**

3000 m: 1. Gezachw (Izr.) 8:09,06,... **8. Roman Vajs (SR) 8:57,26**

3000 m prek.: 1. Živanovič (Srb.) 8:57,87,... **7. Jozef Dubašák (SR) 9:57,51**

4 x 400 m: 1. Slovensko (Mokráš, **Pelikán, Repčík, Žňava**) 3:08,93

#### ŽENY

1500 m: 1. Žuraveľová (Mold.) 4:25,29,... **6. Csilla Fugliová (SR) 4:31,44**

5000 m: 1. Jevtičová (Srb.) 15:37,67,... **8. Paula Habovštiaková (SR) 18:14,91**

4 x 400 m: 1. Švajčiarsko 3:37,43,... 3. Slovensko (Slaničková, Putalová, Štuková, **Klocová**) 3:40,52

### Bodové hodnotenie bežcov na ME družstiev :

<b>1. Lucia Klocová</b>	<b>9,5 b.</b>	<b>800 m , 4x400 m</b>
<b>2. Jozef Repčík</b>	<b>9 b.</b>	<b>800 m , 4x400 m</b>
<b>3. Jozef Pelikán</b>	<b>7 b.</b>	<b>1500 m , 4x400 m</b>
<b>4. Paula Habovštiaková</b>	<b>4 b.</b>	<b>3000 m , 5000 m</b>
<b>5. Csilla Fugliová</b>	<b>3 b.</b>	<b>1500 m</b>
<b>6. Juraj Vitko</b>	<b>2 b.</b>	<b>5000 m</b>
<b>7. Jozef Dubašák</b>	<b>2 b.</b>	<b>3000 m prek.</b>
<b>8. Katka Pokorná</b>	<b>1 b.</b>	<b>3000 m prek.</b>
<b>9. Roman Vajs</b>	<b>1 b.</b>	<b>3000 m</b>

**Celkový počet získaných bodov nášho družstva na MED 2010 bol 179,5 .  
Bežci získali v 10 disciplínach 38,5 bodov to je 21,45 % všetkých bodov .**

## Individuálne hodnotenie behov na ME družstiev:

Jediné víťazstvo bežcov na MED zaznamenala **Lucia Klocová** na 800 m , kde s prehľadom dobehla pre plný počet bodov. Druhý deň svojím výkonom na 400 metrov pomohla štafete k tretiemu miestu. Úlohu favoritky zvládla bez pripomienok.

**Jozef Repčík** bol ďalším kandidátom na prvenstvo vo svojej disciplíne. Záverečný finiš sa nevyvíjal podľa jeho predstáv a v cieľi behu na 800 m zaostal za víťazným Srbom 2 desatiny. Štafeta 4x400 m ukázala jeho silu a dobrým výkonom podporil záverečné víťazstvo našej štafety.

Na trati 1500 m sa **Jozef Pelikán** pohyboval podľa predpokladov okolo 5-6 miesta. Snáď drobné zaváhanie do posledného kola sa dá vytknúť, ale jeho hlavná disciplína je stále 800 m , kde má najlepšie predpoklady na zlepšenie svojho maxima. Toto dokázal výborným výkonom v štafete na 4x400 m , kde priviedol na svojom úseku naše kvarteto do vedenia a „vybehol „ rozhodujúci náskok pre plný počet bodov.

**Paula Habovštiaková** dostala nomináciu na poslednú chvíľu pred odchodom na ME. Zranená Janka Zatlúkalová nemohla bežať ani jednu z vytrvalostných disciplín. Ako špecialistka na 800 a 1500 m sa popasovala s neľahkou úlohou v behoch na 3 a 5 km. Oba behy poznamenal nepríjemný príval vody a dokonca na 3 km výpadok elektrického merania časov. Na 3 km zabehla čas 10:09,6 / ručne meral tréner Slouka / , ktorý je jej osobným rekordom . 6 miesto bolo o dve priečky lepšie , než bol predpoklad. Na druhý deň sa vytrápila na 5km a získala 1 bod v čase 18:14,91 .

1500 m a na štarte **Csilla Fugliová**. Výkon 4 :31,44 jej zabezpečil 6 miesto a slovenský výkon roka. Tak ako v mužskej 1500-ke sa dá snáď vytknúť drobné zaváhanie na posledných 400 – 300 metroch. Podala však maximálny výkon a preskočila dve pretekárky v bodovaní.

Peklo na 5 km si užil **Juraj Vitko**. Silný dážď a vietor sprevádzaný búrkou bol na hranici súťaženia. Čas 15:33,62 hovorí za všetko. Spokojnosť premočeného bežca bola iba so ziskom 2 bodov na 7 mieste – predpoklad bol o jedno horšie.

Rozdielne podmienky na 3 km prekážok , kedy panovalo teplo a dusno mal **Jozef Dubašák**. 7 miesto a čas 9:57,51 bol aj za jeho očakávaním. Pozitívom bol jeho posun o jednu priečku oproti predpokladom pred súťažou.

V rovnakej disciplíne ,ale v súťaži žien si síce **Katka Pokorná** zabehla výkon roka časom 12:00,13 - no stačilo to v silnej konkurencii na posledné miesto a zisk 1 bodu. Súperky boli ďaleko a nad jej možnosti. Bojovala sama zo sebou a prekážkami.

Drobné žalúdočné problémy sa podpísali aj na výkone **Romana Vajsa** v behu na 3 km. Predsavzatie bežať hlbšie pod 9 minút sa nerealizovalo. Od začiatku bol beh unavený a konečné 8 miesto a čas 8:57,26 bol sklamaním aj pre Romana.

Nominovaným bežcom sa nedá po stránke bojovnosti nič vytknúť. Situácia v priebehu nominácie sa komplikovala kvôli zdravotným problémom a študijným povinnostiam . Bohužiaľ aj výkonnosť v bežeckých disciplínach je slabá. Vo vytrvalostných behoch je katastrofálna. Na tratiach 800 a 1500 m sa nám darí ako tak držať krok .

Najlepší bežci na 800 a 1500 metrov – Repčík , Pelikán – neštartovali. Dali prednosť behu na 400 metrov. Slabé výkony. Boje sa sústredili na delenie medailí. Samotné výkony vo všetkých behoch poznačil silný nárazový vietor. Víťazstvá v oboch behoch si odniesol J. Szabo .Tradične najvyšší počet štartujúcich v behoch na 800 a1500 m.

**800 m muži /19 /****1 – 3 výkon do M-SR : 1:46,36 – 1:49,99**

- 1 Szabo Jaroslav 870227 Akademik TU Košice 1:56,17**
- 2 Beňa Ján 900604 Atletický klub AC Malacky 1:56,59**
- 3 Timoranský Tomáš 930108 Atletický klub Nové Zámky 1:56,67**
- 4 Litva Dušan 890710 Atletický c Liptovský Mikuláš 1:57,15
- 5 Koky Dávid 900807 Atletický klub Nové Zámky 1:59,17

**1500 m muži / 15 /****1 – 3 výkon do M-SR : 3:49,26 – 3:59,27**

- 1 Szabo Jaroslav 870227 Akademik TU Košice 4:01,97**
- 2 Dobiáš Miroslav 901014 VŠC Dukla Banská Bystrica 4:04,94**
- 3 Vitko Juraj 860818 Atletický Kysucké Nové Mesto 4:05,76**
- 4 Bačo Martin 840512 Akademik TU Košice 4:09,52
- 5 Vaktor Igor 880131 TJ OBAL SERVIS Košice 4:10,70

Podobné hodnotenie si vyslúžili aj vytrvalostné behy. Slabé výkony a boje o medaile. Na kratšej trati dominoval J. Vitko – držiteľ najrýchlejšieho času na 5 km. V behu na 10 km bol do majstrovstiev SR v tabuľkách zaznamenaný iba jeden čas. Tu opäť dominoval výkonom roku skúsený vytrvalec M. Vanko a druhému v cieľi I. Pástorovi - držiteľovi strieborných medailí na 5 a 10 km , dal 1 minútu.

**5000 m muži / 10 /****1 – 3 výkon do M-SR : 14:57,39 – 15:59,88**

- 1 Vitko Juraj 860818 Atletický Kysucké Nové Mesto 15:37,61**
- 2 Pástor Imrich 740926 TJ OBAL SERVIS Košice 15:42,41**
- 3 Vaktor Igor 880131 TJ OBAL SERVIS Košice 15:52,30**
- 4 Hýl Lukáš 900419 MAC REDOX Lučenec 15:57,35
- 5 Lonský Jakub 910403 TJ Orava Dolný Kubín 16:12,55

**10 000 m muži / 9 /****1 – 3 výkon do M-SR : 33:43,93 jediný výkon**

- 1 Vanko Miroslav 730314 TJ OBAL SERVIS Košice 32:24,11 VR**
- 2 Pástor Imrich 740926 TJ OBAL SERVIS Košice 33:25,38**
- 3 Holečko Martin 781218 Šport Team Hritz Nová Lesná 34:40,99**
- 4 Tichý Peter 690312 Športový klub polície Čadca 34:51,45
- 5 Domény Ján 920908 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 36:26,01

### 10 000 m juniori / 4 /

#### 1 – 3 výkon do M-SR :

- 1 Domény Ján 920908 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 36:26,01
- 2 Kubej Tomáš 920428 Atletický klub Nové Zámky 36:28,34
- 3 Hugiivár Tomáš 920224 Atletický klub Nové Zámky 40:03,80
- 4 Vodros Tibor 920525 Atletický klub Nové Zámky 40:19,50

Nezvyčajne vysoký počet pretekárov oproti GPS sa stretol v behu na 3 km prekážok. R. Vajs si vo výkone roku zabezpečil zlatú medailu. Doposiaľ na najlepšieho steepliara J. Dubašáka ostalo iba 6. miesto.

### 3000 m prek. Muži / 11 /

#### 1 – 3 výkon do M-SR : 9:44,72 – 10:05,91

- 1 Vajs Roman 890206 VŠC Dukla Banská Bystrica 9:41,11 **VR**
- 2 Michalčík Pavol 800827 AO TJ Spartak Myjava 9:47,53
- 3 Valachovič Jakub 850911 Atletický klub AC Malacky 9:49,43
- 4 Magyar Imrich 840331 Atletický klub Nové Zámky 9:56,41
- 5 Lonský Jakub 910403 TJ Orava Dolný Kubín 9:57,53
- 6 Dubašák Jozef 770522 AK Steeple Poprad 9:57,90

Tak ako muži, aj ženy mali veterné počasie, ktorá sa podpísalo na výkonoch. Najpočetnejšie pole bežkýň bolo v behoch na 800 a 1500 m. V oboch behoch kraľovala L. Klocová. V behu na 1500 metrov vytvorila výkon roka. Strieborné medaile si odniesla na oboch tratiach C. Fugliová. Je veľká škoda, že sa v oboch behoch neprejavili mladšie bežkyne a nevyužili rýchlo rozbehnuté behy. Je vidieť absenciu rýchlosti u bežkýň na tieto trate.

### 800 m ženy / 12 /

#### 1 – 3 výkon do M-SR : 2:01,81 – 2:10,60

- 1 Klocová Lucia 831120 AK ZTS Martin 2:05,88
- 2 Fugliová Csilla 880119 Atletický klub Nové Zámky 2:11,50
- 3 Čápková Marcela 820922 AO Slávia STU Bratislava 2:12,23
- 4 Habovštiaková Paula 880929 AO Slávia UK Bratislava 2:13,69
- 5 Koničková Patrícia 920911 AK Spartak Dubnica nad Váhom 2:21,74

### 1500 m ženy / 13 /

#### 1 – 3 výkon do M-SR : 4:31,44 – 4:35,42

- 1 Klocová Lucia 831120 AK ZTS Martin 4:31,25 **VR**
- 2 Fugliová Csilla 880119 Atletický klub Nové Zámky 4:35,80
- 3 Habovštiaková Paula 880929 AO Slávia UK Bratislava 4:36,95
- 4 Naňová Žofia 910203 TJ Družba Piešťany 4:55,13
- 5 Janečková Lucia 950323 Atletický klub Nové Zámky 4:56,80

Vytrvalostným behom udávala tón na majstrovstvách SR K. Berešová. Dve prvenstvá v jej podaní sa v slabej konkurencii a neúčasti J. Zatlukalovej očakávali. Klasicky malé počty žien na štarte a veľké časové odstupy od víťazky. Takto sa dá charakterizovať aj úroveň ženských dlhých behov.

### 5000 m ženy / 6 /

**1 – 3 výkon do M-SR : 16:50,90 – 18:14,91**

**1 Berešová Katarína 871010 TJ OBAL SERVIS Košice 17:28,58**

**2 Fašungová Petra 900924 AK Baník Prievidza 19:26,90**

**3 Prečúchová Alexandra 900415 AK ŠK Univerz Banská Bystrica 19:45,73**

**4 Vitovičová Jarmila 920720 TJ OBAL SERVIS Košice 19:50,34**

**5 Červeňová Jana 931019 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 20:15,50**

### 10 000 m ženy / 3 /

**1 – 3 výkon do M-SR : 34:36,34 jediný výkon**

**1 Berešová Katarína 871010 TJ OBAL SERVIS Košice 35:43,89**

**2 Balošáková Anna 610317 Športový klub polície Čadca 43:05,47**

**3 Nezvalová Soňa 921026 Atletický klub Nové Zámky 43:39,91**

**Obdobná situácia je aj v behu na 3 km prekážok. Tu sa K. Pokorná popasovala s vetrom a časom pod 12 minút a vo výkone roka si odniesla zlatú medailu. Nízky počet bežkýň a slabá výkonnosť.**

### 3000 m prek. Ženy / 5 /

**1 – 3 výkon do M-SR : 12:00,13 – 13:27,65**

**1 Pokorná Katarína 891128 AO Slávia STU Bratislava 11:53,80 **VR****

**2 Červeňová Jana 931019 Šport.gymnázium Stavbár Nitra 12:11,90**

**3 Bíla Lenka 910427 AK Spartak Dubnica nad Váhom 12:19,99**

### Celkový stav behov na majstrovstvách SR mužov a žien.

- 4 výkony roka : 10 km M. Vanko , 3 km prek. R. Vajs , 1500 m L. Klocová , 3 km prek. K. Pokorná
- 12 dvoj - štartov v bežeckých súťažiach mužov a 8 dvoj - štartov v súťažiach žien
- nízke počty štartujúcich v ženských vytrvalostných disciplínach
- J. Repčík a J. Pelikán v doplnkových disciplínach - 400 m a 4x400 m
- nízka úroveň výkonov zapríčinená aj slabou konkurenciou v behoch
- žiadne prekvapenie zo strany mladých bežcov – nových tvárí , okrem J. Vitka v behu na 5 km si tituly rozobrali skúsení bežci alebo druhá garnitúra
- priepastný rozdiel medzi špičkou a druhým v poradí
- najviac „vyťažili“ z dvoj - štartov : L.Klocová 800 m /1./ , 1500 m /1./  
K.Berešová 5km /1./ , 10km /1./  
J.Szabo 800 m /1./ , 1500 m /1./  
J.Vitko 5km /1./ , 1500 m /3./

**M SR JUNIOROV – NOVÉ ZÁMKY****3.-4.7.2010**

	Počet	Vít'az	Čas	Počet	Vít'az	Čas
800 m	17	Timoranský	1:57,06	12	Naňová	2:20,13
1 500 m	17	Timoranský	4:16,24	11	Janečková	4:54,07
5 000 m	8	Kriška	16:25,93	8	Kuriačková	19:50,34
3 km prek.	7	Lonský	10:08,32	6	Červeňová	12:08,21

**M SR DORAST – BANSKÁ BYSTRICA****10.-11.7.2010**

	Počet	Vít'az	Čas	Počet	Vít'az	Čas
800 m	10	Timoranský	1:57,01	12	Kozmová	2:23,84
1 500 m	12	Šiko	4:19,75	12	Janečková	4:48,84
3 000 m	15	Magyar	9:26,59	5	Janečková	10:27,11
2 km prek.	8	Magyar	6:37,77	8	Kozmová	7:30,48

**M SR 10 KM CESTA –DOSPELÝCH a JUNIOROV  
KYSUCKÉ NOVÉ MESTO****18.7.2010**

<b>Muži</b>			<b>Juniori</b>		
1.miesto	Vanko M.	31:54 Košice	Jakubášek D.	34:52	Košice
2.miesto	Urban J.	32:18 Bardejov	Kováč P.	34:55	Žiar n. Hronom
3.miesto	Pástor I.	32:31 Košice	Dómény J.	36:03	Nitra
<b>Ženy</b>			<b>Juniorky</b>		
1.miesto	Berešová K.	36:31 Košice	Nezvalová S.	42:54	Nové Zámky
2.miesto	Janečková D.	39:36 Nové Zámky	Bílá L.	43:13	Dubnica n. Váhom
3.miesto	Fašungová P.	40:08 Prievidza	Vitovičová J.	44:49	Košice

**ME Barcelóna****26.7. – 1.8.2010**

Prehľad umiestnení bežcov na ME 2010 v Barcelone :

- 4. Lucia Klocová** 800 m 1:59,48 / 1:59,31 – rozbeh / , AK ZTS Martin , tréner Pavel Slouka
- 18. Jozef Repčík** 800 m 1:50,51 /rozbeh / AK Spartak Dubnica nad Váhom , tréner Ivan Peťovský
- 21. Jozef Pelikán** 800 m 1:51,29 /rozbeh / AK AŠK Inter Bratislava , tréner Marcel Lopuchovský

#### **4. Lucia Klocová 800 m 1:59,48 / 1:59,31 – rozbeh /**

Lucia sa nominovala na ME časom 1:59,56 a v poli 25 pretekárov, ktoré boli prihlásené n ME bola svojím časom 10. Z pôvodného počtu 25 pretekárov ostalo po prezentácii 24 bežkyň. Pôvodný program bol skrátený len na rozbehy a finále. Z rozbehov sa stali semifinálové behy s krutým postupovým kľúčom – 2 priamo + 2 s časom.

Prvý beh priniesol po pomalom úvode priamy postup favorizovaným bežkyniam Savinová (RUS) a Hak (NED). V 2 behu sa stretlo 5 kandidátok na finále. Lucia vedela, že maximálne 4 pretekárky majú šancu na postup do finále. O tempo sa od štartu do cieľa starala Klyuka (RUS). Po vyrovnanom a rýchlom závere si priamy postu zabezpečila uvedená ruská pretekárka spoločne s Meadows (GBR). V tvrdom boji od 500m až do cieľa sa snažili o čo najlepší výsledok 3 bežkyne, medzi nimi aj Lucia. Do cieľovej rovinky vbíhala ako 5. Silovo a klasicky rozhádzane bežiace Martinez (ESP) si obhájila 3. miesto. Lucia 4. miestom v čase 1:59,31 (SB) po tuhom boji porazila Krevsun (UKR), ktorá bežala 1:59,44. O všetkom mal rozhodnúť 3. beh. O rolu vodičky sa postarala grécka bežkyňa, ktorá v zhodných medzičasoch ako v 2. behu na 400 m aj 600 m priviedla celý peletón bežkyň na danú métu. V posledných metroch si dobehla pre prvenstvo Simpson (GBR) 1:59,18, druhá Masná (CZE) 1:59,71. Jedna z favoritiek tohto behu Kusma Piccione (ITA) sa stala s časom 1:59,80 prvou nepostupujúcou do finále.

Finále behu na 800 m sa bežalo 3 – tí deň po rozbehoch. Predpokladal sa rýchly beh pod taktovkou ruských a anglických bežkyň. Meadows sa od prvých metrov usadila na čele a prakticky do posledných 100 m udávala tempo. Po úvodných 200 m tempo pokleslo a 400 m už bolo pomalé – 59,17. Klocová sa zaradila na koniec pretekárskeho poľa, kde zotrvala až do posledných 200 m. Aj keď sa pri vbíhaní do 2. kola snažila o zvýšenie tempa behu Klyuka, vyprovokovala tým len pohyb na špici behu. Favoritka Savinová sa na méte 600 m začala posúvať na čelo pretekov. Pri vbíhaní do cieľovej rovinky došlo k drobnej kolízii medzi Klocovou a Simpson, ktorá ju pribrzdila v nástupe na finiš. Posledných 90 m sa Lucii podarilo rýchlym záverom prebojovať zo 7. miesta na 4. miesto a na šachovnici bojovala s Meadows o bronzovú medailu. Len 9 stotín sekundy ju delilo od 3. miesta.

V oboch behoch na ME preukázala vysokú pripravenosť. Svojou bojovnosťou v posledných metroch si vyslúžila rešpekt svojich súperiek.

#### **18. Jozef Repčík 800 m 1:50,51 /rozbeh /**

Jozef sa predstavil na ME v 3. rozbehu na 800 m. Z tohtoročným maximom 1:46,36 sa z poľa 32 prihlásených bežcov pohyboval okolo 15. miesta.

Samotný scenár 3. rozbehu bol podobný všetkým behom na tejto vzdialenosti - nie príliš rýchle tempo na medzičasoch, časté kolízie a hľadanie priestoru pre beh. Jozef sa po zbiehaní zaradil na 4. miesto a tesne pred prebehnutím 1. kola si zaistil kontrolu tohto rozbehu na 2. mieste. Medzičas 55,18 nebol rýchly. 350 m pred cieľom došlo k postupnému zrýchleniu. Chybou bolo Jozefovo spomalenie na méte 300 m. Drobná kolízia s predbiehajúcim bežcom ho spomalila a rovinka pred poslednou 200 – kou ho stála veľa úsilia. 150 m pred cieľom sa dostal na 5. - 6. miesto. Aj keď vyvinul maximálnu snahu v cieľovej rovinke, kde sa pole pretekárov rozťahlo do 3 – och dráh, dobiehal štvoricu bežcov, ktorý bojovali o 3 postupové miesta. Nepodarilo sa. Čas 1:50,51 ho celkovo zaradil na 18. miesto. Posledný postupový čas bol 1:50,05.

V jeho prípade bol postup do semifinále reálny, keby neurobil zásadnú chybu 300 m pred cieľom.

## 21. Jozef Pelikán 800 m 1:51,29 /rozbeh /

Jozef cestoval na ME na vlastné náklady . Nominoval sa splnením limitu EAA 1:47,95. Zabehnutý nominačný čas ho radil v zozname prihlásených bežcov na 29. miesto.

Prvý rozbeh a pomalé medzičasy od 200 m - 600 m boli predzvesťou rýchleho záveru. Pozične si držal 4. – 6. miesto v klbku bežcov. Časté kolízie a tlačnica až do posledných metrov sa podpísala aj na jeho výkone. Pri vbíhaní do poslednej rovinky nezachytil skupinku 4 – och bežcov a bolo vidno, že posledných 100 m bojuje s vetrom a časom. 5. miesto v rozbehu za 1:51,29 ho zaradila na konečné 21. miesto na ME.

Celkovo sme od vystúpenia oboch bežcov očakávali lepšie konečné umiestnenie, aj keď postupové boje sa behajú pomalšie, ale sú najťažšie. Všetky behy charakterizoval boj o pozície s častými kolíziami.

### Klocovej rekord SR na 1500 m

Dubnica nad Váhom 22.8.2010

Lucia Klocová vo veľkej medzinárodnej premiére na 1500 metrov obsadila 2. miesto a časom 4:08,86 min o 3,05 sekundy zlepšila slovenský rekord 4:11,91 min Andrey Sollárovej z 1. 6. 1993 z mítingu Slovnaft '93 v Bratislave.

### M SR ŽIACI – BRATISLAVA

11.-12.9.2010

ŽIACI	Počet	Čas víťaza	1.	2.	3.
800 m	16	2:09,33	Talán	Žubor	Kopúnek
1 500 m	17	4:31,78	Žubor	Kopúnek	Fazekaš
1 500 prek.	8	5:04,55	Šoky	Hojda	Macháč
<b>ŽIAČKY</b>					
800 m	20	2:24,61	Zahradníčková	Malčeková	Hegedúšová
1 500 m	14	4:55,19	Janečková	Miklášová	Hegedúšová
1 500 prek.	8	5:35,27	Šaštínská	Trnková	Klčová

### MS ČR,SR ŽIACI – HODONÍN

18.9.2010

800 m	5. Garaj	2:10,29	4. Malčeková	2:21,06
	6. Talán	2:10,54	6. Hegedúšová	2:27,39
1 500 m	4. Žubor	4:24,54	3. Janečková	4:53,10
	6. Kopúnek	4:28,24	5. Miklášová	5:04,42
1 500 prek.	5. Šoky	5:03,62		
	6. Hojda	5:05,11		

**MUŽI**

1.miesto	Pástor I.	Košice	2:23:55	Spolu 42 bežcov
2.miesto	Tichý P.	Čadca	2:35:00	
3.miesto	Rehuš L.	Skalica	2:39:37	
10.miesto			2:49:09	
Súťaž družstiev mužov :		1.miesto	Atletika ŠK Skalica	
		2.miesto	AK Nové Zámky	
		3.miesto	TJ Obal Servis Košice	

**ŽENY**

1.miesto	Petnuchová I.	Bardejov	2:53:42	Spolu 7 bežkýň
2.miesto	Šebestianová S.	Skalica	3:14:32	
3.miesto	Balošáková A.	Čadca	3:18:08	
7.miesto			4:33:34	

**2. Testovacie zrazy mladých bežcov**

Na základe plánu práce bežeckej komisie vybraná časť reprezentačného bežeckého výberu absolvovala v priebehu prípravného obdobia testy v Banskej Bystrici. Jednalo sa o tri zrazy bežcov.

- 2.12. - 4.12.2009** Základné vyšetrenie bežcov , vyšetrenie na behátku / VO<sub>2</sub>max, stanovenie prahov / , overenie prahov na dráhe – laktátová krivka .
- 26.1. - 28.1.2010** Základné vyšetrenie bežcov , vyšetrenie na behátku / VO<sub>2</sub>max, stanovenie prahov – laktátová krivka / .
- 23.4. - 24.4. 2010** Testy overenia úrovne tempovej prípravy – dráha .  
/ Vytrvalci 6 x 1 km , stredné trate 4 x 4 x 200 m /

**Testy na behátku** boli zabezpečené na dvoch miestach. V **Banskej Bystrici** / Vojenská poliklinika Sliač a FITARENA – MUDr . M. Sylvester / a **Michalovciach** / Ortopedická a telovýchovná ambulancia – MUDr. G. Valiska / .

Bežecká časť testov bola absolvovaná 3.12.2009 na dráhe ŠG Banská Bystrica a 24.4.2010 na štadióne Dukla Banská Bystrica.

Plánovaný zraz v marci 2010 sa neuskutočnil z dôvodov chorôb a nepriaznivého počasia. Účasť na poslednom testovaní bola poznamenaná začínajúcou atletickou sezónou v mládežníckych kategóriách, záverečnou prípravou niektorých bežcov v zahraničí a v neposlednom rade aj chorobami .

**Výsledky / protokoly / jednotlivých testov boli zaslané zodpovedným trénerom .**

V nasledujúcej tabuľke je uvedená účasť atlétov na testovacích stretnutiach. Sami môžete vidieť, kto bral tieto stretnutia vážne a ktorým sa naopak nepodarilo vo svojej príprave na budúcu sezónu venovať pozornosť kontrole tréningového procesu.

Našli sa aj jedinci, ktorý odmietli toto lekárske sledovanie. Naopak v priebehu testovania boli na základe výkonnosti do zoznamu zaradení aj ďalší atleti.

V niektorých prípadoch sa pre chorobu ospravedlnilo pomerne veľa bežcov. No prekvapujúce boli ich štarty hlavne v halovej sezóne počas „**chorôb a zranení**„.

Pred posledným testovacím zrazom sa tréneri / ktorí sa podieľali na priebehoch testov / stretli ku stručnému vyhodnoteniu všetkých stretnutí.

## Zoznam bežcov zaradených do testovania – účasť na testoch .

Meno , rok narodenia	Mesto	2.-4.12. 2009 TESTY	26.-28.1. 2010 TESTY	23.-24.4. 2010 TESTY
----------------------	-------	------------------------	-------------------------	-------------------------

### Chlapci

Žubor Patrik 95	Kys.N.Mesto	nebol pozvaný	nebol pozvaný	ABS
Drozda Marko A. 94	Malacky	ABS	ABS	ABS
Hakke Aurel 94	Nové Zámky	ABS	ABS	ABS
Danáč Denis 93	Nitra	ABS	ABS	preteky
Šiko Jakub 93	Nové Zámky	ABS	ABS	preteky
Magyar Bálint 93	Nové Zámky	ABS	ABS	preteky
Đurec Peter 92	Ban.Bystrica	ABS	ABS	ABS
Vajdík Matúš 92	Dolný Kubín	nebol pozvaný	ABS	ABS
Vajdík Marek 92	Dolný Kubín	nebol pozvaný	ABS	ABS
Fedák Matej 91	Martin	ABS	ABS	ABS
Páleník Dušan 90	Nitra	ABS	ABS	preteky
Beňa Ján 90	Malacky	ABS	ABS	ABS
Dobiáš Miroslav 90	Ban.Bystrica	ABS	CHOR	ABS
Vajs Roman 89	Ban.Bystrica	ABS	ABS	ABS
Szabo Jaroslav 87	Košice	nebol pozvaný	ABS	nebol pozvaný

### Dievčatá

Janečková Lucia 95	Nové Zámky	ABS	ABS	ABS
Floreková Jana 94	Dubnica n.V.	ABS	CHOR	CHOR
Lisková Iveta 93	Kys.N.Mesto	nebola pozvaná	ABS	ABS
Červeňová Jana 93	Nitra	ABS	CHOR	preteky
Kozmová Monika 93	Prešov	CHOR	CHOR	preteky -duatlon
Koníčková Patrícia 92	Dubnica n.V.	ABS	CHOR	ABS
Bradáčová Dominika 92	Nitra	ABS	CHOR	preteky
Doskočilová Barbora 92	Nové Mesto n.V.	<b>ODMIETLA TESTOVANIE</b>		
Naňová Žaneta 91	Piešťany	<b>DLHODOBOBÁ CHOROBA</b>		
Habovštiaková Paula 88	Bratislava	nebola pozvaná	ABS	osobné dôvody
Fugliová Csilla 88	Nové Zámky	nebola pozvaná	ABS	ABS
Zatlúkalová Janka 87	Dubnica n.V.	ABS	ABS	ABS
Berešová Katarína	Košice	ABS	ABS	ABS

**Trénerské zabezpečenie**

Slouka Pavel	Slouka Pavel	Slouka Pavel
Botcher Ján	Botcher Ján	Botcher Ján
Okál Miroslav	Okál Miroslav	Okál Miroslav
Valent Dušan	Valent Dušan	Valent Dušan
Bundzik Branislav	Bundzik Branislav	Bundzik Branislav
Sulety Milan	Sulety Milan	Sulety Milan
Illéš Martin		Janečková Dana
		Valiska Gabriel
		Slivka Milan
		Kováč Peter

Poznámky k zoznamu :

ABS absolvoval

CHOR choroba

- Záver :** -Základné tréningové podmienky pre atletiku sú v mnohých kluboch veľmi zlé.  
-Dôležitá je účasť bežcov a trénerov na spoločných sústredueniach a testovacích stretnutiach.  
-Chýba možnosť porovnania kvality tréningového procesu všetkých bežcov / vedenie tréningových denníkov /.  
-Stratégia prípravy mladých bežcov nesmie byť náhodná. To isté platí o plánovaní pretekov nielen u členov zaradených v útvaroch talentovanej mládeže ...  
-Prehodnotiť výkonnostné kritéria zaradovania do jednotlivých útvarov mládeže a kritéria zaradovania do reprezentačných výberov.

**Kompletné výsledky testovacích zrazov bežcov budú po skompletizovaní všetkých podkladov zverejnené v spravodaji behov.**

**Ďakujem všetkým trénerom, ktorí sa podieľali na zabezpečení a zdarnom priebehu všetkých testovacích zrazov bežcov v Banskej Bystrici.**

**3.NOMINAČNÉ KRITÉRIA - BEHY , NA ROK 2011****1. Halové majstrovstvá Európy**

Termín: 4.-6.3. 11 Paríž Francúzsko  
Podmienka účasti: splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.-20.2.11  
Návrh nominácie: 20.2. 11

**Limity na HME****Muži****Ženy**

800m 1:48,50

2:04,00

1 500m	3:45,00	4:18,00
3 000m	7:56,00	9:13,00

## 2. Majstrovstvá sveta v krose

Termín: 20.3. Punta Umbria Španielsko

Podmienka účasti: štartujú pretekári po preukázaní výkonnosti v krosoch svetovej sérii a výkonnosti v hale  
/ muži 3 000m - 8:00,00 , ženy 3 000m - 9:25,00 /

Návrh nominácie: 6.3. 11

## 4. Majstrovstvá Európy družstiev

Termín: 18.-19.6.11 Nový Sad Srbsko

Podmienky účasti: nominácia končí 5.6.  
Štartuje jeden pretekár v disciplíne

## 6. Majstrovstvá Európy v behu do vrchu

Termín 9.7. Bursa Turecko

Podmienka účasti: nominačné preteky  
1.-2. muži z kvalifikačných pretekov  
1.-2. ženy z kvalifikačných pretekov  
nominácia končí 21.6.11

## 7. Svetová Univerziáda

Termín 12.-22.8. Shenzhen Čína

Podmienka účasti: splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.-3.7. 11

Návrh nominácie: 4.7. 2011

### Limity na SU

#### Muži

800m	1:48,20
1 500m	3:42,00
5 000m	13:50,00
10 000m	29:00,00
3 000m pr.	8:38,00

#### Ženy

2:02,50
4:13,00
15:50,00
34:00,00
10:00,00

## 8. Majstrovstvá sveta do 17 rokov

Termín: 6.-10.7. Lille Francúzsko

Podmienka účasti. splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.- do 19.6. 11  
Nominácia: 20.6. 11

### Limity na MS do 17 rokov

	Dorastenci		Dorastenky			
	SAZ „A“	SAZ „B“	IAAF	IAAF	SAZ „A“	SAZ „B“
400m	48,64	49,45	50,00	57,60	56,04	57,00
800m	1:51,00	1:54,00	1:56,0	2:14,00	2:10,00	2:12,50
1 500m	3:54,14	3:59,00	4:02,0	4:35,00	4:28,00	4:32,50
3 000m	8:35,00	8:47,50	8:50,0	9:55,00	9:40,00	
2 000m pr.	5:55,00	6:00,00	6:15,0	7:15,00	6:45:00	6:50,00

## 9. Majstrovstvá Európy do 23 rokov

Termín: 14.-17.7. Ostrava Česko

Podmienka účasti. splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.- do 3.7 11  
Nominácia: 4.7. 11

### Limity na ME do 23 rokov

	Muži		Ženy	
	entry	SAZ	entry	SAZ
400m	47,30	46,74	54,50	53,84
800m	1:49,00	1:48,00	2:06,50	2:05,30
1 500m	3:46,00	3:44,00	4:23,00	4:20,00
5 000m	14:10,00	14:12,50	16:35,00	16:27,00
10 000m	30:15,00	30:00,00	36:30,00	36:00,00
3 000m prek.	9:00,0	8:52,00	10:35,00	10:35,00

## 10. Majstrovstvá Európy juniorov

Termín: 21.-24.7.

Tallin

Estónsko

Podmienka účasti. splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.- do 10.7. 11

Nominácia: 11.7. 2011

### Limity

#### Juniori

#### Juniorky

	Entry	SAZ	Entry	SAZ
400m	48,30	48,04	55,60	54,90
800m	1:51,50	1:50,50	2:10,00	2:08,00
1 500m	3:50,00	3:49,50	4:26,50	4:26,50
3 000m			9:50,00	9:50,00
5 000m	14:35,00	14:32,00	17:05,00	17:05,00
10 000m	31:30,00	31:30,00		
3 000m pr.	9:12,00	9:12,00	11:00,00	11:00,00

## 11. EYOF

Termín:24.-29.7.

Trabzon

Turecko

Podmienka účasti. splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.- do 10.7. 11

Nominácia: 12.7. 11

### Limity na EYOF

#### Dorastenci

#### Dorastenky

	SAZ „A“	SAZ „B“	SAZ „B“	SAZ „A“
400m	49,45	50,00	57,60	57,00
800m	1:54,00	1:56,0	2:14,00	2:12,50
1 500m	3:59,00	4:02,0	4:35,00	4:32,50
3 000m	8:47,50	8:50,0	9:55,00	9:40,00
2 000m pr.	6:00,00	6:15,0	7:15,00	6:50,00

## 12. Majstrovstvá sveta dospelých

Termín: 27.8-4.9. Daegu Korea

Podmienka účasti: splnenie limitu v čase od 1.1.- do 26.7. 11

Nominácia: 26.7. 11

### Limity na MS

<b>Muži</b>	<b>„A“ standart</b>	<b>„B“ standart</b>
400m	45,55	45,95
800m	1:45,40	1:46,60
1 500m	3:36,20	3:39,20
5 000m	13:20,00	13:29,00
10 000m	27:40,00	28:00,00
maratón	2:17:00	2:15,00 / limit SAZ /
3 000m prek.	8:23,00	8:33,50

<b>Ženy</b>	<b>„A“ standart</b>	<b>„B“ standart</b>
400m	51,50	52,30
800m	2:00,00	2:01,30
1 500m	4:06,00	4:09,00
5 000m	15:10,00	15:25,00
10 000m	31:45,00	32:00,00
maratón	2:43:00	2:38:00 / limit SAZ /
3 000m prek.	9:40,00	9:48,00

## 13. Majstrovstvá sveta v ½ maratóne

Termín: 11.10. Birmingham Veľká Británia

Podmienka účasti: M ½ maratón - 1:02:30 , Ž ½ maratón - 1:12:30

Nominácia:

## 14. Majstrovstvá Európy v krose

Termín: 11.12. Velenje Slovinsko

Podmienka účasti: TK predloží návrh na obsadenie v jednotlivých kategóriách, podľa výkonov na dráhe.

Nominácia: 20.11.

	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>	<b>Juniori</b>	<b>Juniorky</b>
3km				9:40
5km	14:10	16:20	14:35	
10km	29:30	34:00	31:00	
3km prek.	9:00			