



CZELA OBSTACLE TEAM

Zpráva o činnosti za rok 2018
Czela Obstacle Team, z.s.



KDO JSME?

Započali jsme čtvrtý rok fungování naší tréninkové skupiny v Čelákovících. Jsme rádi, že naše řady se neustále rozrůstají, jak z místních, tak i z řad obyvatel sousedících měst a vesniček. Dlouhodobě se nám daří pomoci lidem začít sportovat a udržet si motivaci. Snažíme se pohybové aktivity koncipovat netradičně a mnohdy se vracet zdánlivě k dětským hrám. Díky tomu jsou naše tréninky pestré a zábavné. Ačkoliv nejsme profesionální tým a všichni máme své klasické zaměstnání, věnujeme velikou pozornost sebevzdělávání, abychom trénovali zdravě a bojovali proti špatným pohybovým stereotypům. Takové cvičení je pak výbornou prevencí proti velké spoustě civilizačních onemocnění!

Za 3 roky fungování jsme se rozrostli ze třech zakládajících členů na současných neuvěřitelných 180 členů spolku! Z přípravy na překážkové (OCR) závody se stala velká komunita lidí, která společně funguje i mimo tyto závody. Díky tomu mezi sebou máme děti, teenagery i lidi v nejlepší věku :-). Dokážeme dostatečně namotivovat a poskytnout zázemí pro sportovce, kteří jdou po výsledcích, stejně jako správně ukázat maminkám, že na mateřské nemusí ztratit fyzickou, či naučit živitele rodin běh používat jako skvělý nástroj k vyčištění hlavy.



— Spartan — Kutná Hora

V roce 2018 jsme odvedli 145 tréninkových jednotek, a dali tak možnost spoustě lidem strávit více jak třetinu roku aktivním pohybem. Týdně vedeme 3 tréninky, kde se zaměřujeme na zlepšení fyzické kondice, zvýšení síly a výbušnosti, získání stability, ale i mobility. Další velkou kapitolou je odbourávání bloků ať už z výšek, vody nebo podobných věcí.

Úterý jsou kombinací dvou samostatných tréninků. Venkovní trénink spojuje prvky cvičení, běhu, různé individuální i týmové úkoly. V létě je obohacen o výzvy spojené s koupáním a v zimě o krátké



otužovací výzvy. Po venkovní části následuje cvičení uvnitř, ať už formou klasického kruhového tréninku, stanovišť, párového tréninku, tabaty apod. Nejvíce pomůcek využíváme právě při tréninku v tělocvičně. Na úplný závěr úterního večera máme připravenou Spartan jógu, která plní funkci jak posilovací, tak i protahovací. Jako malý refresh mezi posledními dvěma bloky chystáme ovocné občerstvení.

Dalším programem v našem tréninkovém plánu jsou zařazeny venkovní čtvrtky. Tyto tréninky jsou kombinací běhu a cvičení na workoutových hřištích, na atletickém ovále nebo přímo na našem OCR hřišti. Zde přijdou na řadu lana, pomůcky pro rozvoj úchopové síly od Shybuy.cz, odporové gumy, zátěžové vaky apod.

Kromě úterních a čtvrtěčních aktivit jsou pořádány i mimořádné výběhy či workouty, a to nejen v Čelákovících, ale i v blízkém okolí. Velkou devizou je to, že 2 ze 3 tréninků jsou zcela zdarma a jsou tak dostupné opravdu pro kohokoliv ze širokého okolí, kdo jen má chuť se hýbat. To, že tréninky koncipujeme tak, aby je zvládli všichni, ale zároveň to bylo pro všechny dostatečně obtížné se nám vrací právě v rozmanitosti členů a vzniká tak různorodá komunita, která spolu tráví čas i mimo tréninky a závody.



Burpee Challenge Čelákovice



ZHODNOCENÍ ROKU 2018

Rok 2018 byl pro nás skvělý! Opět se rozšířila členská základna na krásných 180 členů, pořídili jsme celou řadu cvičebních pomůcek, odvedli jsme obrovský kus práce na hřišti, absolvovali jsme rekvalifikační kurzy, uspořádali společné akce, a hlavně vyrazili na spoustu závodů, kde jsme byli neskutečně úspěšní jako tým! Mimo to i jako jednotlivci naši členové obsazují přední příčky v mnoha závodech. V listopadu jsme řádně oslavili už 3. výročí fungování SRTG Čelákovice.

Tréninky

Každý týden jsme odvedli 3 společné tréninky. Za celý rok to bylo 145 tréninkových jednotek. Jsme pyšní na to, že naše pravidelné úterní tréninky běží pouze s jednou jedinou výjimkou bez přestávky přes tři roky – nehledě na prázdniny, na svátky, na dovolené.



Indoor trénink Čelákovice

Poslední velkou akcí byla „Prosincová výzva z Čelákovic“, kdy jsme nachystali na všech 31 prosincových dní zadání sportovního úkolu. Od libovolných pohybových aktivit, přes otužování, jógová cvičení, běhy až po tabatu. Součástí této výzvy bylo několik specifických úkolů jako třeba získání partáka na výběh z řad někoho, kdo nechodí běhat. Nebo plogging, neboli spojení běhu se sběrem odpadků, kdy se podařilo nasbírat několik pytlů odpadu. Díky této výzvě zůstala velká skupina lidí sportovně aktivní jak v době, kdy jiní běhají jen po nákupních centrech, tak i v době, kdy se velká část společnosti přejídá. Skupina měla za úkol každý den zveřejňovat nějaký snímek z aktivity a skvěle se tak podporovali navzájem!



OCR hřiště

Díky laskavé podpoře města se nám daří vytvářet lepší a lepší prostředí pro tréninky. Povedlo se nám posunout kupředu naše tréninkové hřiště. Předělali jsme terč pro hod oštěpem, pro bezpečnější provoz se přestavěla kladina pro trénink rovnováhy a největší novinkou je 2 metry vysoká a 7 metrů dlouhá ručkovací překážka Olympus. Údržbu hřiště jsme si po celý rok zajišťovali společnými silami, na větší práce jsme vypisovali brigády pro všechny členy. Tyto akce jsme zároveň využili i pro setkávání celých rodin členů spolu s tréninkem i opékáním buřtů na podzim. Vzniká tak zcela unikátní prostor, který nemá v širokém okolí Čelákovice obdoby.



OCR hřiště Čelákovice

Závody

Jsme patřičně hrdí na naše sportovce, kteří nám celou sezónu vybojuvávají skvělá umístění, a tak jméno našeho města mohlo zaznít hned šestkrát ze stupně vítězů k několika tisícům závodníků z Česka, Slovenska, Maďarska, Polska, Rumunska, Německa i Rakouska.

OCR závody jsou specifické neskutečně dlouhou závodní sezónou. V jiných sportech se sportovci dlouho připravují na několik závodů jako vrchol jejich sezóny. Naše sezóna začíná v lednu a končí v listopadu. Závody dělíme na zimní a letní – ty zimní pro nás začali v Liberci, kde jsme brali 4 místo. Druhý společný zimní závod se konal v zimním kulise biatlonového areálu Eduard v Krušných horách.

Následovala krátká pauza a začala zmiňovaná letní sezóna, veleúspěšnou Kutnou Horou. Výškový profil trati blízky našemu tréninkovému prostředí zřejmě pomohl k vítězství mezi 361 týmy. Květen byl již tradičně ve znamení Predátorského víkendu na Monínci a 360 km dlouhého štafetového závodu od pramene Vltavy až do Prahy Vltava Runu, za kterým následovala reprezentace v Polském



Krakově. Přes léto jsme zvládli kromě velmi náročného Spartanského víkendu v Koutech nad Desnou a Predátorského ve Špindlerově mlýně vyrazit na Mistrovství Evropy ve Spartan Race. Velmi těžký závod ve francouzském lyžařském středisku Morzine, kde jsme během dvou dnů nastoupali neuvěřitelných 3 300 výškových metrů.

Podzimní část zahájil nejtěžší ze Spartanských závodů ve slovenské Valčianské dolině. Takzvaný Ultra zde měřil necelých 58 km a výškových metrů zde bylo za jeden závod 3 400! Tam se nám podařilo ukořistit nádherné třetí místo. Následoval víkend v rakouském Oberndorf in Tirol. Sezónu ukončil Predator na Klínovci, kde jsme brali 3 místo, a Spartan na Lipně, kde nám třetí místo dvakrát těsně uteklo (z cca 170 týmů).



Predator – Špindlerův Mlýn

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 – Lipno
- Predator Race – Klínovec
- Spartan – Valčianská Dolina
- Predator Race – Špindlerův mlýn
- Spartan – Kouty nad Desnou
- Predator Race – Monínec
- Spartan – Kutná Hora
- Predator Race – Winter Weekend
- Spartan – Winter Liberec
- Série Nativia Challenge
- Gladiator race Milovice
- Série Dog biatlon Cup 2018
- Inov – 8, Krosový pohár
- Volkswagen Prague Marathon
- Spartan – Sparta (GR)
- Spartan – Morzine (FR)
- a spoustu dalších....



Sportovní úspěchy v roce 2018

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 – Lipno Sprint, 4. místo ze 172 týmů
- Spartan – Lipno Super, 5. místo z 99 týmů
- Spartan – Lipno Beast, 4. místo ze 162 týmů
- Predator Race – Klínovec Masakr, 1. místo z 13 týmů
- Spartan – Valčianská Dolina Ultra, 3. místo z 31 týmů
- Spartan – Kouty nad Desnou Super, 5. místo ze 183 týmů
- Spartan – Kouty nad Desnou Sprint, 1. místo ze 123 týmů
- Predator Race – Monínek Masakr, 1. místo ze 22 týmů
- a zřejmě největším úspěchem je pro nás Spartan – Kutná Hora Sprint, kde jsme skončili **na 1. místě z 361 týmů!**

Za vypíchnutí stojí například tyto úspěchy našich členů, dosažených v roce 2018 na závodech:

- Gladiator race Milovice – Věra Stránská 6. místo mezi ženami
- Christmas Run 2018 – Věra Stránská 3. místo mezi ženami v kategorii 40
- Inov – 8, Krosový pohár – Milan Tuhovčák 10. místo v kategorii Masters
- Spartan v řecké Spartě – Lukáš Hejla 4. místo v kategorii M18–24
- Renault – Continental Beskydská sedmička – David Grigorov a Monika Maláčová 26. místo v kategorii Mix 35–50



Spartan – Oberndorf in Tirol (AT)



Spartan – Krakow (PL)

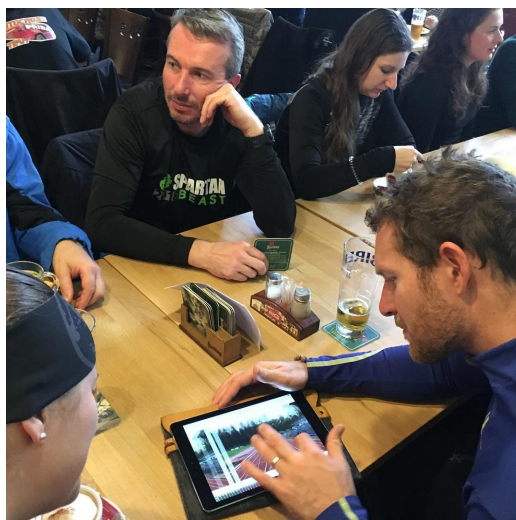


Charitativní akce

Naši členové se účastní různých charitativních akcí a běhů. Největší účast byla tradičně na Nočním běhu pro světlušku 2018 v pražské Stromovce. Menší účast byla na dalších akcích jako je Teribear, Běh pro hospic Milovice a Christmas Run. V červnu jsme uspořádali svou vlastní akci „Burpee challenge“. Podařilo se překonat rekord a během 30 minut několik lidí zvládlo zdolat hranici 300 angličáků. Díky tomu jsme vybrali několik tisíc pro Dům s pečovatelskou službou Čelákovice. V prosinci jsme se opět zúčastnili pražské Tučňák challenge, kde jsme využili naše otužovací tréninky v praxi a náš tým znovu zaznamenal úspěch. Tentokrát jsme měli třetí nejrychlejší ženu! Z této akce byl výtěžek 40 000 Kč využít pro Azylový dům ROSA pro týrané ženy a děti druhá polovina pro nemocnou Teu.

Co jsme nakoupili

Za velké podpory ze strany města Čelákovice jsme měli možnost zvednout úroveň našich tréninků nákupem vybavení, které nám pomáhá přímo při cvičení nebo při správě sportoviště. Ať už se jednalo o techniku pro údržbu hřiště, materiál pro



— Běžecký seminář — Čelákovice



— Battle Rope trénink — Čelákovice



— OCR hřiště Čelákovice



výstavbu nových překážek, nákup nových cvičebních pomůcek jako jsou BOSU, posilovací gumy, kettlebells či rehabilitační gumy a míčky. Velká investice proběhla i do vzdělání našich trenérů, kteří strávili přes 460 hodin na kurzech a školeních. Díky tomu se mohla zvýšit jak úroveň tréninků, tak i škála předávaných vědomostí a informací členům. Zároveň se podařilo realizovat běžecký seminář ve spolupráci s IQ akademií, kde jsou jedni z největších odborníků na zdravý pohyb.

Propagace a public relations

Všechny naše aktivity se snažíme co nejvíce propagovat tak, aby se o nás dozvědělo co nejvíce lidí, a měli tak jednodušší cestu ke sportu.

Updatovali jsme webové stránky (www.ocrcelakovice.cz), na kterých jsou k dispozici kompletní informace o naší aktivitě, tréninzích i prokliky na sociální sítě. Naším členům průběžně posíláme mailem newsletter, aby byli v obraze o dění v rámci skupiny. Ke konci roku jsme o sobě dali opět vědět v našem Čelákovickém zpravodaji.

Facebook

www.facebook.com/ocrcelakovice

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. Sleduje nás tam 974 uživatelů. Některými příspěvky jsme byli schopni zasáhnout až ke 3 000 uživatelů za týden.

Instagram

www.instagram.com/ocrcelakovice

Snažíme se rozšířit povědomí o nás i na Instagramu, kde máme celkem 287 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, kde máme zatím 73 odběratelů.

Plány na rok 2019

Na rok 2019 plánujeme nejen pokračovat, ale i zintenzivnit tréninky. Plánujeme velkou výzvu, která bude skvělou příležitostí pro poznávání Čelákovice a okolí. Rádi bychom zopakovali úspěch soustředění pořádaného v nějakém kopcovitějším terénu. Chceme i nadále budovat tréninkové hřiště a rozšiřovat tak možnosti venkovního cvičení. Plánujeme pokračovat v sebevzdělávání a zvyšování úrovně tréninků. Chceme opět uspořádat několik charitativních akcí a ukázat tak sílu skupiny. Ukázat, že je potřeba pomáhat, proto že můžeme. Rádi bychom rozšířili možnost tréninků a vytvořili i prostor pro více dětských aktivit. Také tento rok plánujeme organizaci překážkového závodu pro děti. Naším velkým cílem zůstává zajistit si adekvátní prostory pro cvičení.

Viditelnou změnou, na které již pracujeme je přejmenování spolku na OCR Čelákovice. Chceme tak ještě lépe vystihnout, co děláme a odkud jsme!

OCR
ČELÁKOVICE

