



CK LOKO
RAKOVNÍK

2013

Rok 2013 byl rokem obnovení činnosti klubu CK LOKO Rakovník a jeho rozšířením o dětské a mládežnické kategorie.

Současné složení klubu:

DOSPĚLÉ KATEGORIE

- 🚲 Monika Dobrá
(aktivní členství , trenér)
- 🚲 Robert Dobrý
(aktivní členství, trenér)
- 🚲 František Dobrý
(trenér)

DĚTSKÉ A MLÁDEŽNICKÉ KATEGORIE

- 🚲 Radim Dobrý (2010)
- 🚲 Matyáš Pazyna (2007)
- 🚲 Lukáš Dobrý (2005)
- 🚲 Patrik Pavlíček (2004)
- 🚲 Tomáš Pešek (2008)
- 🚲 Jakub Němec (2007)
- 🚲 Jan Němec (2004)
- 🚲 Thomas Majer (2004)
- 🚲 Samuel Rosa (2006)
- 🚲 Eliška Kotlíková (2012), hostující
- 🚲 Adélka Kotlíková (2005), hostující



TRÉNINK

Každé pondělí a čtvrtek, vždy od 17:00

V letním čase – Jílák (za kynologickým cvičišťem), Rakovník

V zimním čase – Čermákovy Sady a okolí

Při tréninku se děti zábavou formou učí cyklistickým dovednostem a správné technice jízdy

🚲 Jízda v terénu (sjezdy, výjezdy)

🚲 Naskakování na kolo ,
sesedání z kola

🚲 Jízda v balíku

V případě nepřízně počasí pro cyklistiku , ale je-li dovoluje-li počasí pobyt venku chodíme na procházky, běhat v parku , vybíhat schody nebo hrajeme míčové hry.

Jsme-li nuceni být pod střechou, využíváme horolezecké stěny, spřáteleného oddílu horolezců.



ZÁVODY 2013 A UMÍSTĚNÍ – DĚTI A MLÁDEŽ

- 🚲 Cross country Beckov MTB
- 🚲 Extreme Bike Most
- 🚲 Dětský MTB Vesec
- 🚲 Rakovnícké cyklování
- 🚲 Svojkovský pohár Haven
- 🚲 Aimtec Okolo Plzně
- 🚲 Velká cena města Úval
- 🚲 Břežanský Kostitřas
- 🚲 Cannondale Cross Country Slaný
- 🚲 Jesenický Surovec
- 🚲 Závody seriálu Čerčany Baby Bikers

Z těchto závodů jsme přivezli 4 zlaté, 4 stříbrné a 9 bronzových medailí



ZÁVODY 2013 A UMÍSTĚNÍ – ROBERT DOBRÝ

🚴 Špičák Extreme Race (Pustově – XCM)

– v kategorii 1. místo (celkově 1. místo)

🚴 Cukroušův Mazec (Zbraslav – XCM – UAC-MTB)

– v kategorii 4. místo (celkově 11. místo)

🚴 XCO Beckov (Klíčany – UAC – MTB)

– v kategorii 2. místo (celkově 4. místo)

🚴 Škoda Bike maraton (Plzeň – XCM)

– v kategorii 8. místo (celkově 13. místo)

🚴 Karlovy Vary – Unhošť (UAC – silnice)

– v kategorii 7. místo (celkově 14. místo)

🚴 Král Šumavy (Klatovy – XCM)

– v kategorii 6. místo (celkově 7. místo)

🚴 Těžká pohoda (Liberc Vestec – 24hours MTB)

– 1. místo

🚴 Berounská desítka (Zdejcina – XCO)

– v kategorii 2. místo (celkově 2. místo)

🚴 H. Jiřetín – Lesná (Litvínov – Klíny-Lesná, UAC – silnice)

– v kategorii 5. místo (celkově 13. místo)



ZÁVODY 2013 A UMÍSTĚNÍ – ROBERT DOBRÝ

- 🚲 Rakovnické cyklování (orientační závod dvojic)
– 3. místo
- 🚲 Rakovnické cyklování (XCO)
– v kategorii 1. místo (celkově 1. místo)
- 🚲 Rakovnické cyklování (XCM)
– v kategorii 2. místo (celkově 3. místo)
- 🚲 Svojkovský pohár (Svojkov – XCO)
– v kategorii 6. místo (celkově 8. místo)
- 🚲 VC Úval (Úvaly – XCO, UAC-MTB)
– v kategorii 1. místo (celkově 6. místo)
- 🚲 Ekor Cup (Kralupy n. vl. – XCO , UAC-MTB)
– v kategorii 3. místo (celkově 5. místo)
- 🚲 Mahacup (Čerčany, UAC-MTB)
– v kategorii 2. místo (celkově 2. místo)
- 🚲 Jesenický Surovec (Jesenice, UAC-MTB)
– v kategorii 3. místo (celkově 9. místo)



ZÁVODY 2013 A UMÍSTĚNÍ – MONIKA DOBRÁ

- 🚴 Špičák Extreme Race (Pustově – XCM)
 - v kategorii 3. místo (celkově 20. místo)
- 🚴 Rakovnické cyklování (orientační závod dvojic)
 - 3. místo
- 🚴 Rakovnické cyklování (XCM, 30km)
 - v kategorii 7. místo (celkově 31. místo)
- 🚴 Rakovnické cyklování (silniční kritérium)
 - v kategorii 1. místo (celkově 9. místo)
- 🚴 Jesenický Surovec (Jesenice, MTB – 25km)
 - v kategorii 8. místo (celkově 48. místo)



OSTATNÍ AKCE 2013

- 🚴 Vyjíždka na Sýkořici (cca 40km)
- 🚴 Jesenický Surovec – běžecký závod
- 🚴 Malá Křivoklátská – běžecký závod
- 🚴 Výlet za cyklokrosem – Slaný
- 🚴 Mikulášský trénink
- 🚴 Trénink s vánoční nadílkou

VÝHLED NA ROK 2014

- 🚴 Zachování pravidelných pondělních a čtvrtěčných tréninků
- 🚴 Víkendové soustředění na běžkách
- 🚴 Dobrovolné víkendové tréninky
- 🚴 Účast na závodech dle kalendáře závodů pro rok 2014
- 🚴 Pořádání seriálu závodů pro děti - „LOKO MTB Cup“
- 🚴 Týdenní letní soustředění na kolech
- 🚴 Doprovodné sportovní akce
- 🚴 Trénink s Čertem , Mikulášem a Andělem
- 🚴 Vánoční tréninková nadílka

