



CZELA OBSTACLE TEAM

Zpráva o činnosti za rok 2017

Czela Obstacle Team, z.s.





Kdo jsme?

„Důležitou věcí v životě není vítězství, ale zápas, základem není to, že se zvítězilo, ale že se bojovalo dobře.“

Pierre de Coubertin, zakladatel moderních olympijských her

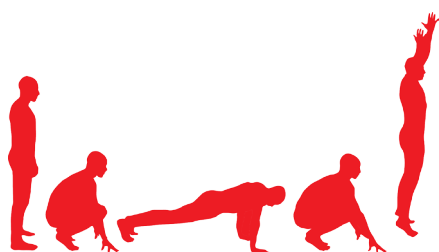
Ač naše skupina nese oficiální název **Czela Obstacle Team**, vystupujeme většinou pod názvem **SRTG Čelákovice** - Spartan Race Training Group. Fungujeme pod záštitou překážkového závodu Spartan Race, který se v průběhu let stal populárním sportem, vášní i způsobem života statisíců lidí po celém světě. Naše tréninková čelákovická skupina vznikla v listopadu 2015 v několika lidech, od té doby jsme se mnohonásobně rozrostli. Každý týden se schází na pravidelné tréninky kolem čtyřiceti lidí, členská základna ale již překročila stovku. Za rok 2017 se do SRTG Čelákovice zapsalo přes 30 nových členů!

Na začátku stála prostá myšlenka společné přípravy na závody typu Spartan Race a touhy nalézt více lidí, kteří by chtěli kolektivně trénovat. Za dobu fungování SRTG se ale z prvotního nápadu stalo mnohem víc - nejde už jen o společný trénink, ale vznikají zde přátelství i mimo skupinu, poznávají se noví lidé, vzájemně se podporují a motivují. Hlavním cílem je vytvořit prostředí nejen pro rozvoj svých fyzických dovedností, zlepšení kondice, podpory zdravého sportování a přípravy na překážkové závody, ale také pro budování sociálních vztahů, nalezení motivace i vůle pracovat na sobě a překonávat překážky nejen v závodech, ale i v osobním životě.

Našimi členy nejsou zdaleka jen mladí a úspěšní sportovci, kteří si zaslouží pozornost na bednách vítězů. Naopak mnoho lidí v naší skupině přišlo s tím, že nikdy dříve nesportovali, či ke sportu přišli až díky nějakému životnímu impulzu. A těší nás, že právě takovým lidem můžeme pomoci zažít tu neuvěřitelnou sílu zážitků z překážkových závodů, ale i našich tréninků a společných akcí, kde si každý neustále posouvá své hranice, pracuje se svými strachy i fyzickými a psychickými limity či se jen touží odreagovat. Často vidíme pokroky i velkou vůli vše zvládnout, které jsou pro nás hnacím motorem dalšího rozvoje. Někdy je to jen další uběhnutý kilometr, pokořená překážka, cvik, ale i boj s vlastní hlavou. Vždy to ale jsou dílčí úspěchy a lidské příběhy, které dělají SRTG jedinečné.

Proč trénovat právě ve skupině? Vítáme mezi námi každého, ať už je to sportovec, který chce zlepšit své dovednosti, člověk toužící udělat něco pro sebe a vystoupit ze své komfortní zóny, nebo třeba i maminka na mateřské, která si díky tréninkům na chvíli může oddychnout od každodenních povinností a zažít pocit hrdosti, že zvládla překonat něco nového, někdy „jen“ sama sebe. Skupina je vždy víc než jednotlivec, pomůže, podpoří, vyhecuje k větším výkonům. Zároveň někdy i dává zažít věci, které by si málokdo zkusil sám – třeba koupání uprostřed zimy v ledovém Labi!

V současné době trénujeme 2x-3x týdně v Čelákovicích i blízkém okolí. Naším základem jsou úterní výběhy spojené s cvičením v tělocvičně a protažením. Kromě toho nabízíme každý týden i jeden či dva další venkovní tréninky. Právě příroda je pro nás tou nejlepší tělocvičnou, která nám nabízí nekonečné množství možností pro trénink. Ať už přijde jakékoliv počasí, je vždy snazší se nečasu postavit společně jako výzvě. A protože ani na závodech si počasí, terén i překážky nevybíráme, je pro nás venkovní trénink právě ten nejpřirozenější a nejefektivnější.





I přesto je pro nás velmi důležité mít svou pevnou základnu, kde můžeme trénovat s dalšími pomůckami, vést společné kruhové tréninky, či se věnovat protažení a regeneraci. A je to také ideální začátek pro ty, kteří se s námi zatím necítí běhat či cvičit venku.

Rádi bychom i nadále rozšiřovali škálu pomůcek, se kterými cvičíme. Snažíme se tréninky stále ožивovat a přicházet s novými nápady, co nejvíce napodobit a natrénovat na překážky na závodech, posílit různé svalové skupiny. Postupně také na pozemku v areálu stadionu s laskavým svolením Čelákovické sportovní z vlastních příspěvků budujeme překážky, které na závodech potkáváme. Hřiště je veřejně přístupné i široké veřejnosti.

Velký důraz klademe i na protahování a péči o tělo po tréninku. Dát tělu možnost si odpočinout a znovu nabrat síly je totiž stejně důležité, jako svaly a výdrž budovat cvičením.

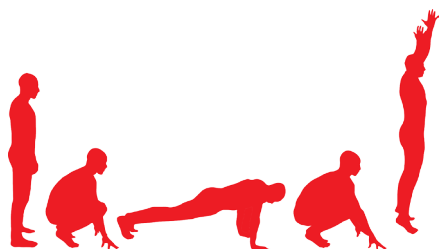
Zhodnocení roku 2017

Rok 2017 byl pro nás v mnoha ohledech převratný - přibrali jsme mnohé nové členy, podařilo se nám získat dotaci od města Čelákovice a díky tomu tak nakoupit nové pomůcky i rozšířit naši kvalifikaci, uspořádali jsme různé společné akce, soustředění, vyrazili na spoustu závodů a zároveň jsme se dostali jako tým i jako jednotlivci na přední příčky v mnoha závodech. V listopadu jsme hrdě oslavili 2. výročí fungování SRTG Čelákovice.

Každý týden jsme se 2-3x sešli na společný trénink, mnohdy se ale domluvili i jednotliví členové a vyrazili třeba na výběh nebo workoutové hřiště společně i mimo oficiální tréninky.

Jsme pyšní na to, že naše pravidelné úterní tréninky běžely bez přestávky po celý rok 2017 a nevynechali jsme ani jediný úterý! Tyto večery se skládají z výběhu, kde kombinujeme prvky cvičení, běhu, různé individuální i týmové úkoly, v létě pak zařazujeme koupání na zchlazení, v zimě naopak krátké otužovací výzvy. Po výběhu následuje trénink uvnitř, ať už formou klasického kruhového tréninku, stanovišť, nebo párového tréninku, tabaty apod. Nejvíce pomůcek využíváme právě při tréninku v tělocvičně. Na závěr úterního večera se nám povedlo pravidelně zařadit i důkladné protažení pod vedením certifikované instruktorky. Pauzu mezi cvičením a strečkem nám zpříjemnila společnost Corny, jež nám dodala proteinové tyčinky, ale vyzkoušeli jsme ale i tyčinky z cvrččí mouky, dodané firmou Sense Bar. Pravidelně na občerstvení chystáme ovoce.

V našem plánu tréninků máme zařazeny také outdoorové čtvrtky, kdy kombinujeme čistý běh a cvičení na workoutových hřištích či na atletickém ovále v Čelákovících. Zde využíváme i další nakoupené pomůcky jako jsou lana, pomůcky od Shybuy.cz, odporové gumy, zátěžové vaky apod.





Kromě úterka a čtvrtek jsme podle času a možností trenérů vypisovali i mimořádné výběhy či workouty, a to nejen v Čelákovicích, ale i blízkém okolí.

Abychom mohli trénovat na překážky i rozmanitosti terénu a výzev, které potkáváme na závodech, snažíme se stále vylepšovat naše hřiště v těsné blízkosti atletického oválu, které využíváme na základě laskavé dohody s Čelákovickou sportovní. V loňském roce jsme vybudovali nový stojan na terč pro házení oštěpu, lezeckou stěnu a udělali přípravu na novou překlápěcí kladinu. Podařilo se nám získat i nové balíky slámy pro trénink hodů oštěpem a starší pneumatiky na trénink. Údržbu hřiště jsme zajišťovali společnými silami, na větší práce jsme vypisovali brigády pro všechny členy.

Mimo klasické tréninky jsme společně vyrazili i na různé další výzvy. V lednu jsme navštívili českou obdobu pevnosti Boyard - TEP faktor, následně i sesterskou QuickGame, kde jsme se na jaře utkali ve výzvě s dalšími týmy SRTG z České republiky a umístili se na krásném 5. místě z 30 týmů. V létě jsme se společně vydali potrénovat kopce na Ještěd, týden na to jsme se podívali na východ slunce na Sněžce. Hromadně jsme si například i zaskákali na trampolínách nebo si na podzim zajeli potrénovat kopce do Rokytnice nad Jizerou na prodloužený víkend. Mezi akcemi nám nechybí ale i podpora charitativních projektů - v prosinci jsme se například zúčastnili Tučňák challenge, pořádané SRTG Praha, kde jsme vyzkoušeli naše otužovací tréninky v praxi a zároveň přispěli na dobrý účel. To vše je jen zlomek akcí, tréninků, výletů a společných zážitků, které dělají naši SRTG partu silnější a soudržnější.

Z větších akcí bychom rádi zmínili dvě čtyřdenní soustředění, první v dubnu a druhé v říjnu, a to opět v našich oblíbených v Koutech na Vysočině. V obou případech to byl prodloužený víkend plný běhu, týmových her, společného cvičení, úkolů, nácviku překážek, nočních bojovek, ale také nových náročných výzev, prohlubování přátelství a společného odreagování. Na jaře proběhl také první příměstský tábor v Čelákovicích, kde jsme si ve třech dnech vyzkoušeli různé typy tréninků a úkolů. Povedlo se nám zorganizovat i naši verzi Hurricane Heat, což je několikahodinový vytrvalostní závod složený z plnění různých úkolů především v týmech, drilu a odolávání fyzicky i psychicky, vše ale v takové míře, aby to celá skupina zvládla a neztratila to nejdůležitější - nadšení a motivaci.





Pomůcky, které jsme nakoupili

Za velké podpory ze strany města Čelákovice jsme měli možnost pozvednout úroveň našich tréninků a nakoupit v roce 2017 například následující pomůcky:

- Lana na šplh
- Lano na přetahování
- Kettlebells
- Lana na ručkování
- Gymnastické kovové kruhy
- Slack line
- Dřevěné pomůcky od Shybuyj.cz
- Zátěžové vaky
- Odporové gumy
- Švihadla
- Kužely, tréninkový žebříček pro běh
- Odporová lana
- Balanční podložky
- Medicinbaly
- TRX závěsné systémy

Závody v roce 2017

Níže uvádíme příkladem některé z hlavních překážkových a běžeckých závodů, kterých jsme se společně zúčastnili. Náš tým patří mezi jedny z největších na všech závodech.

- Spartan Race Winter Sprint Dolní Morava
- Sportisimo Prague ½ Marathon
- Spartan Race Super a Sprint Kouty + Hurricane Heat 12 Hours
- Gladiator Race Milovice + Mistrovství České republiky v OCR 2017
- Vltava Run 2017
- ½ Marathon Karlovy Vary
- Predator Race Master Weekend Monínec
- Spartan Workout Tour Liberec
- Predator Run a Drill Liberec
- Spartan Race Sprint, Super a Ultra Beast Valčianská Dolina (SK)
- Spartan Race Trifecta Weekend Krynica (PL)
- Spartan Race Sprint Litovel + Hurricane Heat 6 Hours
- Spartan Race Stadium Sprint Varšava (PL)
- Spartan Race Trifecta Weekend Oberndorf (A)
- Spartan Race Sprint a Beast Liberec
- Predator Race Master Weekend Klínovec
- Gladiator Race Praha
- Taxis Gladiator Race Pardubice





Sportovní úspěchy v roce 2017

Během roku se nám dařilo jak v umístění našeho týmu na závodech, tak i jednotlivých členů, a to nejen na překážkových závodech, ale také na běžeckých, canicrossových, triatlonových a cyklistických závodech. Jako týmu se nám podařilo získat následující ocenění:

- Spartan Race Super Krynica, 30. 7. 2017, kategorie OPEN Týmy, 2. místo (Lukáš Hejla, Jan Pfeffer, Stanislav Macek, Milan Grác)
- Predator Master Weekend Klínovec, 7.-8. 10. 2017, 2. místo v týmech v rámci PR MW

Tabulku s přehledem vybraných úspěchů našich členů, dosažených v roce 2017 na závodech, uvádíme v příloze této zprávy.

Propagace a public relations

Všechny naše aktivity se snažíme co nejvíce propagovat, aby nás bylo slyšet a vidět i prostřednictvím sociálních sítí, webových stránek a médií.

V polovině roku jsme úspěšně spustili nové webové stránky (www.srtgcelakovice.cz), na kterých jsou k dispozici kompletní informace o naší aktivitě, tréninzích i prokliky na sociální sítě. Od listopadu také posíláme mailem pravidelný měsíční newsletter našim členům s aktuálními informacemi o dění v SRTG. Rádi bychom zapracovali i na tom, aby nás bylo více vidět v různých médiích - časopisech, webových portálech apod. V roce 2017 o nás například vyšel článek v Čelákovickém zpravodaji, kde jsme dostali prostor pro krátké shrnutí naší činnosti.

Facebook

<https://www.facebook.com/srtgcelakovice/>

Nejvíce aktivní jsme na Facebooku, kde zveřejňujeme fotky z tréninků, akcí i závodů, reporty z důležitých závodů, videa, aktuální informace, a také události, prostřednictvím kterých se naši členové přihlašují na tréninky. K 31. 12. 2017 jsme dosáhli počtu 812 „to se mi líbí“ a 817 sledování.

Instagram

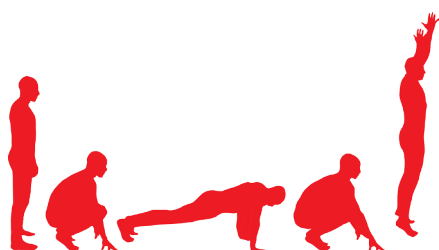
<https://www.instagram.com/srtgcelakovice/>

Od podzimu jsme také začali sdílet příspěvky z našeho fungování a akcí na Instagramu, kde máme k 31. 12. 2017 celkem 152 sledujících.

Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UC6MZnRLDBvt8ikQZFP4Ragw>

Všechna videa, která natočíme na tréninzích, závodech i akcích, následně sestříháme a umístíme na náš kanál na YouTube. Náš kanál YouTube měl k 31. 12. 2017 celkem 58 odběratelů, i přes to mají naše videa celkově 12 213 hlédnutí.



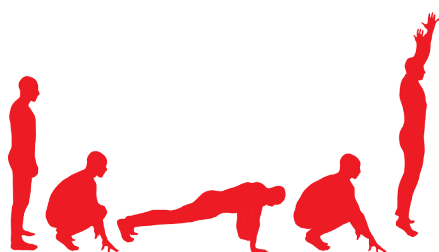


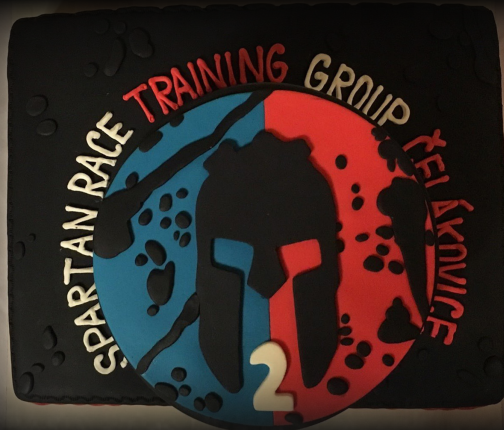
Plány na rok 2018

Na rok 2018 kromě našich pravidelných tréninků plánujeme i různé další akce. V dubnu bychom rádi zopakovali třídní příměstský tábor v Čelákovicích, který měl v loňském roce velký úspěch. Tentokrát bychom se ale chtěli spojit i s dalšími tréninkovými skupinami v okolí (SRTG Neratovice, SRTG Praha, SRTG Kolín...) a přivést tak do Čelákovice i lidi z okolních měst. Už nyní se členská základna naší skupiny neomezuje jen na město Čelákovice, ale dojíždí k nám i lidé z Brandýsa, Zelenče, Milovic, Prahy apod. Zároveň jsou pro nás podobné akce v Čelákovicích a okolí i příležitostí, jak více poznat stará i nová místa svého bydliště a zdejší přírodu, nalákat nové členy a ukázat širokému okolí, že všechno je možné, když existuje vůle, podpora a motivace.

Na podzim chystáme již čtvrté společné soustředění v Koutech na Vysočině, kde využíváme rozmanitosti okolní přírody, většího prostoru pro vymýšlení her, nových způsobů tréninku, delších běžeckých úseků i prostého odreagování od běžného života i příležitosti se více poznat a stmelit celou partu.

S rostoucí oblibou Spartan Race i dalších překážkových závodů přibývají nové možnosti závodního vyžití, nové lokality a nové výzvy. Na letošní rok máme naplánovány i zahraniční závody, vidět nás tak bude mnohem více. Pro dobrou reprezentaci využíváme originální design triček a dalšího týmového oblečení a předmětů v našich barvách, ve kterých jsme perfektně vidět na každém závodě – a to včetně velkého nápisu SRTG ČELÁKOVICE na hrudi.





CZEĽÁKOVICE OBSTACLE TEAM

