

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2024

OCR ČELÁKOVICE



KDO JSME?

Jsme již desátým rokem organicky rostoucí komunita lidí s pozitivním vztahem k pohybu, sportu, výzvám a posouvání vlastních hranic. Naším cílem je učit lidi pohybové rozmanitosti a zdravému pohybu. Pravidelně vedeme kruhové tréninky pro dospělé, dětské pohybové kroužky, společné výběhy, jógové lekce a pořádáme otužovací, ale i charitativní akce. Daří se nám budovat velmi pestrá a různorodou komunitu lidí velkého věkového rozpětí a spojovat je zájmem o pohyb.



Spartan Ultra, Malino Brdo, Slovensko

ZHODNOCENÍ ROKU 2024

O roce 2023 jsme v minulé výroční zprávě psali, že byl pro náš spolek zlomový. To jsme ještě netušili, jaká jízda nás čeká v roce 2024! Podařilo se nám po dlouhých letech získat vlastní prostory na cvičení, což nám umožnilo další, tentokrát raketový růst. Dětské kroužky i tréninky pro dospělé se nám rozrostly na více než dvojnásobek a připravujeme další rozšíření. Zavedli jsme do měsíčních plánů běžecké i turistické výlety. Pokračovali jsme v zapojení do iniciativy Darujeme kroužky dětem, díky čemuž jsme se připojili



Společné pochody

k organizacím, pomáhajícím získat přístup ke kroužkům pro děti ze sociálně slabších rodin.

Podařilo se nám získat dotační titul Středočeského kraje, kdy jsme mohli díky 20 % spolufinancování pořídit například vlastní mobilní konstrukci na ručkování. Tento rok pro nás také byl rekordní v číslech, jako třeba počet tréninků - 391 a z toho 175 zcela zdarma, nebo meziročně nejvyšší je celkový počet lidí, kteří se s námi hýbali - těch je 3 804.



Běžecké výlety

Je opravdu radostné vidět, jak se všech 15 členů OCR CREW, neboli našeho realizačního a trenérského týmu, podílelo na vedení lekcí a akcí, kterými jsme strávili jako dobrovolníci zcela zdarma přes 500 hodin. V listopadu jsme se sešli v hojném počtu, shrnuli si uplynulý nejen závodní rok a společně oslavili 9. výročí založení spolku!



9. výročí spolku OCR Čelákovice

ČINNOST SPOLKU V ROCE 2024

Naše spolková činnost se netočí jen okolo překážkového sportu. Kromě pravidelných tréninků pracujeme na různorodosti pohybu a snažíme se tak organizovat společné akce za poznáním i jiných sportů. V dubnu jsme si zopakovali výlet za ferratovým lezním do Slaného, v červenci jsme si dali noční výšlap na Sněžku, kde na nás čekal krásný východ slunce. V srpnu jsme podnikli výlet na hrad Ralsko, kde jsme si počkali naopak na západ slunce a také jsme absolvovali první společný cyklovýlet

po blízkém okolí Čelákovic. V září jsme pak společně absolvovali pro mnohé první trénink na wakeboardech na Proboštských jezerech. Neustále tak rozšiřujeme portfolio pohybových aktivit, které v našem městě nabízíme.

Prázdniny pro nás nebyly časem odpočinku, nýbrž časem velmi usilovné práce na našem dosud největším projektu - vlastním GYMu! Od začátku založení oficiálního spolku sníme o prostorech, které vyhovují našim potřebám. Ty se nám po letech usilovného hledání podařilo najít a pronajmout. Velmi rychle jsme přetavili naše potřeby v konkrétní plány pro vybraný prostor a pustili se do přestavby. Díky vysokému nasazení zejména několika dobrovolníků z našeho CREW týmu se podařilo připravit skvělé prostředí nejen pro OCR tréninky, celou škálu pohybových aktivit včetně silového tréninku, ale i pro dětské kroužky. Máme před sebou ještě spoustu práce na vyladění detailů, které byly v tomto roce mimo naše finanční možnosti. Nicméně už od začátku října můžeme těžit z benefitů, které nám prostory přináší!

NOVÉ TRÉNINKY

Díky podpoře nejen našeho domovského města stále dokážeme nabízet téměř polovinu tréninků zcela zdarma. Zároveň neusínáme na vavřínech a otevřeli jsme několik nových hodin. V dubnu jsme začali vyrážet do okolí na canicrossové výběhy s pejsky. Od října přišel nový koncept z Rozběháme Česko a to pravidelná nedělní Pětka, kdy vždy v 9:00 vyrážíme na identickou 5 km dlouhou trasu. Otevření vlastního GYMu nám umožnilo přidat i indoorové lekce, a tak jsme na konci října začali vést Kruhový tréninky pro maminky s dětmi. V tělocvičně je vytvořen hrací prostor pro děti a je zajištěna „hlídací teta“. Ve stejnou dobu jsme rozjeli i Kruhový trénink pro začátečníky s možností hlídání dětí v sousední herničce Náš obývár!

OCR HŘIŠTĚ

Náš sportovní den v květnu, aneb 3. výročí OCR hřiště započal hned na dvou frontách - dospělí absolvovali výběh zpestřený zdoláním



Kruhový trénink pro začátečníky v novém GYMu



Canicrossový výběh



Nedělní Pětka



Kruhový trénink pro maminky s dětmi

několika překážek na trase a dětští účastníci měli připravené ručkovací dráhy přímo na OCR hřišti. Po obědové pauze bylo na hřišti nachystáno nejen ručkování, ale i další překážky (balanční, šplh, ..) i pro dospělé. Celý den jsme zakončili společným občerstvením.

T-MOBILE OLYMPIJSKÝ BĚH

V roce 2024 jsme v Čelákovících uspořádali třetí ročník běžeckého závodu. Pod záštitou Českého Olympijského výboru jsme u nás mohli zorganizovat lokální verzi největší běžecké události v České republice, T-Mobile Olympijský běh. Dospělé závodníky čekaly dvě trasy - pěti a deseti kilometrová. Lemovaly nábreží Labe, využili jsme obě čelákovické lávky, proběhly kolem zrovna rekonstruovaného Městského muzea a finišovaly na městském stadionu. Pro děti jsme měli připravené dvě trasy přímo na stadionu a pro nejstarší i kus dospělácké cesty. Na obou dospěláckých trasách jsme mohli ocenit tři nejlepší muže i ženy nádhernými trofejemi od domácí společnosti Amirro. Touha naše akce zlepšovat nám koluje v žilách a podepsalo se to i na číslech. Celkem 212 registrovaných běžců nám následně na podzim na srazu pořadatelů vyneslo ocenění za třetí největší závod v republice!



T-Mobile Olympijský běh - ocenění za 3. největšího pořadatele



Společný výlet na hrad Ralsko se západem slunce



Cyklovýlet po okolí

ŠÍŘÍME OCR

Neztrácíme ze zřetele jeden z cílů zapsaných přímo ve stanovách spolku a to šíření povědomí o překážkovém sportu. Jednou z akcí, kde se nám to velmi daří je Festivalu sportu přímo na čelákovickém náměstí. Na této akci mají rodiče možnost prohlédnout nabídku kroužků, které jsou ve městě k dispozici. K vyzkoušení jsme připravili různé překážky, ale hlavním lákadlem byla opět velká ručkovací konstrukce. Chceme tak nabídnout vždy co nejvíc autentický zážitek, takže děti i rodiče vědí do čeho jdou.

OCR POHYBOVKY

Přes dvacet dětí bylo prvními účastníky pravidelného OCR kroužku v roce 2022, kdy jsme vedli jednu hodinu týdně. Právě díky letošní největší novince, vlastnímu GYMu, nabízíme nyní pět hodin týdně rozlišených pro tři věkové kategorie a dokázali jsme tak rozšířit 103 dětí! Každý týden se malí sportovci zlepšují ve všeobecných pohybových dovednostech, učíme je správným pohybovým vzorcům, radosti z pohybu, týmové spolupráci, fair-play a v neposlední řadě i překonávat překážky. Náplní kroužků je děti seznámit s řadou pohybových aktivit, jako jsou překážkové dráhy, ručkování, motorické a koordinační hry. Třešničkou na dortu je pro nás pak vidět děti na závodech, kde nejde ani tak o umístění, jako o radost z překonání překážek, ale i sama sebe.

V polovině července jsme uspořádali první ročník příměstského tábora pro děti. Program byl nabitý - pondělí odstartovaly seznamovací soutěže a ručkování na OCR hřišti. V úterý dopoledne jsme se vypravili prozkoumat workoutové hřiště v Toušeni a následně zbytek dne věnovali hrám na atletickém ovále. Středa patřila celodennímu výletu na Kolínskou řepařskou drážku. Pěší část výletu byla zpestřena vědomostní soutěží. Čtvrtek byl opět plný her a ručkování a zakončen opékáním buřtů. V pátek jsme se rozloučili připraveným závodem.



OCR příprava



OCR pohybovky



OCR pohybovky - Halloweenské speciál



Příměstský tábor

PROSINCOVÁ VÝZVA

Ani tento rok jsme neporušili tradici a rozjeli sedmý ročník Prosincové výzvy. Ta byla tentokrát ve znamení švihadla, tenisáků, ale i sociálních interakcí. To vše pomocí úkolů na každý prosincový den, které obsáhly celou škálu pohybových aktivit (běh, cvičení, jóga, mobilita,...). Každým rokem výzvu trochu měníme a vylepšujeme, aby byla stále atraktivní i pro ostřílené účastníky.

OTUŽOVÁNÍ

Prosincová výzva nám přináší speciální večerní koupačku. Společné opékání buřtů, po ponoru v barevně nasvícené otevřené vodě jsme ani tentokrát nevynechali. Jde totiž o spojení velmi příjemné aktivity na posílení imunity se skvělou příležitostí propojovat naše členy i mimo standardní tréninky.

ROZBĚHÁME ČESKO

Již čtyři roky jsme součástí celorepublikové iniciativy Rozběháme Česko, jejichž cíl se podstatně překrývá s naším - pomoci lidem najít cestu ke zdravému životnímu stylu, motivovat je k pravidelnému sportování a dávat pohybu smysl. Náš tým běžeckých trenérů zajišťoval po celý rok výběhy a běho-výlety zdarma pro veřejnost. Společné charitativní běhy, tréninkové výběhy, ale hlavně vytváření široké komunity běžců je náplní naší činnosti v tomto segmentu.

Běžecká výzva na 1.1.2024, kdy se ve stejný den po celé ČR a SR zapojovali buď sólo běžci a nebo organizované skupinové výběhy měla za cíl pokořit rekord v počtu běžců v jeden den. My jsme na podporu této akce uspořádali společný výběh a přispěli tak k novému zápisu do knihy rekordů - konkrétně šlo o 8805 běžců v jeden den!

ZÁVODY A SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY V ROCE 2024

Hromadně jsme vyrazili na 15 velkých závodů a pouze dvakrát jsme skončili za hranicí TOP10 týmů. Ačkoliv se nezaměřujeme na výchovu elitních závodníků, nadšení a píle našich



Otužování



Rozběháme Česko - nedělní Pětka



Spartan - Bedřichov



Predator Race - Neukirchen am Grossvenediger

sportovců nám sedmkrát vynesly místo v TOP5. Takováto umístění zajišťují šíření dobrého sportovního jména Čelákovic nejen po celé republice. Mimo jiné se nám podařilo vybojovat tato zajímavá umístění:

- Predator Run Winter Bolevák:
→ 4. místo z 24 týmů,
- Predator Race - Neukirchen Alpine Masakr:
→ 3. místo z 8 týmů,
- Spartan - Super Bedřichov:
→ 4. místo z 18 týmů,

Jako jednotlivci jsme objeli přes čtyřicet závodů, kde se taktéž dařilo obsazovat velmi zajímavá umístění. Jsme rádi, že můžeme naše úspěchy prezentovat a pochlubit se jimi na Setkání se sportovci, které již několikátým rokem naše radnice pořádá.

CHARITATIVNÍ AKCE

Charitativní akce patří k naší činnosti a jako jednotlivci se zapojujeme po celý rok do různorodých akcí. Pomoc spolku se vždy snažíme směřovat do Čelákovic, případně nejbližšího okolí a tím „vracet“ našemu městu podporu, jaké se nám tu dostává. Novinkou posledních pár let, je hrazení „startovného“ do prosincové výzvy, které následně sčítáme s vybranou částkou z Novoroční koupačky. Hned první den roku 2024 jsme uspořádali pátý ročník Čelákovické novoroční koupačky. Nezvykle vysoký stav vody nás nepustil do Labe a poprvé jsme zamířili díky skvělé spolupráci s Čelákovickou sportovní do napuštěné atletické jámy. Přes dvě desítky otužilců se s námi ponořily do ledové vody a společně jsme tak mohli vybrat krásných 16 000 Kč, které jsme věnovali Centru duševního zdraví Brandýsko. To poskytuje terénní a ambulantní služby dospělým lidem se zkušeností s duševním onemocněním. Ti mohou využívat psychiatrickou a psychoterapeutickou podporu, služby klinického psychologa nebo pomoc sociálních pracovníků při zvládání běžných životních situací, včetně například pomoci s hledáním zaměstnání.

Více informací o našich projektech lze nalézt přímo na našem webu www.ocrcelakovice.cz/charita



Mistrovství světa ve Spartan Ultra - Morzine, Francie



Gladiator Race Praha - dětské závody



Čelákovická novoroční koupačka

CO MÁME NOVÉHO

Největší novinkou a investicí letošního roku je náš nový GYM! Získali jsme do nájmu vlastní prostory, které ovšem vůbec nebyly ve stavu vhodném pro cvičení. Čekal nás tedy maraton prací, které dovedly GYM do nynější podoby. Zároveň nám to spotřebovalo podstatnou část našeho rozpočtu.

Velkým úspěchem je pro nás získání dotačního titulu Středočeského kraje, díky kterému jsme mohli pořídit několik zásadních věcí. Za naší 20 % spoluúčasti jsme mohli pořídit například mobilní ručkovací konstrukci, která nám umožňuje náš sport představit i kdekoliv jinde, než jen v našem GYMu, případně na OCR hřišti. Mohli jsme také vybavit GYM a připravit multifunkční konstrukci pro cvičení i ručkování.

Po několika letech se nám podařilo najít partnera, čelákovickou továrnu TOSMAT, které patří velký dík za pomoc s vybavením GYMu nezbytnou IT a zabezpečovací technikou.



Venkovní trénink



Sportovní den

PROPAGACE A PR

Naši nejpoužívanější prezentační platformou je Facebook, kde nás momentálně sleduje téměř 1950 lidí. Maximální dosahy našich příspěvků se dostaly přes 7 000 jednotlivců za den a denní průměr se pohybuje kolem 500 uživatelů. Nic se nezměnilo na tom, že dosah je pouze organický, tedy přirozené zobrazení příspěvků, nikoliv placená reklama, za kterou nechceme utrácet peníze. Stále zvětšujeme základnu lidí, kteří nás sledují na Instagramu, kde jsme oproti loňskému roku navýšili počet followerů o více než 110. Náš web www.ocrcelakovice.cz neustále doplňujeme a ladíme.

Využíváme všech příležitostí a dáváme o sobě vědět občanům Čelákovic pomocí Zpravodaje, kde průběžně informujeme o dění kolem našeho spolku.

Facebook

www.facebook.com/ocrcelakovice

www.facebook.com/srtgcelakovice

www.facebook.com/groups/behavivcelakovicich

Hlavní komunikační platformou zůstává Facebook, kde zveřejňujeme fotky z tréninků, akcí i závodů, reporty z důležitých závodů, videa, aktuální informace, a také události jednotlivých tréninků.

Instagram

www.instagram.com/ocrcelakovice

Budujeme si komunitu fanoušků i na Instragramu, kde se nám podařilo zvýšit záběr na téměř 677 followerů.

YouTube

<https://www.youtube.com/OCRcelakovice>

Všechna videa, která natočíme na trénincích, závodech i akcích, následně sestříháme a umístíme na náš kanál na YouTube.

PLÁNY NA ROK 2025

Hned z kraje roku chceme navýšit počet tréninků pro děti, konkrétně posílit OCR přípravku, která je beznadějně zaplněná a musíme už rodiče odmítat. Zároveň plánujeme otevřít hodiny i pro neménší děti ve věku od 12 měsíců. Velkým úkolem je pro nás dovybavení GYMu, kde nám chybí například zrcadlová stěna, řádné vybavení šaten, regály, ale i řada nových pomůcek. Rádi bychom také rozšířili povědomí o překážkovém sportu a chystáme osvětové akce. V létě pak připravujeme ne jeden, ale hned dva turnusy příměstského tábora.



OCR výběh



OCR výběh

POMOHLI NÁM

Úplným závěrem chceme velmi poděkovat všem partnerům, kteří nám v minulém roce pomohli ať už finančně, nebo materiálně. Vaší pomoci si nesmírně vážíme a díky ní můžeme posouvat to co děláme neustále kupředu! Jmenovitě chceme poděkovat:

- městu Čelákovice,
- Čelákovické sportovní p.o.,
- restauraci Pasta Fresca Celetná,
- Středočeskému kraji,
- Národní sportovní agentuře,
- tiskárně Fabián,
- společnosti Amirro, s.r.o.,
- továrně TOSMAT Čelákovice spol. s r.o.,
- výrobnímu závodu SNOP GROUPE FSD Zápy.

Jan Pfeffer
předseda
SK OCR ČELÁKOVICE, z.s.