



LIPTOV/RACING INFO 2011

BMX BULLETIN

Ročenka bikrosového klubu BMX TEAM LIPTOV. Aktuálne informácie o činnosti klubu nájdete na www.bmx-lm.sk

25 rokov bikrosu na Liptove

Dovoľte mi, aby som Vám v krátkosti predstavil históriu, ciele a činnosť nášho klubu. V budúcom roku oslávime 25 rokov od vzniku bikrosového oddielu v Liptovskom Mikuláši, ktorý sa prezentoval až do roku 2009 ako Klub BMX Podbreziny. Menovite ďakujem pánom, ktorí sa zaslúžili o skvelú históriu bikrosu na Liptove –



Milanovi Sopóciemu, Pavlovi Palášthymu a Jarovi Brziakovi.

V súčasnej dobe dokončujeme novú dráhu európskych parametrov v blízkosti Vrbeckého cintorína za garážovým mestekom na Nábřeží A. Stodolu. Vďaka štedrým sponzorom sa nám ju podarilo v prvej etape výstavby uviesť do podoby športoviska, ktoré sa začlení do kľúčových športových areálov mesta. Druhá etapa v podobe oplotenia areálu, vybudovaní zázemia pre športovcov a doplnení oddychovej zóny, ktorá sa môže začleniť do plánovaného projektu cyklotrasy okolo rieky Váh, bude dokončená v budúcom roku. Dôstojná oslava výročia, čo poviete? Pevne verím, že nielen výsledky našich športovcov, ale aj náš aktívny prístup k rozvoju športových možností regiónu, zaujmú funkcionárov mesta a spoločne sa nám podarí pozitívne pôsobiť na výchovu detí a ukazovať obyvateľom možnosti trávenia voľného času.

Cieľom snaženia všetkých členov klubu, je vytvoriť profesionálny tím jazdcov, naviazať tak na významné úspechy mikulášskeho bikrosu a tiež lepšie propagovať cyklistiku v regióne. Obohatiť záujmovú činnosť škôl a centier voľného času, tak ako je tomu už dlhé roky v iných európskych štátoch. Viete si predstaviť, že vaše dieťa je v rámci školskej prípravy vedené ku športu? S výnimkou hokeja a futbalu takmer nepredstaviteľné.

Ucelenejšiu predstavu o disciplíne, ktorou sa zaoberáme, si ľahko vytvoríte prelistovaním tohto bulletinu. Verím, že krátke informácie z úspešnej činnosti a začlenenie liptovského bikrosového tímu do slovenského športového diania posilní vaše regionálne cítenie a nájdete inšpiráciu pre prípadný športový rozvoj vašich detí. V neposlednej rade chcem poďakovať všetkým partnerom a sponzorom, ktorí nás podporujú a realizačnému tímu za veľký kus dobre odvedenej práce.

Príďte si s nami zajazdiť aj vy, ukazujte svojim deťom možnosti, alebo len vezmite rodinu a príďte nám držať palce! Ďakujeme.

*Juraj Kružliak
Prezident BMX Team Liptov*

Disciplína - BMX Race

Vznik

Bikros vznikol koncom 60. rokov minulého storočia v Kalifornii v USA. Je preto kolískou tohto športu. Športoviská, technika a spôsob pretekov zaznamenali, samozrejme, evolúciu a dnes ide o preteky na špecializovaných uzavretých športoviskách s plnou elektronickou výbavou pre štart, cieľové kamery, priestory pre divákov a zdravotníckym zabezpečením. Od svojho vzniku si vybudoval bikros povest' lákavej adrenalínovej "podivanej", predovšetkým pre svoju jednoduchú dostupnosť oproti motokrosovým disciplinám. Druhý pohľad na bikros je, že ide o jedinú a funkčnú možnosť prípravy detí pre ďalšie cyklistické disciplíny, či už sálové alebo outdoorové.



O čo ide?

Preteky sú napínavým súbojom ôsmich jazdcov na špeciálne upravenej, cca 400 metrov dlhej trati plnej hlinených skokov a klopených zákrut. Ide o sprint na bicykli, preto rozhoduje rýchlosť, výbušnosť, cit pre dlhé skoky a špičkové zvládnutie techniky jazdy na bicykli.

V praxi to znamená, že bikros v deťoch rozvíja dynamické vlastnosti, pribojnosť, rýchlosť myslenia a taktiež húževnatosť a odolnosť. Učí deti už od 4 rokov návykom zodpovednosti k príprave a formou hry sa nielen na bicykli rozvíjajú ich kladné vlastnosti. Preteká sa v kategóriách po jednom roku veku. Príprava prebieha pod dozorom skúsených trénerov v kluboch po celom Slovensku. Kluby sú registrované pod hlavičkou Slovenskej asociácie BMX, ktorá je členom Slovenského Zväzu cyklistiky. Cieľom vedenia detí je pripraviť pretekárov na vrchol kariéry a to sú preteky v kategóriách Junior a Elite. To už ide o vrcholové súťaže za atraktívne ceny, kolotoč pretekov na všetkých kontinentoch. Niekedy šokujúca a vždy napínavá atmosféra rozjazd smeruje k veľkému finále. Divácky veľmi atraktívny šport priťahuje na tribúny nielen priaznivcov cyklistiky, ale aj pôžitkárov z radov milovníkov extrémnych športov. Ide o kontaktný šport, ktorý prináša adrenalínové šteklenie v zátylku a radosť z rýchlosti, dlhých skokov a krásnych víťazstiev. V Európe sú BMX veľmocou Francúzsko a Holandsko, v každom prípade, v žiackych kategóriách je i vďaka nášmu tímu o Slovensku často počuť.

Hlavný sponzor:



Sponzori:

Hako



REPRO
SERVIS
DTP ŠTÚDIO & TLAČIAREŇ

FinanCON
Finančné riadenie a účtovníctvo

KRIGO

SNADÁCIA
SLOVENSKEJ ŠPORTELNE

Súčasný bikros

Tým, že sa stal bikros jedným z olympijských športov zastupujúcich cyklistiku, dostáva sa mu momentálne väčšej pozornosti, než bolo pred časom. Olympijská premiéra na OH v Pekingu znamenala, že bikros sa stal 3. najsledovanejším športom olympiády v USA a aké bolo prekvapenie, keď tieto prvé olympijské hry vyhral Európan – Maris Strombergs z Lotyšska, ktorý porazil všetkých favoritov z USA!

Tento impulz priniesol aj nový trend v organizovaní bikrosových pretekov – vytvoril sa seriál tzv. Super-Cross pretekov, ktoré prinášajú súboje najlepších atlétov a špeciálnej dráhe, ktorá je ešte viac vyškolená náročnými prekážkami a extrémne vysokým štartovacím pahorkom. Pretekári tu dosahujú rýchlosť až 60 km/hod pri samotnom štarte, a potom sa vrhnú na prekážky, ktoré majú 10–12 m a často sú sekcie medzi jednotlivými prekážkami doplnené rôznorodými prvkami, ktoré pretekárom dávajú možnosti zdolať ich rôznymi spôsobmi.

Toto ďalej zvyšuje atraktivitu pre divákov, ale aj pre pretekárov, ktorí hľadajú optimálny spôsob, ako čo najrýchlejšie preletieť skoky, prípadne po zadnom kolese prekonať rytmickú sekciu tak, aby ušili konkurentom, alebo dať pozor v klopených zákrutách, aby ich v tej rýchlosti nezostrelili bicyklom konkurenti a nezahryzli sa do prachu... aj to sa dá vidieť na bikrosových pretekoch – adrenalin, ktorý niekedy môže aj bolieť.

Podobný formát pretekov prebrali aj Majstrovstvá sveta a Olympijské hry. Po svete existujú dokonca repliky olympijskej dráhy z Pekingu, kde sa pripravovali pretekári a v súčasnosti bola otvorená replika olympijskej dráhy v Londýne 2012, ktorá je umiestnená v Holandsku, kde aj trénuje holandská reprezentácia.

Ako sme na tom na Slovensku? Naš najlepší pretekár – Milan Krebs (viacnásobný slovenský a európsky



šampión) sa pripravuje na kvalifikáciu na OH 2012 v Londýne a zúčastňuje sa (spolu s ďalšími členmi nášho reprezentačného družstva) pravidelne kvalifikačných pretekov na európskej aj svetovej scéne. Takže držme palce na Olympiádu!

Treba určite spomenúť, že bikros plní aj ďalšiu úlohu – pripravuje a technicky vybavuje cyklistických pretekárov v ďalších disciplínach – náš najlepší DH/4X profesionál Filip Polc začínal a úspešne pretekal v bikrose. Takisto, aj majstri sveta od susedov, v ČR – Majster Sveta vo 4X – Tomáš Slavík dlho aktívne pretekal v bikrose, a podobne viacnásobný Majster sveta v cyklokrose – Zdeněk Štybar bol v detských kategóriách Majstrom sveta v bikrose.

Naši pretekári sa takisto zúčastňujú úspešne pretekov v zahraničí, a takisto aj Majstrovstiev Európy. Na rok 2011 máme vysoké ciele, a to zúčastniť sa Majstrovstiev sveta v Dánsku. Kto vie, možno nám z tých detí vyrastú v budúcnosti svetoví šampióni...

Roman Tuchyňa

Kalendár pretekov 2011

- 21.–22.5. Slovenský pohár BMX 1+2 - L. Mikuláš
- 25.–26.6. Slovenský pohár BMX 3+4 - Piešťany
- 2.–3.7. Slovenský pohár BMX 5+6+M SR - Rača
- 10.–11.9. Račinaský pohár - Rača
- 1.10. VC BMX Dunajská Lužná - D. Lužná
- 2.10. Slovenský pohár BMX 7 - Dunajská Lužná

Európsky pohár BMX

- 2.–3.4. 1+2 Francúzsko, Compiègne–Clairoix
- 23.–24.4. 3+4 Nemecko, Weiterstadt
- 7.–8.5. 5+6 ČR, Praha-Bohnice
- 4.–5.6. 7+8 Švajčiarsko, Winterthur
- 18.–19.6. 9+10 Veľká Británia, Birmingham

Majstrovstvá Európy BMX

- 9.–10.7. Holandsko, Haaksbergen

Majstrovstvá sveta

- 28.–31.7. DÁNSKO, Kodaň

Svetový pohár Supercross

- 8.–9.4. Pietermaritzburg (RSA)
- 27.–28.5. Papendal (NED)
- 19.–20.8. London (GBR)
- 16.–17.9. Sarasota (USA)
- 30.9.–1.10. Chula Vista (USA)

4



PAVEL ROJČEK
Manager BMX Team Liptov
Kat: Cruiser Masters
Bicykel: Woodline

Šport pre zdravý vývoj človeka

Neustále stúpajúca výkonnosť v súčasných športoch núti trénerov hľadať nové metódy efektívneho tréningovania. Tréneri ale nesmú zabúdať na zdravý vývoj človeka, a to hlavne už od mladšieho školského veku. Je veľmi dôležité sledovať biologický rast mladších športovcov po stránke fyzickej, ale aj mentálnej a prispôbovať tomu tréningové zaťaženie. Bicyklovanie je veľmi vhodný šport pre akúkoľvek vekovú kategóriu. Bikros je šport, ktorý bicyklovanie zatriktnil aj pre malé deti. Dokážu získať pohybovú kultúru na vysokej úrovni.

V neskoršom veku, vďaka zaradeniu bikrosu medzi olympijské disciplíny, je pre športovca motivácia dosiahnutia najvyššieho ocenenia, medaily z olympiády, veľmi veľká.

Z nášho tímu máme pravidelne každý rok zaradených športovcov v Centre talentovanej mládeže, zriadeným pod Národným Zväzom cyklistiky. V tomto roku je to Adam Rojček a Michal Tuchyňa. Centrum podporuje športovcov predovšetkým finančne podľa umiestnenia v medzinárodných pretekoch. Títo dvaja jazdci a Adam Smolík, jazdci s českou licenciou sa tohto roku pripravujú predovšetkým na účasť na Majstrovstvách sveta v Európe, ktoré sa konajú v lete v Dánsku a Holandsku. Týmto pretekom je plne prispôbený aj ich tréningový plán a účasť vo finále sa môže stať realitou. Bola by to fantastická prezentácia slovenského a mikulášskeho športu!

Ostatní jazdci sa koncentrujú predovšetkým na seriál pretekov Slovenského pohára. Vrcholom sezóny pre všetkých sú Majstrovstvá Slovenska jednotlivcov a tímov, ktoré sa tohto roku konajú v Bratislave Rači. Máme ambície na zlato aj v tímovej súťaži, tak držte palce.

Zaujímavosťou je aj účasť na DH pretekoch Moravsko – Slovenského pohára v zjazde, kde Adam Rojček v tomto roku obsadil zatiaľ vynikajúce 4. a 3. miesto v kategórii Nádeje, veď sezóna je iba v začiatku.

Podmienky pre rast športovcov v disciplíne bikros máme v Liptovskom Mikuláši ideálne, tak neváhajte vstúpiť do našich radov! Ste vítaní.

522



PETER PALÁSTHY
Coach BMX TEAM LIPTOV
Kat: Cruiser Masters
Bicykel: Haro

Naším cieľom je precízny pohybový prejav jazdca

V našom BMX klube máme deti od 5 rokov až po ich tatkov, ktorí majú aj viac ako 40 rokov. Aj keď sa bikros zdá ako šport len pre chlapcov a mužov, nie je to celkom tak. Aj v našom klube máme dievča, ktoré sa medzi chlapcami vôbec nestratí.

Naše tréningy prebiehajú každý týždeň v utorok a štvrtok od 16:30 do 18:30 na novej dráhe na Nábřeží. Počas zimnej sezóny, keď nie je možné jazdiť, mávame tréningy 2 x za týždeň v telocvični. Deti sú na každom tréningu pod dozorom dvoch trénerov, takže jazdci sú rozdelení do homogénnych skupín, aby ich progres bol čo najefektívnejší. Časť tréningu v telocvični je venovaná loptovým hrám. Okrem toho deti rozvíjajú rôznymi cvičeniami a hrami motorické schopnosti a samozrejme aj svalstvo. Tréningovanie od jari do jesene je prirodzené, intenzívnejšie a je skombinované s pretekmi, ktorých sa zúčastňujeme. Ako som spomenul, naši jazdci sú aj otcovia niektorých detí. Takže bikros nepatrí do skupiny športov, kde je rodič odkázaný len na postávanie pri dráhe, na ktorej sa trénuje alebo preteká, ale naopak, môže sa zapojiť medzi nás a byť svojmu dieťaťu o krok bližšie. Okrem pretekov na Slovensku sa naši jazdci zúčastňujú a často aj umiestňujú medzi prvými na pretekoch v Českej Republike a po celej Európe. Keďže som tréner lyžovania a k bikrosu som sa vrátil po cca 10 rokoch a s deťmi aj aktívne na bmx jazdím, môžem tento šport len odporučiť aj malým deťom. Bikros okrem kondičky učí deti taktike, stratégií, ako aj socializovaniu sa s ich rovesníkmi a vytváraniu si priateľstiev, ktoré často pretrvávajú aj po ukončení športovej kariéry. Je to jeden z mála športov, ktorý spája v sebe precíznosť pohybov, silu, vytrvalosť, výbušnosť, taktizovanie, zábavu a okrem iného aj adrenalinový zážitok z každej jazdy.

Toto sú len strohé info o tom, čo s deťmi robíme. Ak chcete vidieť skutočnosť, tak sa pridte pozrieť na preteky SP, kde uvidíte maličké začínajúce detičky, z ktorých možno raz vyrastú olympionici alebo Vás zaujmú chalani a baby v kategórii Junior alebo Elite, ktorým parádne skoky nerobia žiadny problém.

527

Kat: Girl 7
Bike: Redline
Flight

**TIMEA TIMKOVÁ**

- 2. miesto Slov. Pohár 2009
- Majster Slovenska BMX 2010
- Víťaz Slov. Pohára 2010

523

Kat: Boys 10
Bicykel: GT

**JOZEF GONDŽUR**

- 9. miesto Majstrovstvá Slovenska BMX 2010
- 6. miesto Slovenský Pohár 2009

523

Kat: Boys 8
Bicykel: Felt
Sector

**MATÚŠ GONDŽUR**

- 10. miesto Slov. Pohár 2010
- 5. miesto Majstr. SR BMX 2010
- 3. miesto Slov. Pohár 2009

101

Kategoria:
Boys 9
Bicykel:
Redline
Flight

**ADAM HUGO HANÁK**

- Majster Slovenska BMX 2010
- Víťaz Slovenského Pohára 2010

532

Kat: Boys 8
Bicykel: Intense

**SAMO KOVÁČ**

- tento rok úspechy prídu ☺

113

Kat: Cruiser
Masters
Bicykel:
Intense

**IGOR KRNÁČ**

- 3. Miesto Slov. Pohár 2010
- 5. miesto Majstrovstvá Slovenska BMX 2010

102

Kat: Boys 9
Bicykel: GT

**JAKUB KRNÁČ**

- 2. Miesto Slov. Pohár 2010
- Vice Majster Slovenska BMX 2010

112

Kat: Boys 8
Bicykel: GT

**ADRIÁN KRUŽLIAK**

- Majster Slovenska BMX 2009
- Víťaz Slov. Pohára 2009
- 6. miesto Majstrovstvá Slovenska BMX 2010

524

Kat: Boys 14
Bicykel:
Intense

**LUKÁŠ KRUŽLIAK**

- Majster Slovenska 2006
- 2. miesto Majstr. SR BMX 2009
- 4. miesto Majstrovstvá Slovenska BMX 2010

72

Kat: Boys 13
Bicykel:
Redline Flight

**ADAM ROJČEK**

- 6 x Majster Slovenska BMX
- 5. miesto ME BMX 2008
- Víťaz Slovenského Pohára

1

Kat: Boys 9
Bicykel:
Formula
Nucleus

**ADAM SMOLÍK**

- Majster Slovenska BMX 2008
- Majster ČR BMX 2009, 2010
- 8. miesto Mistrovství Evropy BMX 2010

533

Kategorie:
Boys 10
Bicykel:
Redline Flight

**PATRIK ŠVONDRA**

- Majster Slovenska BMX 2009
- Víťaz Slovenského pohára 2009

524

Kat: Cruiser
Masters
Bicykel: Haro

**MARTIN TIMKO**

- 4. miesto Majstrovstvá Slovenska BMX 2010
- 7. miesto Slovenský Pohár 2010

112

Kat: Boys 12
Bicykel:
Redman
Tomahawk

**MICHAL TUCHYŇA**

- Víťaz Slovenského Pohára 2010
- 5. miesto ME 2009
- 8. miesto EP Klatovy
- 1. miesto Dánský Pohár 2009

529

Kat: Boys 14
Bicykel: ONE

**KRISTIÁN VOJTEK**

- 6. Miesto Majstrovstvá Slovenska BMX 2010

526

Kat: Cruiser
Masters
Bicykel: Author

**FERDINAND VOZÁR**

- 6. miesto Slov. Pohár 2010
- 6. miesto Majstrovstvá Slovenska BMX 2010

7

NÁBOR

Máš rád bicykel a rýchlu jazdu? Chcel by si pretekať? Príď sa informovať o možnostiach na niektorý z našich tréningov.

Pre chlapcov a dievčatá od 6 rokov.

Čaká ťa tvrdá drina, úspechy a tiež kopec srandy v našom tíme!



www.bmx-lm.sk

Kontakt: Juraj Kružliak, prezident klubu, Priehradná 661/15A, 031 01 Liptovský Mikuláš, Slovensko, juraj.kruzliak@eurocoinvest.sk



Čo zo sebou na dráhu?

Bikrosový bicykel je špeciálne zostavený pre BMX Race. Odlišuje sa i od známych, v obchodoch bežne dostupných BMX bicyklov,



určených pre fun disciplíny. Dôraz je kladeň na nízku váhu bicykla, na tuhosť rámu a komponenty pre efektívny prenos sily. Vy-
rábajú sa dva základné typy, tzv. dvadsiatky

a cruisery s dvadsaťštyri - palcovými bicyklami. Čo sa týka veľkosti rámov, sú výrobcovia veľmi kreatívni, takže ponuka je pre všetky vekové kategórie, od 4-ročných detí až po dvojmetro-
vých pretekárov, takmer na mieru. Na svoje si prídu i tuningoví špecialisti, možnosti doplnkov sú tak ako u iných bicyklov nevyčerpatel-
né. Všeobecne ale platí, že bikrosový bicykel je veľmi jednoduchý, bez prevodov, s jednou zadnou brzdou a nízko postaveným sedad-
lom. Bikros sa jazdí v stoji, ide predsa o šprint! Čo sa týka investície, je začiatok okolo 300 € a kam až, necháme na vás. Neoddeliteľnou sú-
časťou výstroja je prilba, chrániče, atď. Na rad prichádzajú i materiály z kozmického vývoja v podobe karbónu, titánu, špeciálnych hliníko-
vých zliatin a kevlaru. Najznámejší producenti materiálu v súčasnosti sídlia v Kalifornii, ale dobrá správa je, že i na Slovensku sú bicykle a komponenty ľahko dostupné.

OTVORENÝ LIST PRE SPONZOROV

Vážená spoločnosť, vážený partner. Náš klub patrí do kategórie tzv. neziskových organizácií, a preto zabezpečenie financovania chodu BMX TEAM LIPTOV je našou prvoradou úlohou. Neľahkú úlohu sa nám darí riešiť prostredníctvom neustáleho oslovovania firiem v regióne, ponukou rôznych možností spolupráce a následnou prezentáciou sponzorov v médiách a vo všetkých oblastiach činnosti klubu. Vaša prípadná pomoc bude smerovaná do životaschopného projektu rozvoja detí, ich výchovy a tiež prezentácie Liptova. Dobré meno Vašej spoločnosti a primeraná podpora sa stane nevyhnutnou oporou na realizáciu našich cieľov. Veríme, že sa práve Vaša firma, pokiaľ to už tak nie je, sa stane hrdým partnerom a bude jedným zo strojcov nášho spoločného úspechu. Ďakujem Vám v mene celého tímu za prípadnú spoluprácu a podporu. S úctou,

Juraj Kružliak
Prezident BMX TEAM LIPTOV



ČREPINY

V historickej premiére cyklistickej disciplíny BMX na olympijských hrách získal v Pekingu zlatú medailu Lotyš Maris Strombergs. Kto vyhrá na budúci rok?

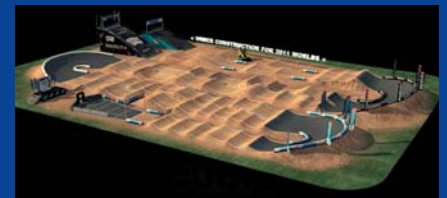


Počet členov nášho klubu po určitom útlme okolo roku 2000 sa teraz zvýšil na 16. Okrem toho, že sa stá-
ráme o zmysluplné trávenie voľného času detí. Naše športové úspechy v minulosti aj súčasnosti nepatria medzi najhoršie, ba práve naopak. Naši pretekári do-
sahujú výborné výsledky.

V súčasnosti je na Slovensku registrovaných v Slo-
venskej Asociácii BMX celkom 19 klubov a BMX TEAM LIPTOV patrí so svojimi výsledkami k lídrom.



V tomto roku v júli vrcholí sezóna v dánskej Kodani týždennou oslavou bikrosu. Intenzívne sa pripravu-
jeme a vrchol formy prispôbujeme na dátum 27.7., kedy máme možnosť prebojovať sa do finále MS a získať nejaký z cenných kovov.



Vo veľmi príbuznej forme bikrosu – vo fourcrosse vybojoval titul Majstra sveta v Mont Saint – Anne, Canada. V poslednej zákrute dramatických pretekov, dvadsiťročný Tomáš Slavík, odsunul na striebornú pozíciu obhajcu titulu, Austrálčana Jareda Gravesa. Tomáš je odchovancom bikrosu a momentálne aj úradujúcim majstrom sveta vďaka dobrej technickej príprave.



Hlavným sponzorom nášho klubu je spoločnosť CD – profil s.r.o., ktorá bola založená v roku 1994 a počas svojho pôsobenia na trhu zaznamenala výrazný dynamický rozvoj. Nosným výrobným programom spoločnosti je výroba tenkostenných, za studena valcovaných oceľových profilov. Viac na www.cdprofil.sk. Touto cestou ďakujeme za dlhodobú priazeň a veľkú podporu.

