

Závažná Poruba – Chata Opalisko

V dňoch 6. - 11. 8. 2023 sa uskutočnilo 6-dňové kondičné sústreďenie v Závažnej Porube na Chate Opalisko. Zúčastnilo sa ho 36 detí a 5 trénerov. Sústreďenie organizačne pripravil, zabezpečil a viedol František Bača v spolupráci s Andrijom Yurlovom, Matejom Nemčekom, Luciou Krištofovou a Mirkou Polákovou.

Do Závažnej Poruby na Chatu Opalisko sme sa vrátili po 7 rokoch. Liptovská príroda a výborné podmienky na cyklistiku boli to asi najdôležitejšie, čo sme potrebovali. Významnú úlohu však zohrali aj ďalšie faktory: Dobré ubytovanie, príjemný a ústretový chatár, výborná kuchyňa, podmienky pre športové vyžitie...

Keď som pripravoval sústreďenie, kalkuloval som s možnosťami na kúpanie, kde by sme sa mohli zvlaziť a ochladiť. Príroda a počasie to vyriešili za nás. Ani zvlaziť či ochladiť sme sa nepotrebovali, lebo každý deň sa na nás spúšťal dážď a teplo aj na Liptove vyzerá ináč. Aj tak, sústreďenie bolo vynikajúce. Pri jeho hodnotení sa chcem na prvom mieste poďakovať všetkým dievčatám a chlapcom, ktorí vytvorili veľmi priaznivú atmosféru. Nepriazeň počasia vôbec neriešili. Od prvého dňa, keď namiesto presunu do chaty na bicykloch nás v daždi prevádzali rodičia v autách až po posledný deň, vládla medzi nami pohoda.

Viete, čo je, aspoň pre mňa, najväčšie čaro týchto sústreďení? Je to budovanie a utužovanie spolupatričnosti, priateľstiev, predávanie si vedomostí, zručností a skúseností od starších smerom k tým mladším. Tu sa nerieši mladší – starší, tu sme všetci spolu!

Program:

nedeľa – príchod, dážď /lejak/, ubytovanie, neprší – bicykle, večer program, spánok
pondelok – malo pršať, nepršalo – LM návšteva múzea, námestia, nákupy – do chaty prší.

Starší poobede tvrdý tréning, mladší bicykel – Il'anovo – Ploštín – LM – Chata.

Utorok – starší: 50 km – Chata – Lipt. Ján- Svídovské sedlo – Lipt. Hrádok – Chata. Mladší: Chata – L. Ján – L. Hrádok – Chata – 40 km.

Streda – Starší: Chata – Ploštín - Demänová – LM – L. Mara – Chata, Mladší – Chata – Il'anovo – LM – L. Mara /kúpanie v prehrade/ - chata 30 km

Štvrtok – všetci Chata – L. Ján – Stanišovská jaskyňa / prehliadka/ - L. Ján /kúpanie v kadi – všade zima/.

Piatok – Preteky v Nereus-olympijskom triatlone.

Cesta do LM na bicykloch.

Okrem bicyklovania / starší cca 150 km, mladší cca 130 km/ sme mali každý deň svoj ďalší športovo – kultúrno – pohybovo – oddychový program podľa možností a vlastných záujmov. A čo na záver?

Hodnotenie detí: Výborné. Kam pôjdeme o rok? Bolo super!

Moje hodnotenie: Pri všetkých obavách z počasia som nesmierne šťastný, že to dopadlo OK!!! Deti od najmladšieho po najstaršieho boli bez problémov. Ubytovanie fajn, strava

Letné kondičné sústredenie 2023

Napísal používateľ KPŠ plávanie
Utorok, 22. August 2023 09:20

výborná /hodnotili deti i tréneri/, atmosféra na sústreďení – skvelá. Pomer cena – kvalita: veľmi veľmi dobrá.

POĎAKOVANIE!

1. Ďakujem Vám všetkým rodičom, ktorí Ste nám zverili Vaše deti a verili Ste mne i mojím kolegom, že vytvoríme dobré sústredenie.
2. Ďakujem mojím kolegom za ich nesmiernu obetavosť a prístup ku všetkým deťom, za profesionálny ale ľudský prístup počas celého sústreďenia.
3. Ďakujem personálu Chaty Opalisko, že nám vytvorili priateľské a prajné prostredie, v ktorom sme sa všetci cítili dobre.
4. Ďakujem rodine Timkaničovej a Taškovej za obetavú pomoc pri zaistení dopravy bicyklov a batožiny tam i späť / a nielen batožiny/. Bez nich by sme to mali omnoho ťažšie.

A čo o rok? UVIDÍME!

Možno sa na Opalisko vrátíme. Cyklocesty smerom na Vysoké Tatry sme nejazdili!

František Bača

Fotoalbum: <https://www.facebook.com/media/set/?vanity=100064872180564&set=a.686104573561943>