

## **LETO JE DRINA!**

**Richňava 5.8.2011**

Nazreli sme do zákulisia letnej prípravy reprezentačného družstva juniorov a U 23 v behu na lyžiach na spoločnom sústreďení v Štiavnických vrchoch. Čo sa "varilo v lyžiarskej kuchyni" nám prezradil športový riaditeľ Bežeckého úseku Slovenskej lyžiarskej asociácie PaedDr. Michal Malák. Bežecké lyžovanie je krásny avšak na kondíciu náročný šport, už v lete musíte tvrdo trénovať a pripravovať sa na zimnú sezónu lebo zima sa Vás opýta, čo ste robili v lete. Úžasnou výhodou tréningu bežca na lyžiach je pestrá paleta možností, čo sa prejavilo aj na skladbe samotného sústreďenia. Športovci využívali najmä beh v teréne, horský bicykel, kolieskové lyže, posilňovanie, plávanie, hry a iné. Tradičné miesto nebolo vybrané náhodne, už desiatky rokov tu každoročne "mútia vodu" naši lyžiari bežci a po náročných tréningových hodinách i ubolených kilometroch nahrádzajú prepychovú regeneráciu svojším spôsobom v Richňavskom jazere. Preháňanie sa po horských cyklo trasách projektu Bajkom k Tajchom, či netradičné orientačné preteky na záver sústreďenia boli dôkazom toho, že odhodlanie a nadšenie našim reprezentantom i trénerom vôbec nechýba. No nakoniec až v zime uvidíme, či s provizórnou prípravou oklieštenou finančnými prostriedkami budeme môcť konkurovať aj vo svetovom meradle, dodal Malák.



Na fotke príprava s mapou pred tréningom.

mm