

CAMP ŠVÉDSKO – hodnocení

V tradičním období letních prázdnin (18. - 27. 7.) nás čekal zahraniční camp, po dvou letech zpět do Švédska do jednoho z míst, kde jsme trávili část našeho pobytu v roce 2016. Našli jsme tady perfektní zázemí v klubovně oddílu SOK Finspång - Torstorp Motioncentral. A hlavně je v okolí spousta nádherného různorodého skandinávského terénu, jezera ke koupání atd. Mimo to, počasí nám až moc přálo, pořádné teplo a slunečno. Prý nejteplejší léto na severu (30-37°C), např. i v 21 hod bylo někdy přes 30°C. Kromě každodenní rutiny - rozbor tréninků, protahování (navečer), postarání se o hladové krky - služby v kuchyni (všichni jste to perfektně zvládli), tak ve stručnosti za vzpomínáme...

.... Den po dni

Středa 18. 7. DAY 1

Kolem 11 hod. sraz na letišti Katowice, posléze odlet do Stockholm Skavsta, půjčení aut, přejezd na ubytování do klubovny SOK Finspång. V podvečer lehké a krátké proběhnutí s mapou - seznamovák (v části Torstorp s cílem přímo v klubovně).

Čtvrtek 19. 7. DAY 2

Dopoledne nás čekal VOLNÝ trénink, dle potřeby i s trenérem (v části Falla, mapa Fäskogen). Odpoledne jsme odjeli cca 18 km severně do velmi pěkného a chráněného lesa k Trollkarringen (Jagersberg, mapa Jagersberg-Trollkaring.) na 1. „švédský“ trénink - „jednoduché“ tratě, ke konci fyzicky náročné, nahoru-dolů. Po doběhnutí koupání v jezeře.

Pátek 20. 7. DAY 3

Dopoledne odjezd severovýchodně do části Lotorp, kde jsme absolvovali další trénink - LONG s hustníkovými motýlky na mapě Stjarnvik, odpoledne plánované odpočinkové odpoledne, využili jsme hlavně ke koupání. Večer jsme vylosovali - složení týmů na naši TIOMILU, následně si týmy určily pořadí úseků.

Sobota 21. 7. DAY 4

Ve 4 hodiny odstartoval Martin K. (tým-A) a Sebastian F. (tým-B) do lesa na 1.úseky (ještě s čelovkami). Týmy byly 2. Vše bylo v režimu jednotlivých týmů, taktika (složení úseků), buzení, snídaně dle potřeby atd. Jediná podmínka byla, že dorostenci a dorostenky běželi 2 úseky, 1. - 3. (tzv. „noční“) a poté 8. - 10. Zpočátku týmy zvolily stejnou taktiku v nasazení pořadí na úseky, ale od 4. úseku už rozdílnou. Nakonec se z vítězství po 520 minutách radoval tým A viz výsledky
Odpoledne všechny čekalo zasloužené volno – koupání. Večer vyhlášení a rozbor.

Neděle 22. 7. DAY 5

Pátý den pobytu odstartovala 1. etapa našich vícedenních závodů, nazvali jsme je SWEDEN CUP. - 1. E - middle - Nyhem – nádherný příměstský les – většina tratí (mimo 1) postavena stejně jako závody, které měli švédové v říjnu 2017 a naši účastníci campu se poté mohli porovnat se švédskými vrstevníky, kteří běželi tyto závody (nejen časově, ale i postupově na LIVELOX).
Odpoledne jsme si postavili připravený švédský trénink, který byl rozdělen na dvě části: koridor (*pozn. 1. bažina, kde se člověk konečně trochu namočil*) + micro OL, u jezera Skiren severně od Lotorpu, poté opět koupání.

Pondělí 23. 7. DAY 6

Dopoledne 2. E - middle - Jägersberg (v části, kde se běžela silva league 2014) - nejvíce kopcovitý terén s velmi náročnou podložkou

Odpoledne jsme se vrátili zpět do nádherného příměstského lesa Nyhem, kde absolvovali mladí závodníci trénink sběrač-věšač a poměrně úspěšně (skoro 100 %)

Úterý 24. 7. DAY 7

Byl naplánován celodenní výlet, který jsme nakonec zvolili do ZOO Kolmården (není to pouze ZOO, ale i zábavný park s horskými drahami, Delfíní show, Safari (kde jedete v kabinové lanovce nad zvířaty atd.). Věřím, že si tento den všichni užili a každý si něco našel na co bude vzpomínat. Určitě všem doporučujeme, pokud se vydáte do této oblasti (příští rok je tu O-RINGEN). Poté jsme zajeli kousek od ZOO se ještě vykoupat a zregenerovat, tentokrát v moři.

Středa 25. 7. DAY 8

- 3. E - klasika - Enroten (mapa Stjarnvik) - z větší části otevřené území zase něco jiného
- velmi náročná klasika při velké teplotě, občerstvovačka přišla vhod, i když ne úplně všechny zachránila. Ti, co dokončili zasluží pochvalu, i když někteří mají i jiné „navigační“ zážitky.
Po náročné klasice a velmi teplém dni každý uvítal koupání a blbnutí ve vodě ☺

Čtvrtek 26. 7. DAY 9

- 4. E - middle - Bergkulla (u Norköpingu) - součást celodenního výjezdu - tip od Olleho na pěkný les, včetně mapy s tratí (rozdělili jsme na 2 tréninky). Jižní část jsme využili jako závod 4. E s handicapem (dopoledne) a severní část - trénink, část KOMBOTECH, poté trať (na dosti místech šlo zkrátit - každý dle chuti. Zde jsme se setkali ke konci bohužel i s ohořelým lesem (v té době byly ve Švédsku požáry). Mezi tréninkami piknik a koupání.

Pátek 27. 7. DAY 10

Poslední den, letíme až večer, takže dopoledne využíváme poslední (švédský) krátký mapový trénink cca 1,5 km od klubovny, navíc na jejich kontrolách (reflexní válečky). Druh tréninku, 2 varianty - krátká linie a krátké okruhy. Mladí závodníci si ještě vymysleli, že chtějí stihnout duatlon, takže po tréninku rychle k jezeru a pojďme závodit (běh+plavání+běh).

Poté poslední oběd, úklid klubovny a odjezd na letiště.

Na letišti jsme museli chvíli počkat, mládež se zabavila a navíc si v letištní hale udělali piknik, kde zkonsumovali před odletem zbytek potravin. O půl osmé odlet směr Katowice, kde už čekali někteří rodiče, kteří rozvezli účastníky campu do svých domovů.

Shrnutí:

1. Nádherné letní počasí (35°C i o něco více) po celou dobu pobytu, snad pouze jednou teplota byla těsně pod 30°C - nejteplejší období za x-let ve Švédsku

2. Nádherné různorodé skandinávské terény v okolí a nejen ... Navíc jsme na většině map nebyli ani před 2 lety. A některé příměstské terény překvapily svou nádherou.

3. Výborné zázemí a veškerý komfort ubytování

4. Výborné osvěžující každodenní koupání v jezerech

5. Velmi pěkný celodenní výlet do ZOO Kolmården

6. I když jsme se nezúčastnili, tentokrát žádné závody, tak jsme si udělali své

- 1. TÝMOVÝ ZÁVOD - TIOMILA - 2 sedmičlenná družstva, ale s 10 úseky, kdy dorost běžel dva úseky 1.-3. a 8.-10. se startem v 4 hod nad ránem

- 2. ZÁVOD JEDNOTLIVCŮ - nazvali jsme si ho SWEDEN CUP - 4.-etapové závody - 4 až 5 tratí na prvních třech etapách, poslední etapa handicap na společné trati 😊

7. Výborná parta lidí - chtěl bych poděkovat všem účastníkům campu za příjemně strávený čas.

Závěrem poděkování švédskému trenérovi Ollemu Lindmanovi z FSOK za mapy a za zprostředkování ubytování našeho campu.