

Zpráva o činnosti SK SKI-OB Šternberk v roce 2023

Sportovní klub SKI-OB Šternberk, který v roce 2022 oslavil 30 let samostatného působení, se zaměřuje na všestranný fyzický rozvoj všech členů spojený s pravidelným tréninkem a účastí na závodech v orientačním běhu pěším, lyžařském i na horských kolech, přespolním běhu, běhu na lyžích, duatlonu a triatlonu. Vedení klubu pracuje ve složení Marek Janků, Kristýna Skyvová a Jan Skoupý. V roce 2023 bylo za SK SKI-OB Šternberk registrováno v Českém svazu orientačních sportů v sekci OB 125 členů, v sekci LOB 12 členů a 2 členové v sekci MTBO. Ze 125 členů je 17 žáků do 10 let, 23 žáků ve věku 11-14 let, 16 dorostenců ve věku 15-18 let.

V roce 2023 byly zorganizovány společné běžecké a mapové tréninky, byla zabezpečena účast na mapových soustředěních v Česku i zahraničí a závodech krajské i celostátní úrovně jednotlivců i štafet. Zimní společná příprava 2022/23 probíhala venku – běžecké tréninky po cestách a na atletickém stadionu, později tréninky na běžkách, a od listopadu do konce března 2x týdně v tělocvičně (pondělí – ZŠ Dr. Hrubého, pátek – ZŠ nám. Svobody). Jarní část přípravy doplnily také tréninky mapové, a v červnu tradiční cyklovýlety do okolí. Pravidelné tréninky mládeže se konají v průběhu školního roku pod vedením Jirky Silnouška, Petra Skyvy, Kristýny Skyvové a ochotných rodičů. V průběhu roku mají možnost noví zájemci bez rozdílu věku vyzkoušet si trénink orientačního běhu, zapojit se do fyzické a mapové přípravy, do soutěží dané věkové kategorie a zapojit se do činnosti klubu.

Kromě účasti na závodech se členové podíleli také na uspořádání sportovních akcí v orientačním běhu a běžeckých akcích. Mezi hlavní pořadatelské akce patřilo krajský závod jednotlivců a štafet Šternberská hvězda, Mistrovství České republiky v horském OB, 5. ročník Šternberského ½ maratonu, 10. ročník běžeckého seriálu Šternberské běhání a orientační závod T-Mobile olympijský běh.



Ohlédnutí za rokem 2023

SPOLEČNÁ PŘÍPRAVA – tréninky v tělocvičně, společné výběhy a výšlapy, běh na lyžích, soustředění

Tělocvična ZŠ Dr. Hrubého a ZŠ nám. Svatoplukova



Velikonoční soustředění Rosice u Brna 6.-9. 4. 2023



Víkendovka Sobotín 7.-8. 10. 2023



Ohlédnutí za rokem 2023

Podzimní soustředění Petřikov 24.-26. 11. 2023



Lyžařské soustředění Paprsek 15.-22. 12. 2023



ORIENTAČNÍ BĚH

ZIMNÍ X. LETNÍ OLYMPIÁDY DĚTÍ A MLÁDEŽE 2023

Ve dnech 22. – 37. ledna se uskutečnily v Královéhradeckém kraji **Hry X. letní olympiády dětí a mládeže České republiky**, na kterých nechyběly závody v lyžařském orientačním běhu.

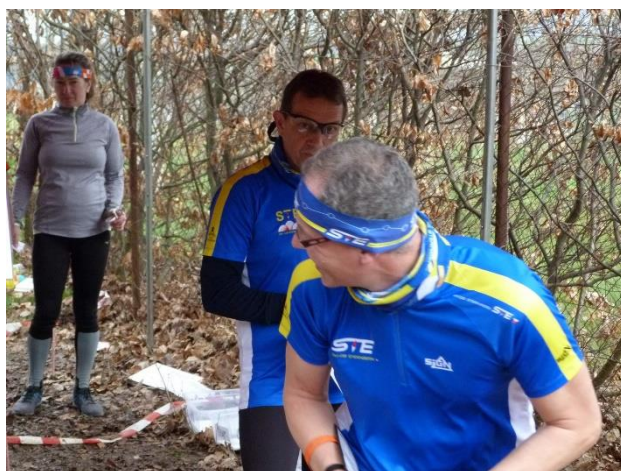


V týmu Olomouckého kraje startovali Amalie Gottwaldová (mladší dívky), Johana Matoušková (starší dívky) a Jan Matoušek (mladší hoši).



Mistrovství Hanácké oblasti na klasické trati

První mistrovství Hanácké oblasti v sobotu 1. dubna se konalo ve Vícově, kde startovalo 34 Šternberáků. V závodě startovalo 34 Šternberáků, na stupně vítězů se v konkurenci závodníků Hanácké a Valašské oblasti probojovali Luboš Hepnar (1., H55), Emil Doseděl (2., H55), Lucka Tomášková (3., D10) a Honza Matoušek (3., H14).



Přebor škol v OB

Ve středu 17.5. uspořádal SOB Olomouc (UOL) v Olomouci Hejčíně krajské finále Přeboru škol Olomouckého kraje. I přes deštivé počasí se závodu zúčastnilo 181 školáků z 25 škol. Koučování bylo velmi vydařené Jirky Silnouška a Martiny Glonkové bylo úspěšné, výsledky fantastické: GYMNÁZIUM ŠTERNBERK (DH7+DH9) = **postup do celostátního kola**

1. místo: Johana Matoušková (D9), Helena Burdová (DS),
2. místo: Amálie Gottwaldová (D7), Ondřej Jiriřáček (H3), Honza Matoušek (H7)
3. místo: Lucie Tomášková (D5), Šimon Kropáček (H3), Antonín Máchala (H9)



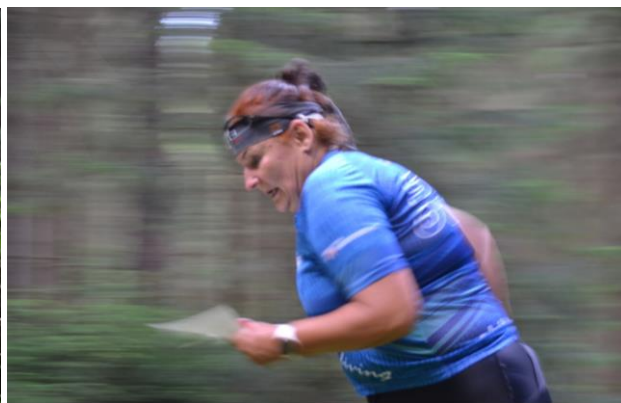
Mistrovství ČR veteránů

Od pátku 30. 6. do neděle 2. 7. se bojovalo v Liberci o medaile na VETERANIÁDĚ ČR 2023. Sprintový závod se běžel v Liberci-Pernštýně, lesní závody se konaly ve Světlé pod Ještědem, běhalo se na jižním svahu Ještědu. Závody uspořádali členové Slavia Liberec orienteering (VLI). Medaile vybojovali Kristýna Skyvová (1. místo sprint, 2. místo klasika a krátká trať) a Marek Petřivalský (3. místo krátká trať).



Cena střední Moravy

První prázdninový závod Cena střední Moravy uspořádali 7.-9. července společně členové KOB Konice (KON) a SK Haná orienteering (OOL) ve Staré Vsi u Rýmařova. Stupně vítězů vybojovali Jiří Václavek (H55C, 1. místo), Kamila Neumannová (D55B, 3. místo) a Zdeňka Václavková (D55C, 3. místo).



WMOC 2023

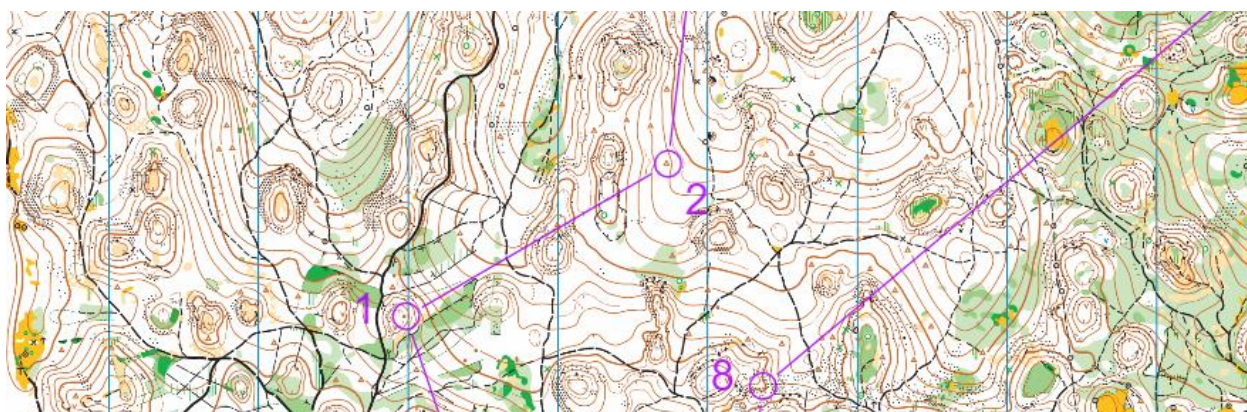
World Masters Orienteering Championships 2023 se konalo od pátku 11. do pátku 18. srpna na Slovensku v Košicích a okolí.

V sobotu 12.8. byla na programu kvalifikace na sprint. Do A-finále se probojovali Anna Gornická Antonowicz (W55), Kristýna Skyvová (W50), Marek Petřivalský (M50) a Petr Skyva (M55), kteří se hned v neděli 13.8. pustili do boje o medaile. Nejblíže k medaili měla Anička (6.), Krišpíně utekla velká bedna o 6' vteřin (8.), Mára vybojoval TOP20 (15.) a Peca TOP25 (25.).

V úterý 15. srpna byla na programu lesní kvalifikace, z které se postupovalo do finále middle. Závod se konal cca 5 km severně od Košic - byl mapově velmi obtížný a i zkušení závodníci se nevyvarovali velkých chyb. Do A-finále se probojovali Anička (W55), Krišpína, Renča Janků (W50), Mára (M50) a jako poslední postupující také Peca (M55).

Ve středu 16. srpna se konalo finále middle. Orientačně zajímavé tratě prověřily pozornost závodníků, každé zaváhání stálo cenné vteřinky. Nejlépe si vedla Anička, která vyhrála W55!!! Mára obsadil 9. místo (M50), Krišpína byla 10. (W50).

Po dni volna se závodilo v pátek 18. srpna na Silické planině. Long v závrtch byl důstojným zakončením celého šampionátu. V kategorii W55 vyhrála opět Anička !!!, do TOP25 se probojovali Krišpína (19., W50), Peca (23., M55) a Mára (24., M50).



MČR štafet a družstev

O víkendu 14. – 15. října se konaly závody MČR štafet a družstev v Krouně.

V žákovské kategorii reprezentovaly Hanáckou oblast Víťa Binar, Amča Gottwaldová, Martin Marek, Lucka a Anna Tomáškovy.



V kategorii DH275 vybojoval v silné konkurenci 3. místo tým ve složení Petr Skyva, Kristýna Skyvová, Luboš Hepna, Anna Gornická Antonowicz a Marek Petřivalský.



BĚŽECKÉ ZÁVODY

NoMenRun se uskutečnil v sobotu 22. dubna, na startu byly také „Šternberské hvězdy“, které letos reprezentovaly Eva Marková (úsek 1 a 5), Jana Matoušková (2 a 7), Eva Lubrichová (3 a 6) a Radka Uvizlová (4 a 8). Závod startuje v Novém Městě n./M. z Vysočina arény a končí po 88 km a 2000 m nastoupených metrech ve Velké Bíteši. Je rozdělen celkem na 8 úseků, na kterých se průběžně vystřídá 4členná štafeta žen. Šternberským hvězdám se letos podařilo závod zdolat za 9 hodin a 18 min, což stačilo na krásné 32. místo, z celkových 131 týmů.

NOMENRUN



MUM (Moravský UltraMaraton) je mezinárodní běžecký etapový závod na 7 maratonů v 7 po sobě následujících dnech. Každá etapa má délku maratonu a probíhá velmi členitým terénem, když její profil zahrnuje v průměru 900 m stoupání, tím je rozhodně náročnější než jiné podobné závody organizované na území ČR. Letos se MUM konal 30. 3. – 6. 7. a všech 7 etap úspěšně dokončil Martin Smolka.



V sobotu 19. srpna se sešli běžecí nadšenci již po patnácté, resp. po dvanácté na **Jesenický maraton a 1/2 maraton**. Na pět stovek závodníků čekalo teplé počasí a tradičně výborné zajištění akce. V závodě 1/2 maratonu doběhl Marek Lubrich na 2. místě v kategorii B (1:51:43, celkově 18.).



V pátek 18. a v sobotu 19. srpna se uskutečnil štafetový závod **III. MORAVA RUN**, který svou trasou kopíruje řeku Moravu napříč celou Moravou. Závod v délce téměř 260 km je rozdělen do 29 úseků průměru okolo 9 km. Pod vlajkou týmu OLTIS odstartovali také členové SKI-OB Šternberk Tomáš Burda, Eman Mikoška, Honza Novák a Zdenek Poštulka. Náročnou trasu týmově zdolali za 20 hodin a 59 minut a vybojovali nádherné 2. místo ve své kategorii



POŘÁDÁNÍ AKCÍ

Sportovní ples



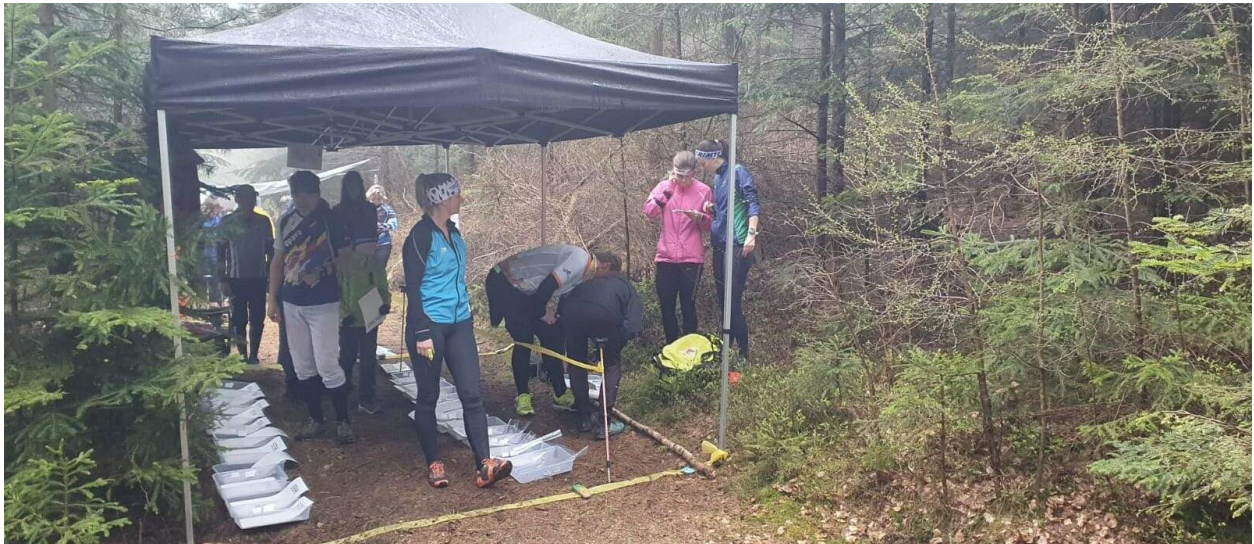
Po dvouleté plesové pauze se sešli nejen sportovní nadšenci na první ples v roce 2023 - SPORTOVNÍ PLES, který se konal v pátek 6. ledna od 20.00 hod v sále MKZ díky členům SKI-OB Šternberk.

Sportovní ples nabízí jedinečnou možnost setkání lidí, kteří sdílí myšlenku, že sportovat je normální.

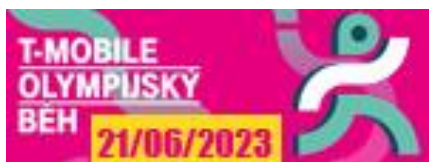


Šternberská hvězda 2023

V sobotu 29. dubna byly uspořádány v Horním Městě 2 závody – závod jednotlivců Hanáckého žebříčku na krátké trati a závod tříčlenných štafet. Orientačně náročné tratě v členitém terénu s velkým množstvím kamenů a skal znepříjemnily 350 závodníkům dvě vydatné přeháňky.



T-Mobile olympijský běh



Ve středu 21. června byl připraven orientační závod ve Šternberku v rámci celorepublikové akce T-Mobile olympijský běh. Centrum akce bylo v Tyršových sadech u Kavárny v parku, pro závod byl využit také areál ZŠ Svatoplukova.



ŠTERNBERK

1:4 000 E = 2 m

T-Mobile olympijský běh 21.06.2023

	délka	2,8 km			
1	34	⊗		⌞	⊙
2	48	∇			
3	43	◇		⌞	
4	32	■		⌞	
5	41	←		⌞	
6	47	⊗			⊙
7	42	⊗		⌞	
8	40	⌞	⊕		♂
9	44	⌞	⊕		⊙
10	31	↓		⌞	
11	45	↓	◇		⌞
12	38	←	◇		⌞
13	36	⌞	⊕		♂
14	37	■		⌞	
15	39	■		⌞	
16	33	⌞			⌞
17	46	⊗		⌞	
18	35	⊗			⊙
19	100	↗	⊗		⊙

30 m

Evidence map: 21M015P
 Mapoval a kreslil: Petr Skýva
 Štáv: 05 - 2021
 Mapové podklady: DMR4, ortofoto
 Vydal: SKI-OB Šternberk
 Správce mapy: SKI-OB Šternberk

Šternberské běhání



Do pořádání závodů 10. ročníku běžeckého seriálu **Šternberské běhání** se zapojili členové SK SKI-OB Šternberk, SK Vyhlička, TJ Sokol Šternberk volejbal muži a obce Hlásnice a Řídeč. Vyhlášení nejlepších závodníků se konalo 21. 11. v restauraci Šnyt-Primka.

Co říká statistika 10. ročníku?

- Celkový počet závodníků v 10 závodech je 711, průměrná účast je 71,1 závodníků na akci.
- Nejvíce závodníků na startu přivítal hned první závod Jarní Kiosk - 104.
- Nejméně závodníků na startu přivítal závod Kaplička - 48.
- Alespoň 1 závodu se zúčastnilo 304 běžců, z toho 3 odběhali všech 10 závodů.
- Na "hlavní" trať nastoupilo 187 mužů a 69 žen.
- Na "kondiční" trať nastoupilo 48 závodníků.



Čtenáři Šternberských listů dostali v březnovém čísle letáček A5 v černobílém provedení.

Šternberské běhání 2023



Desátý ročník běžeckého seriálu Šternberského běhání startuje v neděli 12. března tradičním závodem Jarní Kiosk, který pořádá SK Vyhlídka Šternberk. Již po desáté za sebou budou mít všichni běžci bez rozdílu věku a výkonnosti příležitost k pravidelnému setkávání na tratích v blízkém okolí Šternberka.

datum	název	délka	start	místo srazu
JARO				
12. 3. neděle	Jarní Kiosk	7,00 km	11:00	Kiosk
5. 4. středa	Ecce Homo	5,00 km	18:00	Kavárna v parku
19. 4. středa	Hlásničák	7,50 km	18:00	Hlásnice
3. 5. středa	Prabába	5,50 km	18:00	Lipina
24. 5. středa	Fun TomasRun	7,00 km	18:00	Řídeč
7. 6. středa	Zámecké schody	7,00 km	18:00	Dolní Žleb
PODZIM				
6. 9. středa	S kopečka do kopečka	7,75 km	17:00	ZOO Svatý kopeček
4. 10. středa	Kaplička	5,00 km	17:30	Hospůdka U Komína
22. 10. neděle	Podzimní Kiosk	7,00 km	11:00	Kiosk
11. 11. sobota	Vlachovka	13,2 km	11:00	Starý start (nad hradem)
21. 11. úterý	Vyhlášení vítězů			

Přijďte poměřit síly s kamarády a ostatními nadšenci, kteří mají rádi pravidelný pohyb. Účast není pro nikoho omezená, „povinná“ je dobrá nálada a chuť poprat se s připravenou tratí ☺ ☺ ☺

Na webové stránce <https://obste.cz/SBP/> budou průběžně aktualizovány informace k jednotlivým závodům, případné změny termínů a průběžné pořadí žebříčku v jednotlivých kategoriích. S výjimkou posledního závodu budou pro mladší nebo začínající běžce připraveny kratší tratě.

Do konečného pořadí se bude počítat 5 nejlepších výsledků.

Na společné běhání zve Kristýna Skyvová (kontakt na mobil 731 321 360).



Šternberský ½ maraton



Ve středu 28. září byl uspořádán již popáté Šternberský ½ maraton. Závodu se zúčastnilo celkem 202 běžců, z toho 72 půlmaratonu, 84 běhu na 10 km a 46 kondičního běhu na 1,5 km.

Hlavním mottem letošního ročníku bylo: „Běhat s námi znamená pomáhat“. Cílem bylo touto sportovní akcí podpořit sedmiletého Patrička ze Šternberka, který trpí spinální svalovou atrofií. Tento cíl se díky všem zaregistrovaným běžcům, našim sponzorům, partnerům a dárcům z řad účastníků akce naplnil, a díky tomu mohl být rodičů Patrička předán poukaz na částku 42.000,- Kč.



Mistrovství České republiky v horském orientačním běhu



Tradičně první listopadový víkend patří MČR v horském OB, extrémnímu dvodennímu závodu dvojic. O víkendu 4. - 5. listopadu se sjelo přes 150 dvojic do Šternberka, kde bojovali o tituly v 8 kategoriích.

V sobotu bylo centrum v Řídeči, startovalo se hromadně ve třech vlnách a na závodníky čekal scorelauf s 1 povinným úsekem. V neděli bylo centrum ve Šternberku, do závodu s pevných pořadím kontrol se startovalo podle pořadí 1. etapy z Kiosku, dobíhalo se k hale Ecce Homo.



Silvestrovské kufrování na hradě Šternberk

Tradiční akce spojená s prohlídkami hradu a propagační akcí orientačního běhu poslední den v roce

<https://olomoucky.denik.cz/ctenar-reporter/silvestrovsky-hrad-sterberk-20240103.html>

Státní hrad Šternberk

SILVESTROVSKÝ HRAD

neděle 31. 12. 2023 / 10-15 hodin

Sváteční prohlídky hradu
Flašinetář
Silvestrovské kufrování se SKI OB Šternberk

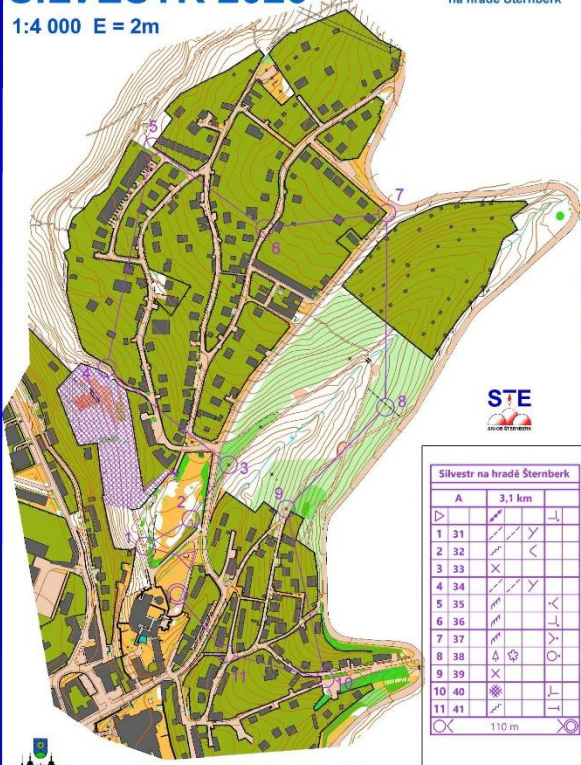



 WWW.HRAD-STERBERK.CZ 

SILVESTR 2023

1:4 000 E = 2m




Silvestrovské kufrování na hradě Šternberk





Silvestr na hradě Šternberk			
A	3,1 km		
1	31	/	✓
2	32	/	<
3	33	×	
4	34	/	✓
5	35	/	✓
6	36	/	✓
7	37	/	✓
8	38	△	○
9	39	×	○
10	40	×	○
11	41	×	○

110 m

   informační systém



RÁMCOVÝ PLÁN

činnosti SK SKI-OB Šternberk v roce 2024

Činnost SK SKI-OB Šternberk je zaměřena na všestranný fyzický rozvoj členů se zaměřením na přípravu a závody v orientačním běhu, přespolním běhu, běhu na lyžích, triatlon/duatlon a cyklistiku. Klub podporuje své členy bez rozdílu věku a výkonnostní úrovně na soustředěních, štafetových závodech a závodech jednotlivců (krajské přebory, celostátní závody, mistrovství ČR), mládež podporuje v celostátní soutěži Přebor škol v OB. Klub zabezpečuje dostupnost klubového oblečení, základního sportovního náčiní k tréninku (busola, čipy) a údržba materiálu k orientačnímu běhu (elektronický systém Spordident, stojany, lampiony, mapové podklady, kontrolní stanoviště areálu pevných kontrol).

Tréninky

- pronájem tělocvičny
- údržba a nákup nových jednotek elektronického systému Sportident, stojanů
- nákup buzol a čipů Sportident
- nákup sportovního materiálu (míče, švihadla, lyžařské vosky, kompenzační pomůcky)
- nákup sportovního vybavení (oddílové dresy, běžecká obuv)
- 2-3 vícedenní soustředění (mapová a fyzická příprava), 1-2 lyžařská soustředění
- týdenní tréninkový pobyt v zahraničí
- regenerace (sauna, masáže, bazén)

Závody – zajištění účasti

- startovné a ubytování na závodech jednotlivců (krajský žebříček, žebříček B-Morava, celostátní žebříček, mistrovství České republiky)
- startovné, ubytování a doprava na závodech štafet (závody Hanácké oblasti, závody Českého poháru štafet a mistrovství České republiky)
- doprava krajské kolo Přeboru škol v OB

Pořádání sportovních akcí

- závod žebříčku Hanácké oblasti 25. 5. 2024
- „OB do škol“ pro základní školy ve Šternberku a okolí (v průběhu roku dle domluvy)
- „Sprinty v parku“ pro veřejnost září/říjen 2024
- 4. ročník T-Mobile olympijský běh 19. 6. 2024
- akce 9. ročníku Světového týdne OB (v týdnu 18. - 26. 5. 2024)
- „Šternberské běhání“ – 11. ročník běžeckého seriálu (10 závodů v průběhu roku)
- 6. ročník Šternberského ½ maratonu (28. 9. 2024)
- Silvestrovské kufrování na hradě Šternberk 31.12.2024
- Udržba/aktualizace areálu pevných kontrol Orienteering Park Šternberk