



V dňoch 11. - 16.8.2018 sa uskutočnilo 6-dňové kondičné sústredenie na Duchonke pri Topoľčanoch. Zúčastnilo sa ho 20 dievčat a 21 chlapcov z ročníkov 2004 – 2008.

Sústredenie organizačne pripravil, zabezpečil a viedol František Bača v spolupráci s ďalšími trénermi Máriou Jakubíkovou, Veronikou Pollákovou, Lindou Lichnerovou, Matejom Psotom a Petrom Maršalíkom.

Duchonka patrí medzi najlepšie slovenské lokality na cykloturistiku. Má všetko, čo letná sezóna potrebuje. Lesy, kopce, cyklotrasy, vodu. V týchto miestach sme už raz boli, ale teraz sme zvolili iné miesto pre ubytovanie. Chatová osada Jonaq s piatimi chatami, každá pre 10 ľudí, s príjemným pánom vedúcim Naštickým, jeho obrovským psom a výbornou stravou, bola našou základňou.

Keďže Duchonka leží mimo železnice, na sústredenie sme šli autobusom s prívesom pre 40 bicyklov. Predpokladané rozdelenie na dve približne rovnako početné skupiny podľa veku a výkonnosti nám vydržalo len prvý deň. Obhliadka vodnej nádrže, lesná cesta na Kuháň a späť cez Nemečky bola začiatkom našej 130 – 150 km dlhej cyklistiky. Naše cyklotúry mali dennú dĺžku v priemere 20 - 30 km. Náročné bicyklovanie preverilo každého jednotlivca a postupne sa rozrastala tá „mladšia – slabšia“ skupina, takže záverečnú štvrtkovú najnáročnejšiu etapu na vrchol hory Panská Javorina absolvovalo len 9 chlapcov a 1 dievča. Na bicykloch sme navštívili Topoľčiansky hrad, vodné nádrže Duchonku, Nemečky, Tesáre, okolité dediny Prašice, Závadu, Záhrady, Tesáre, Šišov, Zlatníky... V programe sústredenia nechýbali športové hry – futbal, volejbal, stolný tenis, bedminton, ale aj kúpanie vo vodnej nádrži Duchonka spojené s vodnými bicyklami. Počas voľných chvíľ malo veľký úspech varenie, keďže v každej chatke bola aj kuchynka, menší úspech malo následné upratovanie. Častokrát neúspešné boli pokusy, najmä u starších, o dodržiavanie večierky, zapájanie sa do rozcvičiek...

Obrovským plusom sústredenia je fakt, že pri počte 41 detí, sa nikto vážnejšie nezranil, i keď nejaké tie pády a škrabance boli. Zažili sme 6 dní pohody naplnenej pohybom a spoločnými

Letné kondičné sústredenie 2019 Duchonka

Napísal používateľ KPŠ plávanie
Štvrtok, 05. Spetember 2019 09:19

aktivitami. Všetkým účastníkom – deťom i trénerom, ako aj rodičom za prejavenu dôveru, sa chcem poďakovať.

Žilina, 26. 8. 2019

Vedúci sústredenia: Mgr. František Bača

[Fotogaléria](#)