

ČELÁKOVICE

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2019

OCR ČELÁKOVICE



## KDO JSME?

Začínali jsme s nadšením ve 3 lidech s myšlenkou společného cvičení a přípravy na překážkové závody. Nadšení nám nevyrchalo, a tak se za 4 roky fungování z jednoho nápadu začít cvičit stal spolek čítající 318 členů! Už dávno nejsme jen příprava na překážkové (OCR) závody, ale velká komunita lidí, která společně funguje i mimo sportovní aktivity. Díky tomu mezi sebou máme děti, teenagery i ty v nejlepším 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. Běží už pátý rok fungování naší tréninkové skupiny v Čelákovících a to, jakým způsobem se naše řady stále rozrůstají jak z místních, tak i z řad obyvatel sousedících měst a vesniček nás motivuje neustále se zlepšovat a posouvat kupředu.

Naším dlouhodobým cílem je pomoci lidem začít sportovat a udržet si motivaci celoročně, nejen v době předsezóny. Koncipujeme tréninky netradičně, zábavnou formou a snažíme se je dělat pestré. Ačkoliv to všichni děláme při plném pracovním úvazku, věnujeme velkou pozornost sebevzdělávání, abychom trénovali zdravě a bojovali proti špatným pohybovým stereotypům. Takové cvičení je pak výbornou prevencí proti velké spoustě civilizačních onemocnění!



Predator - Biatlonový areál Eduard v Krušných horách

## ZHODNOCENÍ ROKU 2019

V roce 2019 jsme odvedli opět velký kus práce na sportovním poli. Celý rok zde v Čelákovících byla možnost začít s aktivním pohybem zdarma pod vedením certifikovaných trenérů. Týden, co týden jsme vedli tréninky, zaměřené na zlepšení fyzické kondice, zvýšení síly a výbušnosti, získání stability, i mobility. Nepřestali jsme cílit ani na odbourávání různých psychických bloků ať už z vody, výšek nebo podobných věcí.

Rok 2019 byl pro nás skvělý! Opět se rozšířila členská základna na krásných 318 členů, pořídili jsme celou řadu cvičebních pomůcek, odvedli jsme velký kus práce na hřišti, absolvovali jsme mnoho kurzů, uspořádali společné akce, a hlavně vyrazili na spoustu závodů, kdy jsme byli neskutečně úspěšní jako tým! Mimo to i jako jednotlivci naši členové obsazují přední příčky v mnoha závodech.

Přerodem ze skupiny běhající jen závody Spartan na komunitu lidí milující sport a pohyb jsme se chtěli odpoutat od komerční značky. Proto přišel logický krok přejmenování skupiny, se kterým jsme spojili i rebranding. Na konci minulého roku jsme tak na oslavě čtvrtého výročí odhalili naše nové logo a z *SRTG Čelákovice* se přes *Czela Obstacle Team* právoplatně stalo **OCR Čelákovice!**

## TRÉNINKY A VÝZVY

Každý týden bez přestávky jsme vedli 3 společné tréninky, celkem tedy 172 tréninkových jednotek během 12 měsíců. Jsme pyšní na to, že za celý rok jsme udělali pouze jedinou pauzu a to na 24.12 (dle ohlasů i tato pauza byla naposledy :-)). To znamená, že nehledě na prázdniny, na svátky, či dovolené běží naše tréninky pouze s 2 vynecháními už přes 4 roky!



Indoor trénink - kruhový trénink

Není to ale jen o neustálém cvičení – to dokazuje celá řada dalších akcí. V průběhu roku proběhla například akce, kdy si každý vybral svůj nešvar, se kterým chtěl bojovat, a dával stranou pár korun denně, pokud se neřesti dopustil. Celkově nám to dalo nádhernou sumu peněz, které jsme mohli darovat na projekt pro hendikepované děti.

Speciální samostatnou akcí byl běžecký víkend v Krkonoších, kde jsme za 2 dny naběhali přes 50 kilometrů v kopcích.

Poslední velkou akcí byla už druhým rokem oblíbená „Prosincová výzva z Čelákovice“, kdy jsme nachystali na všech 31 prosincových dní zadání sportovních úkolů. Od libovolných pohybových aktivit, přes otužování, jógová cvičení, běhy až po tabatu. Součástí této výzvy bylo několik

specifických úkolů jako například plogging neboli spojení běhu se sběrem odpadků. Jelikož se do naší výzvy zapojilo více lidí i z různých koutů republiky, tak se například na Štědrý den podařilo nasbírat velké množství pytlů odpadu – jak na mnoha místech naší země, tak především v Čelákovících, kde to nemálo občanů pozitivně kvitovalo.

## OCR HŘIŠTĚ

Díky trvající podpoře města se nám daří vytvářet lepší a lepší prostředí pro tréninky. Opět jsme naše tréninkové hřiště posunuli kupředu a více zpřístupnili veřejnosti. Na našich stránkách byla zřízena sekce, kde lze najít návody, co a jak na které překážce dělat. 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. Díky tomu máme k dispozici zcela unikátní prostor, který nemá v širokém okolí Čelákovice obdoby.



OCR hřiště

## ZÁVODY

Na překážkové závody jsou závodníci ochotní cestovat i stovky kilometrů, a tak se běžně setkáváme s několika tisíci závodníky z Česka, Slovenska, Maďarska, Polska, Rumunska, Německa, Rakouska, ale vzdálenějších zemí. V roce 2019 o nás bylo opět slyšet a ne málo! Vyrázili jsme celkem na 24 velkých závodů a na úplně všech jsme se probojovali minimálně do TOP 10!

Sezóna nám započala zimním závodem ve Vratislavicích, což byl pro nás neuvěřitelný start – první závod a ze 123 týmů jsme obsadili příčku nejvyšší! Následoval „pekelně“ zasněžený biatlonový areál Eduard v Krušných Horách, kde nás čekalo brodění se sněhem až po pás.

Po krátké pauze jsme pokračovali jarní částí v naší oblíbené Kutné Hoře, kde všechny potrápilo velmi chladné počasí. Květen byl již tradičně ve znamení Predatorského víkendu na Moninci a jeho třech závodů, kde jsme obsadili na dvou z nich 2. a 3. místo! Ve stejném datu se další naše skupina vydala na 360 km dlouhý štafetový závod od pramene Vltavy až do Prahy – Vltava Run.

Léto jsme zahájili reprezentací Čelákovice až v dalekém rakouském Neukirchen am Großvenediger, kde jsme během víkendu museli nastoupat přes 3 000 výškových metrů pro ty krásné výhledy. I tam jsme hrdě mohli ukázat naši vlajku, protože jsme brali dvakrát 2. místo! Jestli se výškové metry z Rakouska za víkend zdály náročné, v srpnu jsme museli ony výškové tři tisíce vystoupat během jednoho 53 kilometrů dlouhého závodu v polské Krynici.



Excalibur Mayrau (hornický skanzen Mayrau, Kladno)

Podzimní část zahájil Predatorský víkend se třemi závody – na všech jsme stanuli na bedně! Dvakrát třetí a jednou druhé místo bylo skvělou reklamou. Druhým největším úspěchem sezóny pro nás byl závod Spartan Beast na Lipně, kde jsme v konkurenci 130 týmů vyběhli třetí příčku!

Níže uvádíme příkladem některé další překážkové a běžecké závody, kterých jsme se společně zúčastnili. Náš tým opět patřil mezi nejpočetnější na všech závodech.

- Spartan – Lipno
- Predator Race Winter Weekend Eduard
- Spartan Kutná Hora
- Predator Plzeň
- Predator Race Neukirchen
- Spartan Dolní Morava
- Predator - Plzeň Bolevák
- Spartan Krynica
- Predator Race Winter weekend Monínec
- Gladiator race Milovice
- Inov - 8, Krosový pohár
- Volkswagen Prague Marathon
- a spoustu dalších....

## SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY V ROCE 2019

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, triatlonových a cyklistických závodech.

Jako týmu se nám podařilo získat následující ocenění:

- Spartan Winter Vratislavice Sprint, 1. místo ze 123 týmů
- Predator Race Monínek Brutal, 2. místo z 28 týmů
- Predator Race Monínek Masakr, 3. místo ze 13 týmů
- Predator Race Neukirchen Brutal, 2. místo z 10 týmů
- Predator Race Neukirchen Masakr, 2. místo z 10 týmů
- Predator Race MW Dobřany Brutal, 3. místo z 28 týmů
- Predator Race MW Dobřany Dril, 3. místo z 55 týmů
- Predator Race MW Dobřany Masakr, 2. místo ze 12 týmů
- Spartan Lipno Beast, 3. místo ze 131 týmů



Spartan - Trifecta weekend na Lipně

Za vypíchnutí stojí například tyto úspěchy našich členů, dosažených v roce 2019 na závodech:

- Predator Race Winter Weekend – Tuhovčáková Adéla 1. místo mezi dětmi
- Predator Race Winter Weekend – Tuhovčáková Kateřina 3. místo mezi dětmi
- Spartan Krynica Sprint – Prokešová Hana 3. místo mezi ženami v kategorii 40
- Běh pro Hospic – Maláčová Monika 1. místo v kategorii žen

## CHARITATIVNÍ AKCE

Začátkem roku jsme se jako skupina zapojili do úklidové akce na Den Země a uklidili jsme výpadočku na Toušeň, kde se podařilo posbírat děsivých 14 velkých pytlů odpadu.

Mezi akcemi nám nechybí i podpora charitativních projektů. Vyrazili jsme na různé charitativní běhy, ale i uspořádali vlastní akce. V rámci jedné z výzev jsme vybrali krásnou částku na podporu hendikepovaných dětí.

V prosinci jsme se opět vyrazili zúčastnit pražské Tučňák Challenge, kde jsme využili naše otužovací tréninky v praxi! Z této akce byl výtěžek přes 30 000,- Kč využit pro děti v Dětském krizovém centru.

Jelikož jsme se rozhodli využívat sílu skupiny na pomoc potřebným, ještě na konci roku jsme založili vlastní transparentní účet, který jsme využili v roce 2020 hned od začátku, ale o tom až příště! Více informací o našich projektech ale lze nalézt přímo na našem webu [www.ocrcelakovice.cz/charita](http://www.ocrcelakovice.cz/charita)

## CO JSME NAKOUPILI

V roce 2019 jsme díky dotaci pořídili mnoho nových cvičebních a rehabilitačních pomůcek. Rozšířili jsme vybavení tréninkového hřiště a zpřístupnili ho ještě více veřejnosti. Zároveň jsme rozšířili technické vybavení na údržbu a další vylepšování hřiště – také ho využijeme v případě získání vlastních prostor. Absolvovali jsme řadu náročných školení a výšili tak kvalitu tréninků. Zároveň více a více pracujeme na předávání informací co, proč a jak dělat i v běžném životě, aby pohyb byl zdravý. Dalším úspěchem je vybavení pro zvýšení bezpečnosti - ať už lékárničky na místa, kde trénujeme, tak třeba i záchranou bójku pro naše plavecké tréninky v Labi. Pomocí dotace se nám podařilo pokrýt pronájem nezbytných prostor pro fungování.



Indoor trénink - pomůcky



OCR jóga



Indoor trénink

## PROPAGACE A PR

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

Opět jsme vylepšili a zpřehlednili webové stránky ([www.ocrcelakovice.cz](http://www.ocrcelakovice.cz)), na kterých jsou k dispozici kompletní informace o našich aktivitách, tréninzích i prokliky na sociální sítě. Naším členům průběžně posíláme mailem newsletter, aby byli v obraze o dění v rámci skupiny.

### Facebook

[www.facebook.com/ocrcelakovice](http://www.facebook.com/ocrcelakovice)

[www.facebook.com/srtgcelakovice](http://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 jednotlivých tréninků. Přes tyto dva kanály nás v součtu sleduje přes 1 500 uživatelů. Některými příspěvky jsme byli schopni zasáhnout bezmála 4 000 jednotlivců za den a běžný denní průměr se pohyboval mezi 500 až 1000.



Předávání cen Sportovcům roku 2019 v Čelákovících



OCR výběh



OCR Monkey (ručkovací trénink)



## Instagram

[www.instagram.com/ocrcelakovice](http://www.instagram.com/ocrcelakovice)

Snažíme se rozšířit povědomí o nás i na Instagramu, kde už máme 380 tzv. followerů.

## 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 se blížíme ke stovce odběratelů.

## PLÁNY NA ROK 2019

V roce 2020 plánujeme nejen pokračovat, ale i zintenzivnit tréninky. Už koncem roku jsme si vyzkoušeli, a celý leden už funguje, přidaný čtvrtý trénink v týdnu – naše vlastní OCR jóga! Zvažujeme zařazení ještě jedné lekce týdně zaměřené na techniku cviků. Určitě plánujeme zopakovat úspěšný sportovní víkend v nějakém kopcovitějším terénu.

Chceme i nadále budovat tréninkové hřiště a rozšiřovat tak možnosti venkovního cvičení. Je v plánu prostor více přizpůsobit i dětem. Plánujeme pokračovat v sebevzdělávání a zvyšování úrovně tréninků. Naším hlavním cílem zůstává zajistit si adekvátní prostory pro cvičení. Zároveň tento rok plánujeme organizaci překážkového závodu pro děti.

Plánujeme opět uspořádat několik charitativních akcí a ukázat tak sílu naší skupiny.

Jan Pfeffer  
Předseda  
SK OCR ČELÁKOVICE, z.s.



4. výročí OCR Čelákovice