

Plán prípravy Výberu SR dospelých, juniorov v orientačnej cyklistike pre rok 2019

Realizačný tím

Katarína Papugová

Pretekári

Dospelí:

Matej Müller, Štefan Šurgan

Sledovaní:

- Ostatní, ktorí sa aktívne zúčastia sustredení a sledovaných pretekov v jarnej časti roka 2019

Príprava

jeseň/zima	individuálna príprava ak to podmienky dovoľia odporúča sa zimné sústredenie na bežkách
február - apríl	vhodná príprava v teple na najazdenie objemov
apríl	vhodné využiť na mapové sústredenie resp. mapové tréningy v okolí, podľa možností
13-16.4.	Oficiálny WMTBOC/JWMTBOC pre-training camp (elite & junior)

17.-22.4	Danish MTBO camp
4.-8.7	finálne mapové sústreďenie – 5.dňove MTBO preteky v Plzni
3.-6.10	Svetový pohár v MTBO, Nemecko
jeseň	turistika, zhodnotenie sezóny

Hlavné medzinárodné preteky v MTBO v roku 2019:

8.-10.6.2019 – Majstrovstvá Európy v MTBO, Poľsko

26.7-4.8.2019 - Majstrovstvá sveta v MTBO, Viborg, Dánsko

3.10-6.10.2019 – Svetový pohár, Nemecko

Odporúčané /sledované preteky

Termín	Organizátor	Preteky	Miesto
6.-7.4.		Balaton MTBO	Maďarsko
27.-28.4.		PANON MTBO	Maďarsko
4.- 5. 5.	XHK	Middle (mass start) + Zkráčená trať + Long	Stříbrňák
1.-2.6.	VRL	MČR Middle + Long	Ves Sv. Kateřiny
16-17.6.	AUT	Middle + Long	Zwettl
4.-8.7.	VPM	Middle + Long + Sprint	Plzeň
24.-25.8.	HUN	Middle + Long	Balaton
7.-8.9.	SKL+ DKL	MČR Sprint + MČR štafety + Middle	Stochov
14.-15.9.	SJC	Middle + sprint + MČR Long	Lužany
28.-29.9.	EKP	Middle + Long	Bavorov - Vodňany
12.-13.10.	TBM	Sprint + Middle + Družstva	Zvůle

Podmienky reprezentácie

- povinná športová lekárska prehliadka na začiatku sezóny
- nominácia na MS sa uzavrie koncom mája na základe dosiahnutých výsledkov v MTBO pretekoch Českého pohára a aktuálnej formy

14.1.2019

za sekciu OC
Katarína Papugová