

## SPRAVODAJ – 1 / 2009

### bežeckej sekcie TR SAZ

#### Vážení tréneri,

vstúpili sme do poolympijského roku. Čaká nás EP, po novom ME družstiev v domácom prostredí v Banskej Bystrici . Vrcholom sezóny budú MS v Berlíne a nasleduje veľká plejáda vrcholných podujatí ako je Svetová univerziáda , MS do 17 rokov , ME do 23 rokov , MEJ a EYOF . To je len v skratke vrchol ľadovca najvyššieho snaženia atlétov. Nemenej zaujímavá by mala byť pre všetkých aj sezóna v nižších poschodiach , týkajúca sa súťaží IAAF , EAA a v neposlednej rade aj domácich podujatí vo všetkých kategóriách.

Vo vyhodnoteniach minuloročnej sezóny sa objavilo veľa kritiky , ale aj kladného hodnotenia . Bez ohľadu na „ reči “ , či už odborné , alebo menej odborné , čas beží a príprava atlétov nemôže čakať na nové rodiace sa „ reformy „ , ktoré by sa mali dotýkať ekonomiky alebo samotného športu . Termíny majstrovských súťaží sa nezmenia, súperov neubudne a počasie si bude robiť vždy po svojom.

Za nami sú halové súťaže , ktorým vyvrcholením boli HME 2009 v Turíne. Samotný priebeh aj výsledky s hodnotením ste mali možnosť sledovať nielen v médiách , ale aj na web stránke SAZ. Smolu mali v bežeckých disciplínach naše opory Jozef Repčík a Jozef Pelikán , ktorým zranenia neumožnili plne absolvovať halovú sezónu. Splnený limit u Jozefa Repčíka bol jasnou letenkou na HME. Pohybový aparát však vypovedal službu v najmenej vhodnú dobu . Želáme rýchly návrat do tréningového procesu . Jozefa Pelikána zasa po rozbehnutí sezóny zastavilo zranenie zapríčinené na povinnom lyžiarskom kurze.

V skratke sa vrátíme stručným hodnotením k domácej halovej sezóne všetkých kategórií :

#### Vyhodnotenie halových majstrovstiev Slovenska žiakov 2009

**Behy:** V behu na **600m** sa pod hranicu 1:30 min., ktorá je ukazovateľom slušnej úrovne , dostal iba víťazný Drozda Marco Adrien/AC Malacky/1:29,15 min. a zvyšok štartového poľa porazil o 6s! 2.m. v poradí obsadil Gajdoš Miloš/AK Spartak Dubnica nad Váhom/1:35,11 min. a 3.m. Nyulassy Juraj/AK AŠK Slávia Trnava/1:35,94 min. Hakke Aurel/AC Nové Zámky/4:41,56 min.

Podobným spôsobom dominoval v behu na **1500m** pred Lukášom Privalincom/ŠG Stavbár Nitra/ 4:47,71 min. a Sandrom Hojdom/AK UMB B.Bystrica/4:52,57 min. Výkony sú však veľmi slabej úrovne.

**Porovnanie s výkonmi MSR 2008: 1:28,97 – 4:37,89 min.**

To isté hodnotenie výkonnosti platí aj pre dievčenské kategórie, kde ma sklamal najmä priebeh finále na 1500m. **600m:** 1.m. Daňová Romana/AK Spartak Dubnica nad Váhom/1:45,72 min., 2.m.Panáčková Dominika/Bežecký klub lysá pod Makytou/1:47,65 min., 3.m.Sekáčová Romana/AC Malacky/1:48,14 min.

**1500m:**1.m.Kuriačková Ivana/AC Nové Zámky/5:23,87 min., 2.m.Michaela Tokárová /ŠŠK Junior Prešov/5:25,18 min., 3.m. Lucia Janečková/AC Nové Zámky/5:26,60 min.

**Porovnanie s výkonmi MSR 2008: 1:45,95 – 5:12,58 min.**

**Závěrečné hodnotenie:** Veľmi veľa priemerných výkonov. Veľmi málo výrazných talentov. Aj keď vrcholilo chrípkové obdobie/ale tak to je každý rok o tomto čase/, účasť a výkony neboli tým mimoriadne ovplyvnené. Z pohľadu reprezentácie jeden z najslabších ročníkov za posledné roky.

**Spracoval: Milan Sulety**

## Vyhodnotenie halových Majstrovstiev Slovenska dorastu 2009

**Behy:** Výkony pretekárov na stredných tratiach boli slabé až veľmi slabé. V behu na **800m** získal titul Vajdík Marek /Orava Dolný Kubín/ 2:02,27 min. Ďalší pretekári cez 2:05 min.

**1500m** vyrovnaný súboj Karola Hierwega /Vital Bratislava/ 4:17,95 min. a Jakuba Šika /NovéZámky/ 4:18,91 min.

V behu na **3000m** zvíťazil Matúš Vajdík/Orava Dolný Kubín/ 9:52,52min. pred Bálintom Magyarom /Nové Zámky/ 9:53,01min.

**Porovnanie s výkonmi medailistov 2008: 2:10,44 – 4:28,58 – 9:17,02min.**

Výkony v kategórii dievčat boli ešte o triedu slabšie ako u chlapcov.

**800m:** Barbora Doskočilová /AFK Nové Mesto n/Váhom/ 2:21,55 min.

**1500m:** Bradáčová Dominika /ŠG Stavbár Nitra/ 5:15,08 min.

**3000m:** Kuriačková Ivana /Nové Zámky/ 11:31,52min.

**Porovnanie s výkonmi medailistov 2008: 2:27,47 – 5:26,23 – 11:17,84 min.**

Smerom k MS 17 u dievčat výhľad na splnenie čo i len limitu IAAF žiadna perspektíva.

U chlapcov 2-3 pretekári.

**Zhodnotenie:** Z 26 porovnávaných disciplín dosiahli tohoroční medailisti lepšie výkony v 14 disciplínach. **Priemerná výkonnosť.** Chýbajú výrazné talenty, ktoré by prevyšovali súperov.

Výnimkou je zopár pretekárov v žiackych kategóriách.

**Spracoval: Milan Sulety**

## Vyhodnotenie halových Majstrovstiev Slovenska dospelých a juniorov 2009

### Muži , juniori

#### 800m / 19 /

Pri neúčasti našich najlepších bežcov J. Repčíka, J. Pelikána a B. Bundzíka si všetky medaile rozdelili juniori v poradí Dušan Páleník /1:58,37 /, Ján Beňa 1:59,30 a Marek Vajdík 2:02,32. Najlepší muž obsadil až 6. miesto!!

#### 1 500m / 11 /

V tomto behu sa bohužiaľ ani jeden bežec nedostal pod 4min. Zvíťazil snáď jediný schopný bežec na stredné trate junior Miroslav Dobiáš / 4:02,09 /. Druhý skončil Jaroslav Szabo / 4:03,56 / a tretí Branislav Bundzík / 4:05,59 / . V kategórii juniorov obsadil P. Kováč / 4:12,34 / druhé miesto a tretí skončil V. Olšavský / 4:12,48 /.

#### 3 000m / 17 /

Veľmi slabé výkony. Po odchodu M. Vanka nemáme bežca na úrovni 8-8:30. Len 6 bežcov sa dostalo pod hranicu 9 min Víťaz Imrich Pastor / 8:43,89 /, druhý Jaroslav Szabo / 8:48,09 / a tretí Jozef Urban / 8:49, 42 / .Najlepší juniorom bol Miroslav Dobiáš / 8:51,38, striebro

získal M. Fedák 9:08,90 / a bronz K. Potapov / 9:23,54 / . Na obzoru sa neobjavil žiadny bežecký talent

## Ženy , juniorky

### 800m / 12 /

Víťazstvo v taktickej bitke pre seba získala Csilla Fugliová / 2:21,36 / pred nádejnou Paulou Habovštiakovou / 2:22,03 /. Tretie miesto pre najlepšiu juniorku Viktóriu Kotoučkovú / 2:24,42 /. Výkony žien a junioriek sú na úrovni žiackej kategórie, zvíťazil súboj o medaile. Druhá juniorka N. Brychtová / 2:24,54 / a bronz pre Ž. Ľanovú / 2:25,32 /.

### 1 500m / 17 /

Jedine Janka Zatlúkalová odvieďa solídny výkon 4:37,05. Druhá skončila Csilla Fugliová 4:41,38 a tretia Pavla Solivarská 4:48,69. Len 3 bežkyne pod 5 min. je naozaj veľmi zlá vizitka našich vytrvalkýň!! Najlepšia juniorka Alexandra Havlíková bežala nad hranicu 5 min. 5:03,50. Striebro pre V. Kotúčkovú / 5:04,85 / a bronz získala nádejná žiačka I. Kuriačková 5:08,80.

### 3 000m / 14 /

Platí to isté ako v behu na 1 500m. Janka Zatlúkalová získala v osobnom rekorde druhý titul časom 9:53,16 a ako jediná sa dostala pod hranicu 10 min. Viac sa čakalo od druhej Kataríny Berešovej /10:10,82 /. Na treťom mieste finišovala Ľubomíra Klobučníková 10:58,27. V juniorskej kategórii zvíťazila Jana Puškárová 11:02,70 pred I. Kuriačkovou 11:14,15 a Z. Okáľovou 11:16,13 /

**Spracoval: Vladimír Bezdíček , Pavel Slouka**

**Aj keď halu berieme za spestrenie dlhej zimnej prípravy , ukazuje sa stará choroba , ktorou trpíme aj v lete. Nestačí behať , musíme trénovať. Stručné hodnotenia behov všetkých kategórií to jasne hovoria.**

Vráťme sa však k najbližšej skutočnosti v našej termínovke **22.03.2009** nás čakajú **M-SR v cezpoľnom behu** všetkých kategórií v Novom Meste na Váhom – Zelená voda.

A potom už májové otvorenie letnej dráhovej sezóny. Pre všetkých zainteresovaných prikladáme informácie nominačných kritérií na všetky vrcholové podujatia roku 2009 .

## NOMINAČNÉ KRITÉRIÁ SAZ – BEHY 2009

### MAJSTROVSTVÁ EURÓPY DRUŽSTIEV

**Termín:** 20.-21.6.2009 **Banská Bystrica**

**Podmienky účasti:** nominácia končí 7.6.2009. Štartuje jeden pretekár v disciplíne .

## Sobota 20. 6. 2009

---

### MUŽI

1500 m , 5000 m

/ 400 m /

### ŽENY

800 m , 3000 m , 3000 m prek.

/ 400 m /

## Nedeľa 21.6.2009

---

### MUŽI

800 m , 3000 m , 3000 m prek.

4 x 400 m

### ŽENY

1500 m , 5000 m

4 x 400 m

Doposiaľ nevieme presný časový rozpis na jednotlivé súťažné dni .

## Umiestnenie a výkony našich bežcov v I. a II. lige EP v rokoch 2000 – 2008 .

### Muži – behy

#### Európsky pohár 2000 – 2008

Rok/discipl.	800m	1500m	3000m	5000m	3 km prek.
2000	1:51,49 4. Hlubocký	3:48,69 3. Hlubocký	8:28,92 4. Gríger	13:57,47 1. Vanko	10:02,98 9. Michalčík
2001	1:51,19 5. Javorka	4:06,29 5. Hlubocký	9:12,83 7. Gríger	13:54,28 1. Vanko	9:38,93 8. Dubašák
2002	1:49,98 4. Hanzel	3:57,67 8. Ondruš	8:23,19 6. Vanko	14:10,78 2. Vanko	9:24,68 8. Matanin
2003	1:48,78 4. Hanzel	4:01,64 8. Fedák	8:37,49 7. Fedák	14:15,68 7. Fedák	
2004	1:52,28 5. Lajčák	3:53,35 3. Fedák	8:45,40 7. Fedák	14:36,70 3. Vanko	9:23,23 5. Michalčík
2005	1:53,31 5. Pelikán	3:52,40 5. Fedák	8:42,04 8. Puškár	15:30,75 5. Matanin	9:37,53 8. Michalčík
2006	1:50,55 1. Repčík	3:50,26 3. Lajčák	8:41,31 4. Fedák	14:14,47 1. Vanko	9:26,43 5. Rádl
2007	1:48,75 4. Repčík	3:59,09 6. Pelikán	8:32,12 8. Puškár	15:13,62 8. Magyar	10:16,88 5. Michalčík
2008	1:49,95 1. Repčík	3:51,46 6. Pelikán	8:44,81 8. Szabó	14:48,98 6. Puškár	10:28,56 9. Michalčík

## Ženy – behy

### Európsky pohár 2000 – 2008

Rok/discipl.	800m	1500m	3000m	5000m	3 km prek.
2000	2:09,55 2. Klocová	4:32,74 4. Vítková	9:57,51 4. Pochybová	17:35,10 4. Sluková	
2001	2:04,91 2. Klocová	4:41,03 5. Játiová	10:11,09 5. Pochybová	17:32,91 3. Šáriková	
2002	2:02,84 1. Klocová	4:33,17 8. Mráziková	10:13,77 8. Šáriková	16:52,87 7. Janečková D.	11:50,55 8. Lovrantová
2003	2:01,04 2. Klocová	4:32,62 8. Mráziková	9:51,84 8. Janečková D.	17:06,60 8. Janečková D.	
2004	2:10,24 3. Ostrenko	4:46,22 7. Janečková S.	10:02,93 5. Janečková D.	17:37,00 6. Janečková D.	11:27,69 4. Styková
2005	2:01,65 2. Klocová	4:39,37 8. Ostrenková	10:34,73 7. Styková	18:09,13 8. Nováčková	11:27,04 6. Protičová
2006	2:00,73 1. Klocová	4:42,33 6. Mráziková	9:52,67 4. Berešová	18:07,48 4. Nováčková	10:50,44 2. Protičová
2007	2:01,62 1. Klocová	4:40,14 8. Mráziková	10:10,95 8. Berešová	17:37,69 4. Berešová	11:04,63 2. Solivarská
2008	2:02,49 1. Klocová	4:38,63 3. Solivarská	10:15,65 8. Zatlúkalová	18:06,27 7. Berešová	10:54,07 3. Solivarská

## SVETOVÁ UNIVERZIÁDA

**Termín:** 4.-9.7.2009 Belehrad - Srbsko

**Podmienka účasti:** splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.-21.6.2009

**Návrh nominácie:** 24.6. 2009

**Limity na SU**

	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
800m	1:47,80	2:03,80
1 500m	3:40,50	4:18,00
5 000m	14:00,00	16:40,00
10 000m	28:45,00	35:00,00
3 000m pr.	8:55,00	10:19,00

## MAJSTROVSTVÁ SVETA DO 17 ROKOV

**Termín:** 8.-12.7.2009 Bressanove - Taliansko

**Podmienka účasti:** splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.- do 28.6. 2009

**Nominácia:** 28.6. 2009

**Limity na MS do 17 rokov**

	Dorastenci		Dorastenky				2 000m pr.
	SAZ „A“	SAZ „B“	IAAF	IAAF	SAZ „A“	SAZ „B“	
800m	1:51,00	1:54,50	1:58,0	2:16,00	2:10,00	2:14,00	
1 500m	3:54,14	4:00,00	4:03,0	4:35,00	4:28,00	4:32,50	
3 000m	8:35,00	8:47,50	8:56,0	9:55,00	9:40,00		
5:55,00	6:00,00	6:15,0	7:15,00	6:45:00	6:50,00		

## MAJSTROVSTVÁ EURÓPY DO 23 ROKOV

**Termín:** 16.-19.7.2009 Kaunas - Litva

**Podmienka účasti:** splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.- do 5.7. 2009

**Nominácia:** 5.7. 2009

### Limity na ME do 23 rokov

	Muži		Ženy	
	Entry	SAZ	entry	SAZ
800m	1:49,20	1:48,04	2:08,00	2:05,30
1 500m	3:45,00	3:44,00	4:25,00	4:20,00
5 000m	14:12,50	14:12,50	16:50,00	16:27,00
10 000m	30:15,00	30:00,00	36:30,00	36:00,00
3 000m prek.	8:55,0	8:52,00	10:30,00	10:30,00

## MAJSTROVSTVÁ EURÓPY JUNIOROV

**Termín:** 23.-26.7.2009 Novi Sad - Srbsko

**Podmienka účasti:** splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.- do 12.7. 2009

**Nominácia:** 12.7. 2009

### Limity

	Juniori		Juniorky	
	Entry	SAZ	Entry	SAZ
800m	1:51,50	1:50,50	2:09,50	2:07,00
1 500m	3:51,00	3:50,00	4:30,00	4:28,00
3 000m			9:50,00	9:50,00
5 000m	14:45,00	14:45,00	17:15,00	17:15,00
10 000m	31:35,00	31:35,00		
3 000m pr.	9:16,00	9:16,00	11:00,00	11:00,00

## EYOF

**Termín:** 20.-26.7.2009 Tampere - Fínsko

**Podmienka účasti:** splnenie limitu SAZ v čase od 1.1.- do 12.7. 2009

**Nominácia:** 15.7. 2009

### Limity na EYOF

	<b>Dorastenci</b>		<b>Dorastenky</b>	
	<b>SAZ „A“</b>	<b>SAZ „B“</b>	<b>SAZ „B“</b>	<b>SAZ „A“</b>
800m	1:54,50	1:58,0	2:16,00	2:14,00
1 500m	4:00,00	4:03,0	4:35,00	4:32,50
3 000m	8:47,50	8:56,0	9:55,00	9:40,00
2 000m pr.	6:00,00	6:15,0	7:15,00	6:50,00

## **MAJSTROVSTVÁ SVETA DOSPELÝCH**

**Termín:** 15.8-23.8.2009 Berlín - Nemecko

**Podmienka účasti:** splnenie limitu v čase od 1.1.- do 26.7. 2009

**Nominácia:** 29.7.2009

**Limity na MS**

	<b>Muži „A“ standart</b>	<b>„B“ standart</b>
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	27:47,00	28:12,00
Maratón	2:18:00	2:15:00 /limit SAZ/
3 000m prek.	8:23,00	8:33,50

	<b>Ženy „A“ standart</b>	<b>„B“ standart</b>
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	32:20,00
maratón	2:43:00	2:38:00 /limit SAZ/
3 000m prek.	9:40,00	9:48,00

**Voľná karta:** Charfreitag, Hrašnová, Klocová, Vaľukevič

## **MAJSTROVSTVÁ SVETA V KROSE**

**Termín:** 28.3.2009 Aman - Jordánsko

**Podmienka účasti:** štartujú pretekári po preukázaní výkonnosti v krosoch svetovej sérii a výkonnosti v hale / muži 3 000m 7:55,00, ženy 3 000m 9:25,00 /

**Návrh nominácie:** 10.3. 2009

## **MAJSTROVSTVÁ EURÓPY BEHU DO VRCHU**

**Termín:** 5.7.2009

**Podmienka účasti:** nominačné preteky

1.-2. muži z kvalifikačných pretekov

1.-2. ženy z kvalifikačných pretekov

**Nominácia končí:** 21.6.2009

## MAJSTROVSTVÁ SVETA V POLMARATÓNE

**Termín:** 11.10.2009 Birmingham - Veľká Británia

**Podmienka účasti:**

**Muži** - polmaratón 1:02:30

**Ženy** - polmaratón 1:12:30

## MAJSTROVSTVÁ EURÓPY V KROSE

**Termín:** 13.12.2009 Dublin - Írsko

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

**Nominácia:** 22.11.2009

	<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			

## VŠEOBECNÉ ZÁSADY NOMINÁCIE PRETEKÁROV NA SÚŤAŽE IAAF A EAA

...kompletné informácie nájdete na našej zväzovej stránke v kapitole „reprezentácia „

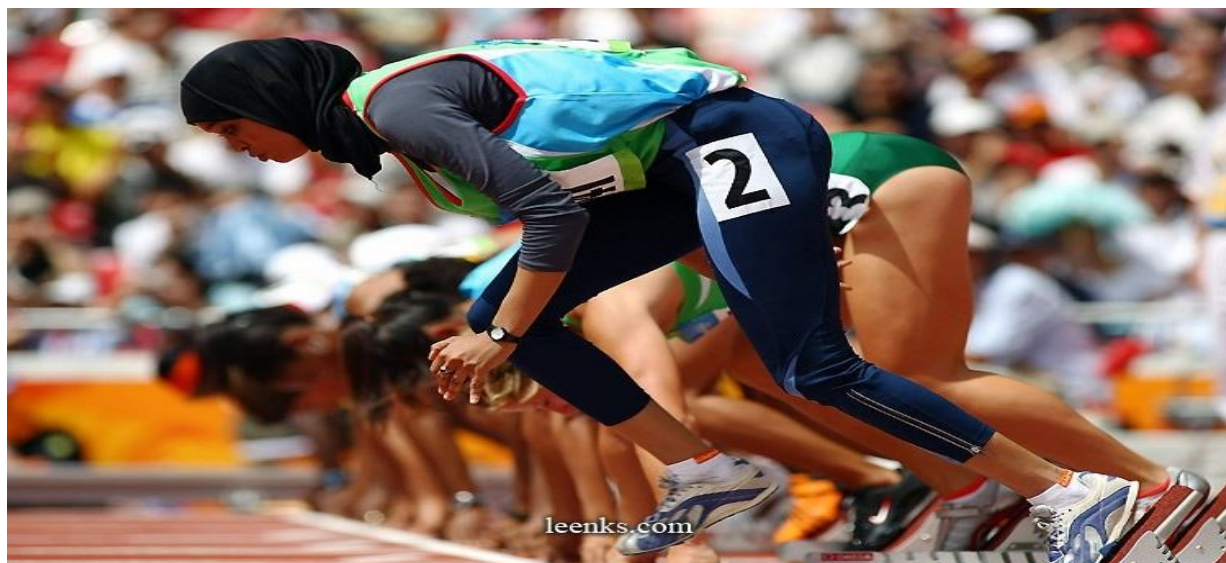
### Na záver ...Vaše pripomienky z terénu ...

**Čo nám chýba** ...okrem financií na športové areály, na prípravu , na súťaže , okrem talentov , trénerov aj lepšieho počasia a dôležitého zdravia ?

...možno aj lepšia propagácia vyhodnotenia atlétov roka 2008 na web stránkach SAZ...

...viacej Vašich nápadov , pripomienok a informácií o Vašej činnosti , ktoré nám napíšete...

**A čo Vám želáme** ... veľa zdravia a pevných nervov do novej sezóny , veľa splnených limitov aj snov...



**... a veľa DOBRÝCH štartov v letnej sezóne 2009 ...**

V Martine 18. 03. 2009

Mgr. Pavel Slouka  
reprezentačný tréner behov