

# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 4-6/2013

Zpravodaj informující o mladých sportovcích z projektu McDonald's Olympic Hopefuls, ve kterém naleznete aktuality nejen ze sportovního života „olympijských nadějí“.

Hvězda českého i světového juda, Lukáš Krpálek, se blýskla na dalším prestižním mezinárodním turnaji. Člen McDonald's Olympic Hopefuls si na ME pověsil na krk zlatou medaili. Rychlostní kanoisté, sedmibojařka i jachtařka mají úvodní závody sezóny už za sebou. Jedni úspěšně, jiní méně, a to třeba i kvůli nepřízní počasí. Nicméně všichni kvalitně natrénovali a mají jasno v tom, jakých cílů by v tomto roce chtěli dosáhnout.

## Judista se opět zapsal do historie

### Zlaté tatami

>>> Famózního úspěchu dosáhl na konci dubna Lukáš Krpálek. Dvaadvacetiletý člen McDonald's Olympic Hopefuls nenašel na evropském šampionátu v Budapešti přemožitele. V kategorii



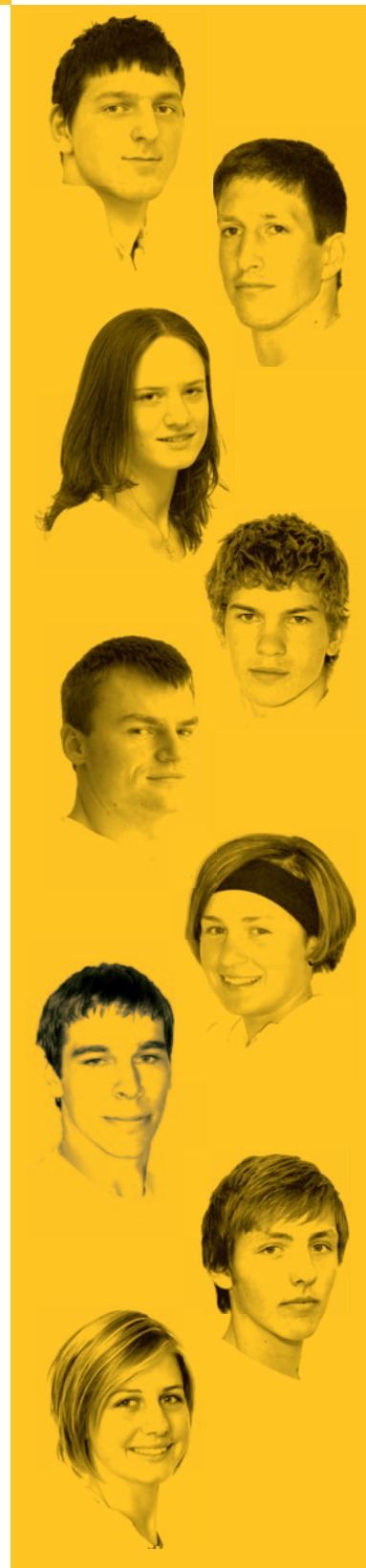
do 100 kg vybojoval první české zlaté od triumfu Jiřího Sosny v roce 1988.

Při boji o zlaté medaili porazil svého úhlavního rivala Henka Grola z Nizozemska, s nímž do té doby vždy prohrál. Lukáš prošel suverénně do finále po čtyřech vítězstvích na ipon. „Nepamatuju, že by se mi někdy dařilo na turnaji soupeře takhle házet. Vždycky jsem spíš vítězil bojem na zemi. Tentokrát jsem třikrát uspěl v postoji. Pro mě něco neskutečného,“ pochvaloval si Lukáš.

### Korejská výzva

>>> Lukáš se spolu s některými dalšími českými judisty zúčastnil náročného soustředění v Koreji a stal se tak na čas členem oddílu při tamní univerzitě Yongin.

Korejské tréninky jsou známé svou náročností a korejské judisty naprosto přizpůsobují život právě sportu. Proto je pobyt na Korejském poloostrově pro evropské judisty velmi cenná zkušenost a zároveň prověrka jejich fyziky a dovedností.



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 4-6/2013

## Rychlostní kanoisté vstoupili s vervou do sezóny

### Trénink Eskymáků

>>> Stejně jako asi většinu obyvatel České republiky letošní počasí zatím spíše potrápilo, užili si s ním své i kanoisté. Přípravu jim zkomplikovalo jak dlouhé chladno, tak i povodně.

Po návratu z USA se Tomáš Janda vydal naježdět kilometry do Račic. „Během prvních dní nás trápily ranní mrazíky, a tak to spíš vypadalo na soustředění Eskymáků,“ podotkl s jemu typickou dávkou humoru rychlostní kanoista. Později, v červnu, zase velká voda zaplavila klubovny na břehu Vltavy. I přes tyto těžkosti je sezóna již v plném proudu, a tak Tomáš prozradil některé z cílů, kterých by chtěl dosáhnout. „Rád bych reprezentoval v kategorii C1 na Mistrovství Evropy do 23 let, pak na Mistrovství světa do 23 let v Kanadě. A kdyby při mně stálo štěstí, tak bych se rád podíval také na seniorské ME a MS,“ přiznal cílevědomě. „Motivace mám dost, vždy ale záleží na formě a zdraví. Věřím, že už konečně letos odolám všem možným zdravotním problémům a předvedu solidní výsledky,“ doufá po vleklých problémech s ramenem a uvědomuje si důležitou roli zdraví.

### Na SP zacinkalo stříbro

>>> První vlašťovkou, která může vésťit úspěšnou Tomášovu sezónu, byla stříbrná medaile z 2. závodu Světového poháru. Od 17. do 19. května hostily Račice světovou špičku rychlostních kanoistů a díky Tomášovi měl i projekt McDonald's Olympic Hopefuls svého zástupce na stupních vítězů. Jedenaadvacetiletý člen pražské Dukly reprezentoval v kategorii C4 1000 m. Posádku kromě něj tvořila trojice Dvořák, Radoň, Fuksa.



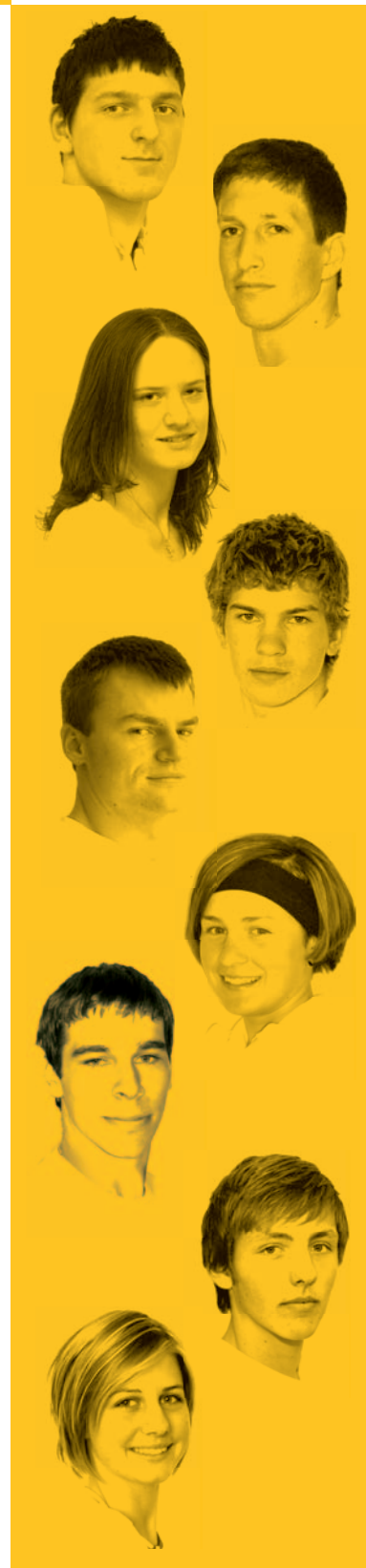
„Předjeli nás jen favorizovaní Rusové, které jsme ještě lehce stahovali v závěru. Ačkoliv jsme neměli mnoho času na sjíždění a společné tréninky, loď nám jela docela pěkně,“ komentoval zisk stříbra Tomáš. „Bohužel slibovaný televizní přenos našeho finále byl přerušeno, a tak náš parádní výkon viděly pouze tribuny. Ale to nevadí, jde hlavně o dobrý pocit a ten rozhodně mám, jelikož to byla moje první medaile z větších seniorských závodů,“ cenil si výsledku v boji s kvalitní konkurencí.



### Začátek prázdnin ve znamení dřiny

>>> Horký měsíc čeká Radka Miškovského, a to nehledě na počasí. Nominoval se totiž jak na ME do 23 let, tak na univerziádu a poté ho ještě čeká mistrovství ČR.

„Začátkem července se zúčastním Mistrovství Evropy do 23 let v Poznani, kde budu závodit na kilometrové trati spolu s parťákem z projektu Tomášem Jandou. Týden na to odlétám na světovou univerziádu do Kazaně,“ vysvětloval Radek s tím, že se v Rusku představí na single kanoi



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 4-6/2013

na trati 500 m a při dvou závodech na čtyřkanoi. „Po příletu z Kazaně hned závodím na MČR,“ zkompletoval Radek výčet závodů, které ho v náročném období neminou.

## Když se směla lepší na pádlo

>>> Lukáš Koranda zatím bohužel navázal na loňskou neúspěšnou sezónu. Nominační závody pro něj nedopadly dobře. A tak bude muset vynechat univerziádu.

V květnu se rychlostní kanoista účastnil dvou důležitých závodů: Světového poháru v Račicích a nominačního Českého poháru. „Na SP jsem startoval v kategorii C4 společně s Radkem Miškovským, Vojtou Rusem a Danem Drahokoupilem. Bohužel závod se nám nepovedl. Startovali jsme vedle favoritů, kteří rozjeli závod velmi rychle, a v polovině trati nás dostihla jejich vlna, která nás rozhodila, a bohužel tím pro nás závod skončil,“ komentoval vystoupení čtyřkanoje Lukáš.

Český pohár byl nominací na univerziádu v Kazani. „Ani tento závod mi letos nevyšel, a tak mé trápení touto sezónou pokračuje,“ uvědomuje si sklesle vicemistr na trati 5 000 m z roku 2011.



## Sedmibojařská šampionka

### Jarní příprava

>>> Katka Cachová si po návratu z Jihoafrické republiky domácího prostředí moc neužila. Po dvou týdnech odletěla s trenérkou a pouze se dvěma tréninkovými kolegyněmi opět do tepla, tentokrát do Itálie.

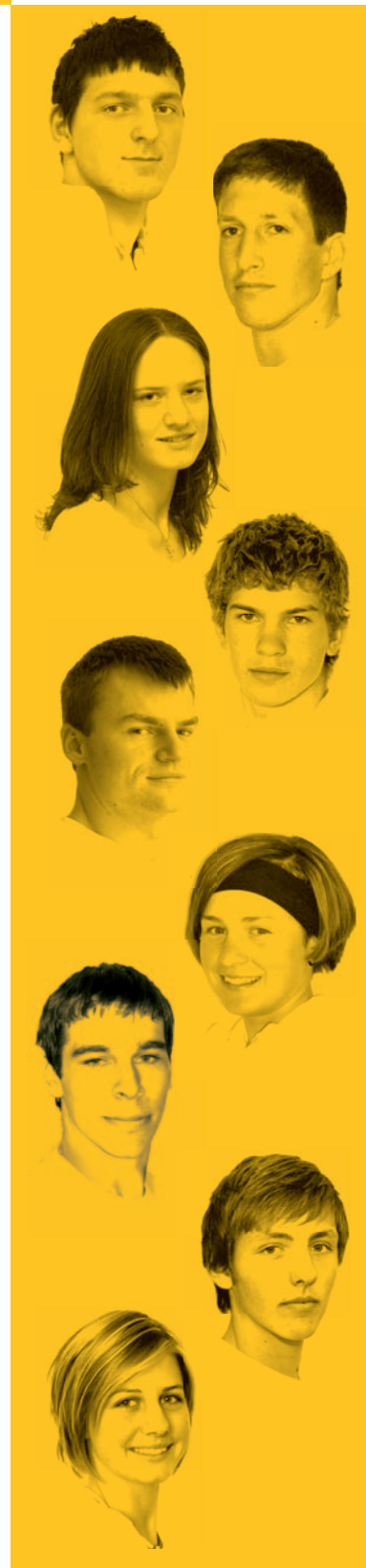


V městečku Formia se nachází rozsáhlé tyčkářské středisko, v jehož zázemí měla i sedmibojařská naděje ideální podmínky na do ladění formy.

„Měly jsme s sebou šikovné fyzioterapeuty Květu Benediktovou a Jindřicha Jarého, kteří se starali o naše bolavá těla a také biochemika Emila Bolka, který korigoval tréninkovou zátěž,“ nezapomněla atletka zmínit důležité členy výpravy. „Soustředění probíhalo více než dobře. Padaly osobáčky na sprintech i v posilovně, poprvé od haly jsem zkoušela

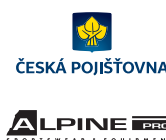
technické disciplíny a byla z toho pořádně namožená,“ popsala Katka spokojeně průběh tréninku. Po zahraničních pobytech zakončila sérii jarních soustředění v Nymburku.

A jakou událost považuje Katka po úspěšné přípravě za vrchol aktuální sezóny? „V červenci je na programu univerziáda v Kazani, kde bych ráda navázala na stříbro z minulé olympiády vysokoškoláků. Dívala jsem se na oficiální stránky pořadatele a letošní medaile se skutečně povedly. Také bych ráda splnila limit pro srpnové mistrovství světa v Moskvě,“ přeje si sedmibojařka.



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



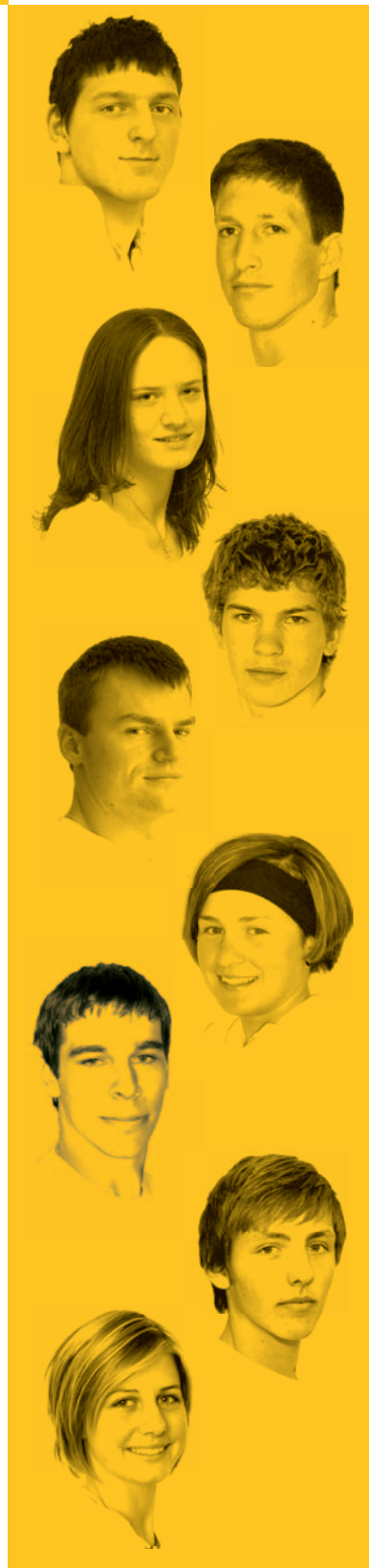
# McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 4-6/2013

## Mistryně republiky

Mistryně republiky se ve středočeské Houšťce u Staré Boleslavi stala členka McDonald's Olympic Hopefuls Katka Cachová. Bronzová medailistka z předložské univerziády a stříbrná z ostravského ME do 22 let dotáhla své vedení z prvního dne k jasnému vítězství (5 702 bodů).

Podmínky k závodění nebyly zrovna nejvhodnější – nepřetržitý déšť a citelný chlad, který nepřesáhl 10°C. „Byla jsem namazaná hřejivkou, takže to docela šlo, ale ideální podmínky to samozřejmě nebyly. Nejvíc se asi podepsaly na dálce a také půlce, kterou jsem si navíc snad poprvé musela odtáhnout celou sama,“ prohlásila třiadvacetiletá svěřenkyně Martiny Blažkové na adresu svých výkonů 580 cm, respektive 2:19:28.

S celkovým součtem byla atletka s osobním rekordem 6 123 b nakonec víceméně spokojena. „Když to začíná 57, nevypadá to tak zle. Hlavně mě těší, že se po loňské ztracené sezóně snad vracím na úroveň, kde jsem byla před dvěma lety,“ prohlásila Katka, která zlepšení přisoudila zejména tomu, že jí odezněly dlouhotrvající problémy se zády a ona může plnohodnotně trénovat. „Vliv na to má asi i můj přítel, který pracuje jako fyzioterapeut. Často mi připomíná, že třeba nestojím rovně nebo že bych něco neměla dělat. Zdá se, že na tom přeci jen něco bude,“ dodala se smíchem.



## Jachtařská (ne)pohoda

### Zima, déšť a zlomený stěžeň



V květnu se Markéta Audyová zúčastnila dvou světových pohárů, které měla dříve ráda hlavně proto, že během nich moc nefoukalo. Bohužel letos podmínky mladé jachtařce nehrály do noty, a tak se nedostavily ani výsledky, které očekávala.

Na Mallorce zamířila po rychlém tří denním tréninku na Lago di Como. „I když na Mallorce bylo slunečno, hned první den nás postihla bouřka a závodili jsme při větru 30 uzlů, což velmi špatně poznamenalo mou jízdu. I zbytek kvalifikační části byl také bouřkového charakteru, takže se mi závod nevydařil,“ postěžovala si jedenadvacetiletá jachtařka. „Alespoň jsem tam natrénova-

la pěkných 10 dní a odstartovala jachtařskou sezónu,“ dodala už optimističtěji.

Další závod SP, v holandském Medembliku, byl z Markétina pohledu dost podobný tomu prvnímu. Teploty nepřesáhly 10°C a přšelo. „Navíc jsem měla smůlu a druhý den při první rozjíždce jsem zlomila stěžeň a to mě opět vyoutovalo,“ hodnotila své vystoupení Markéta.

Po náročných závodech čekaly jachtařku-studentku ještě dvě zkoušky na vysoké škole. „Udělal jsem je a už se můžu radovat z prázdnin. Chystám se je zaplnit tréninkem a kvalitní přípravou na mistrovství Evropy. Trénovat budu v Itálii na Lago di Como,“ hlásila v červnu nadšeně.

PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls

