

Orientačný beh je celoživotný šport. Môžeš ho začať od prvého stupňa základnej školy a pokračovať dokiaľ vládzeš položiť jednu nohu pred druhú. Spočiatku ti telo šľape ako namazaný stroj, každým rokom ukrajuješ desiatky sekúnd zo svojich najlepších časov, žneš úspechy, si hviezda posledných strán regionálnych denníkov. A potom príde doba keď sa všetko prehupne. Krok sa ti kráti, VO2max klesá pod 40, po nedeľnom dlhom behu si naordinuješ dva dni odpočinku a tvoje achilovky ti kričia "STOP". Cez to všetko neskladáš zbrane, znova obúvaš zablatené maratónky a vyrážaš poraziť krivku starnutia.



Aplaudujem všetkým veteránom. Od najmladších, v ktorých ešte drieme rýchlosť a obratnosť lovcov jeleňov až po najstarších, pre ktorých už len postaviť sa na štartovú čiaru vyžaduje podať nadľudský výkon.



Slovenskú výpravu na veteránske majstrovstvá sveta 2017 tvorili:

Jana Slámová	W45
Silvia Chupeková	W45
Renáta Barčíková	W50
Jana Franková	W50
Paulína Májová	W60

Jozef Chupek	M45
Peter Borčín	M45
Peter Barčík	M50
Peter Sláma	M50
Valér Franko	M50
Štefan Máj	M65

Na moje zvedavé otázky o Novom Zélande a inom odpovedali dlhoroční členovia ATU Janka a Peter. Samozrejme to iste som sa opýtal aj najúspešnejších členov výpravy.

1. Ako Ti sadli terény Nového Zélandu ?
2. Tvoj najlepší moment z WMOC ?
3. Boli chvíle keď sa nedarilo ?
4. WMOC týždeň je veľmi náročný. Absolvovanie piatich pretekov v priebehu siedmych dní nie je jednoduchá záležitosť. Bola Tvoja príprava špeciálne prispôbená nabitému programu WMOC ?
5. Vo veteránskom veku je už takmer nemožné prekonávať osobné rekordy vytvorené v mladosti. Co Ťa stále inšpiruje ísť vpred ?
6. Tvoja pretekárska kariéra sa dá rátať na dekády. Spomenieš si na nejaký okamih, na ktorý si osobitne hrdý/hrdá ?
7. Úprimne, koľko behávaš v súčasnosti ?

Jana Slámová

Šprint: 12.miesto (Finále A)
Dlhá trať: 17.miesto (Finále A)

Na Novom Zélande je všetko naopak: jazdí sa vľavo, voda sa krúti pri odtekaní naopak, dokonca aj mesiac dorastá z opačnej strany. Príroda nádherná, život nudnejší.

1. Terén bol pre mňa prekvapením, lebo sa bežalo v národnom parku Maorov s nezvyčajným porastom – obyčajnými borovicami, ale tie pieskové duny boli s riadnym prevýšením. Myslela som, že mi to tam pôjde, ale narobila som chyby ako školáčka a vo finále longu mi ešte sťažoval dážď videnie cez okuliare. Inak som bežať vládala.
Viac mi sadol „terén“ šprintu, kde bolo treba viac rozmýšľať, ako bežať. Bolo to krásne a ťažké.
2. Keď som porazila Silviu o sekundu... Neskôr som zistila, že to bol aj najhorší moment, lebo som si natiahla (alebo natrhla) sval.
3. Asi nie som až taký pretekár, nedarilo sa mi skoro vždy, lebo vždy človek môže ísť lepšie, ale hnevali ma tie chyby v 2.semifinále a finále longu, keď som si pomýlila údolie s kopcom a podobne.

4, Ak si niekto trúfa ísť na MS, tak by mal byť v takej kondícii, aby to zvládol. Natolko som sa pripravila, aj keď nie na úroveň majstrovských výkonov popri mojej pracovnej vyťaženi. Myslím, že ten program WMOC nie je nabitý. Vyskúšaj byť ženou-podnikateľkou s 3 deťmi, domom a záhradou a potom zistíš, čo je nabitý program...

5, Vo veteránskom veku je možné prekonávať iné ako rýchlostné rekordy, napr. vytrvalostné. Stále skúšam, čo ešte telo dokáže. Presvedčilo ma, že svaly už nemám také pružné, ale bolo to aj nedostatočnou prípravou, že som sa zranila. Ale potrebujem mať stále pred sebou nejaké méty, aby som mala dôvod telo udržiavať v kondícii, lebo je naozaj zdravé hýbať sa.

6, (To naozaj?!) Jasné, keď som vyhrala semifinále Akademických MS 1996, alebo Alpský pohár v LOBE na Štrbskom Plese a vôbec, že som sa trénovala sama a dokázala si načasovať formu aj bez výživových doplnkov.

7, Už nebehávam pravidelne. Väčšinou 2x týždenne, málokedy 4-5x týždenne, mesačne to vyjde v priemere na 100 km.

Peter Sláma

Šprint: 12.miesto (Finále B)
Dlhá trať: 10.miesto (Finále B)

- 1, Oba šprinty sa mi veľmi páčili, oba boli v areáli Univerzity a požadovali veľmi detailné čítanie mapy. Kvalifikácie “LONG-u” boli v borovicovom, veľmi dobre priebežnom lese, pripomínajúcom Záhorie (takže nič cudzie), akurát na druhý deň pribudli aj kopce a vrstevnice sa veľmi, pre mňa až neprehľadne, zhustili. Vo finale LONG-u pribudli aj ďalšie druhy porastov, tam som mal konečne pocit, že som ďaleko od domova.
- 2, Prvú kvalifikáciu LONG-u som nezabehol zle, myslím ale, že som začal s prílišným rešpektom, ktorý spôsobil pomalšie počiatkové tempo a aj zopár mapových chýb v prvej tretine trate. Ale myslím, že moje B-finále LONG-u môžem zaradiť medzi najkrajšie a najvydarenejšie preteky mojej O-kariéry. Napriek tomu, že mierne poprchalo (možno aj vďaka tomu) som sa dokázal koncentrovať na každý detail a kontroly mi priam skákali do cesty.
- 3, Druhá kvalifikácia LONG-u bola veľmi detailná hneď od začiatku, ešte pokým sa behalo po mierne naklonenej rovine. Musel som ísť prvé kontroly veľmi pomaly, dokonca som sa často zastavoval, aby som dokázal pochopiť, čo odo mňa staviteľ trati chce. Potom síce prišli svetlé momenty, ale následne nás poslali do kopcov, kde som nedokázal niekedy čítať mapu ani za chôdze. A prišla veľká chyba, ktorá ma definitívne odsunula do Finále B.

4, V zime som určite absolvoval viac tréningu, ako po minulé roky. Počas víkendov som sa zamerlal na dlhé behy a aj v týždni som častejšie trénoval, bohužiaľ až po práci -s čelovkou. A častejšie som sa od jari zúčastňoval klubových mapových tréningov. Hoci som si chcel túto "novozélandskú súťažnú dovolenku" užiť, nechcel som tam ísť iba ako turista.

5, Láska k tomuto športu, možnosť sa v každom veku porovnávať so „seberovnými“, športovanie v krásnej prírode, neustále spoznávanie nových terénov, stretávanie sa so všetkými tými skvelými ľuďmi, ktorým tento šport tiež učaril. Na každých pretekoch objavím nejaký kúsok prírody, ktorá ma nadchne. No a samozrejme hnacím motorom je aj skutočnosť, že sa mi občas podarí dostať sa do prvej trojky a vychutnať si ten okamih slávy.

6, Spomínam si na mnohé skvelé výsledky z dorasteneckého veku, napr. keď som vyhral svoje prvé preteky Slovenského rebríčka (ako člen RAPID-u BA práve v okolí Košíc na mape PÚTNIK), takisto sa mi často zadarilo ako členovi veľmi dobrej dorasteneckej štafety (a to aj na celoštátnej úrovni). Nemôžem nespomenúť svoj jediný titul Majstra SR v hlavnej mužskej kategórii, ktorý som získal na nočných MSR na Jahodníku a v poslednej dobe je to určite veteránsky titul z MSR na middle-trati (M 45-) z Malinovej 2011.

7, Počas tej prípravy na NZ to odhadujem na cca 60 km týždenne, momentálne ledva 20.

Renáta Barčíková

Šprint: 7.miesto (Finále A)
Dlhá trať: 21.miesto (Finále A)

1. Išla som tam s tým, že terén bude členitý, technicky náročný. No prekvapila ma vysoká tráva, miestami 2 m vysoká, ktorá orientáciu ešte sťažovala.

2. Môj najlepší, povedala by som skôr nezabudnuteľný moment z WMOC bol ten keď som po finále na klasickej trati vychádzala z cieľového priestoru, organizátor mi podal ruku a poďakoval sa za návštevu Nového Zélandu.

3. Dnes viem, že finále šprintu by som úvod trate išla o stupeň pomalšie. Bol to hrozný pocit keď som nabehla na nesprávnu kontrolu – strom. Všade naokolo kontroly, tiež stromy ale nie ten môj :)

4 Zakaždým keď sa rozhodnem bežať WMOC v príprave robím maximum. Nie som typ pretekára, ktorý tam ide len aby si odklikol účasť. Preto po fyzickej stránke mi ten týždeň nerobí žiaden problém.

5. Riadim sa zásadou: keď môžeš behať tak behaj, aby si to neskôr neľutovala.

6. WMOC 2014, Brazília 3.miesto na klasickej trati. V ten deň som si dokázala v náročnejšej pasáži trate postrážiť tempo aby som neurobila chybu.

7. V priemere 170km /mes.

Peter Barcík

Šprint: 4.miesto (Finále A)
Dlhá trať: 9.miesto (Finále A)

1. Šprint bol v pohode, vedel som čo tam bude, Long bol na mňa príliš detailný, duny a porasty, to mi veľmi nesedelo.

2. Keď som dobehol finále Šprintu a chvíľu svietil na prvom mieste. ☺

3. Určite, na Longu som sa pár krát zamotal do hustníkov ale to patrí k orientáku.

4. Po fyzickej stránke som sa toho neobával, natrénované bolo dosť, dá sa to zvládnuť.

5. Šport je neoddeliteľná súčasť môjho života. Ak nebehám OB, tak behám aspoň hladké behy. Pomáha mi to vyčistiť hlavu a udržiavať telo v „dobrom stave“.

6. WMOC 2011 v Maďarsku a 1. miesto v Šprinte, pre mňa nezabudnuteľné.

7. 3000 km/rok

Silvia Chupeková

Dlhá trať: 7.miesto (Finále A)

1. Lesné disciplíny mi celkom sadli boli veľmi technické a rýchle. Človek sa musel pekne sústrediť. Ako náhle som vyšla z koncentrácie, stálo ma to zaváhanie a drahocenný čas. Les mi pripomínal naše krásne terény na Záhorí. Veľmi sa mi páčili časti s pôvodným zalesnením. Krásne, veľmi vysoké (cca 2m) pampové trávy, ktoré nám znepríjemňovali beh a viditeľnosť v lese.

2. Keď som zistila, že Jožko získal medailu. Veľmi som mu to priala. Cestovanie po krajine. Nový Zéland je naozaj krásny a stojí zato ho navštíviť. Spoznali sme opäť nových a inšpiratívnych ľudí.

3. Áno, určite v šprinte. Vo všeobecnosti nemám rada šprint. Teraz zohrala svoju úlohu nekonečná cesta a časový posun (10 hod). Prvé dni sme vôbec nespávali, mohli sme celú noc hrať karty. ☺

4. Áno

5. Veľmi mám rada beh ako taký. Orientačný beh špeciálne. Rada pri behu relaxujem a hlavne vetrám hlavu. Beh je dokonca pre našu rodinu aj čas na pokekanie si, prípadne výlet :). Mám rada výzvy a WMOC je jedna z nich.

6. Som hrdá na to, že po dlhých rokoch nebehania (následkom úrazu) som sa dokázala opäť vrátiť k behu a primerane si to užívam.

7. Záleží na období, ale cca 60- 80km/týždenne.

Pripravil: Juraj Hammer