

3.9.2013

[www.krasozvolen.sk](http://www.krasozvolen.sk)

ročník III.

## Burza hokejovej, krasokorčuliarskej a in-line výstroje vo Zvolene



Pred začiatkom novej sezóny na ľade sa uskutočnila v areály zimného štadióna vo Zvolene predajná burza hokejovej, krasokorčuliarskej a in-line výstroje. Organizátormi tejto akcie boli HKM Zvolen spolu s našim Športovým krasokorčuliarskym klubom mesta Zvolen. Napriek nepriazni počasia, ktoré akurát ukázalo svoju odvrátenú tvár v čase konania akcie sa burzy zúčastnilo viacero predávajúcich a aj návštevníkov z radov záujemcov, pričom mnoho z nich odišlo spokojných s výhodným nákupom prevažne korčúľ. Jednalo sa o nultý - úvodný ročník akcie a sme presvedčení, že napriek počasiu bol úspešný. Budeme radi, ak sa nám podarí zorganizovať aj ďalšie ročníky a podľa možností aj niekoľko podobných akcií počas sezóny. Deti rastú a je potreba im neustále dokupovať iné veľkosti výstroje a korčúľ a na to sú podobné akcie ako stvorené. Nepredávali a nekupovali sa však len veci pre deti, boli k dispozícii časti výstroje a korčule aj pre dospelých a juniorov. O pripravovaných ďalších ročníkoch burzy nájdete informácie opäť na vývesných tabuliach zimného štadióna a na sociálnych sieťach. Veríme, že na ďalšom ročníku sa zide omnoho viac ľudí a že počasie bude milosrdné.

## Letné krasokorčuliarske sústredenie v Banskej Bystrici



V dňoch 20. až 26.7.2013 sa v Banskej Bystrici konalo letné krasokorčuliarske sústredenie, ktorého organizátorom bol Banskobystrický klub KK Iskra. Na tomto trénersky kvalitne obsadenom sústreďení, ktoré viedla známa česká trénerka p. Horklová so svojim tímom trénerov sa zúčastnili aj štyri pretekárky nášho klubu. Okrem našich pretekárk sa sústreďenia zúčastnili aj deti z iných Slovenských klubov ale aj mnoho pretekárov z Čiech. Okrem pretekárov, ktorí pretekajú sólo sa sústreďenia zúčastnili aj športové dvojice. Účastníci okrem niekoľkých tréningov na ľade denne, sa zúčastňovali aj suchej prípravy formou VTP, gymnastiky a samozrejme, ako to už pri tréningoch krasokorčuľovania býva, nechýbal balet, ktorý je pre krasokorčuliarov veľmi dôležitý. Jednalo sa o veľmi kvalitné sústredenie, ktoré obohatilo všetky naše pretekárky, ktoré sa ho zúčastnili a určite ich naštartovalo do ešte lepších výkonov v nastávajúcej novej sezóne.

Ďakujeme našim sponzorom a partnerom za podporu



www.  
zv-podujatia  
.com

**ZVONLINE.SK**

Drevenica **GORAL**  
Oravská Lesná



Jana Zrubcová  
**POWER SKATING**

**ORTO-FREH**



**MESTO  
ZVOLEN**





## Ukončenie sezóny sústredením na Orave



Posledný májový víkend sa všetky naše pretekárky zúčastnili predĺženého víkendového sústredenia v Oravskej Lesnej. Napriek daždivému a chladnému počasiu prežili veľa pekných a zaujímavých aktivít, výlet na Oravský hrad, lesnú túru, povozili sa na Oravskej lesnej železnici a ako bonus k tomu všetkému prežili mnoho neopakovateľných chvíľ v romantickej drevenici na samote v lese. Večery trávili hrami a samozrejme k atmosfére prispela aj večerná opekačka. Bol to zaslúžený oddych a odmena za vynikajúcu uplynulú sezónu. Minulú sezónu pretekárky ukončili veľkou párty v Mc Donald's, túto sezónu úplne inak, niekoľkými dňami na samote. Táto chatová akcia sa všetkým veľmi páčila a preto je pre vedenie klubu veľkou dilemou, čo vymyslia pre pretekárky nabudúce. Či to bude opäť niečo nové, alebo zopakujú túto mimoriadne úspešnú a zaujímavú akciu. No už teraz vieme, že odmena po dúfame že opäť úspešnej novej sezóny pretekárky určite neminie!

### Ďakujeme za poskytnutie ubytovania:

**Drevenica GORAL**, Oravská Lesná, <http://www.ubytovanienaslovensku.eu/drevenica-na-samote-oravska-lesna>



**Drevenica Goral** ponúka ubytovanie priamo v lese nad Oravskou Lesnou v okrese Námestovo, v Žilinskom kraji. Drevenica je súčasťou nádhornej prírody Oravy a Kysúc. Je vhodným miestom pre rodiny s deťmi. Okolitá príroda poskytuje veľké množstvo príležitostí na túry rôznej náročnosti, tiché a čisté prostredie poskytuje dokonalý relax a oddych od ruchu miest. Je to ideálne miesto na

Drevenica  
GORAL



## Letná príprava je úspešne za nami



Aj keď je krasokorčuľovanie zimný šport, pretekárky nesmú zaháľať ani v lete. V iných kluboch mnohokrát podceňovaná letná príprava a celkovo príprava na suchu sa u nás berie veľmi zodpovedne a po mesačnej pauze na regeneráciu sme sa opäť pustili do tréningového procesu. Už tradične sú naše letné tréningy zamerané hlavne na kondíciu, posilňovanie, gymnastiku, koordináciu ale aj na tréningy na kolieskových korčuľoch aby aj v období bez ľadu naše zverenkyne nestratili kontakt s korčuľovaním. Poctivá príprava v lete sa odrazí na dobrej výkonnosti a kondícii na ľade a samozrejme na lepších výsledkoch na súťažiach. Samozrejme, tréningy musia byť vedené trénermi, ktorí vedia správne viesť tréning a dávkovať záťaž s prihliadnutím na individuálne možnosti dieťaťa.

To je v našom klube zabezpečené profesionálnym tímom trénerov, ktorí zabezpečujú na veľmi vysokej úrovni tréningový proces zverenkyň. Okrem pravidelných tréningov na kolieskových korčuľoch pretekárky nepodceňujú ani domácu prípravu. Zároveň gratulujeme našim trénerkám Jane Zrubecovej, Marcele Vavrincovej a Veronike Kulichovej k úspešnému absolvovaniu kurzu inštruktorov In-Line, po ktorom absolvovaní sa všetky tri trénerky stali certifikovanými inštruktorkami In-Line. Naše tri trénerky sú jedinými držiteľkami certifikátov v širokom okolí.



## ***Letný kurz korčuľovania na kolieskových korčuľiach pod vedením certifikovaných tréneriek***



vychovávať a školiť iných záujemcov o získanie certifikátu na vedenie kurzov korčuľovania na kolieskových korčuľiach. Tešil nás aj veľký záujem z radov rodičov a dospelých, ktorí tiež v hojnom počte navštevovali naše kurzy, či už kvôli zdokonaleniu sa, ale našli sa aj úplní začiatočníci, ktorým naše trénerky pomohli prekonať strach a získať istotu na korčuľiach. Tréningy detí aj dospelých boli zamerané nie len na samotné korčuľovanie a získanie istoty, ale hlavne na bezpečnosť. Účastníci sa naučili bezpečne brzdiť na rôznych povrchoch, bezpečne padať a bezpečne prekonávať akékoľvek prekážky, s ktorými sa môžu počas korčuľovania stretnúť. V úvode kurzu absolvovali inštruktáž o zložení korčuľí, o výbere správnych korčuľí, o ich servisovaní a správnej údržbe ale taktiež o legislatíve a zákonoch, ktorými sa treba riadiť pri korčuľovaní na komunikáciách. Veľký úspech a ohlasy zúčastnených nás utvrdzujú v tom, že budeme v organizácii týchto kurzov pokračovať naďalej. Vzhľadom na to, že leto sa pomaly končí a po ukončení kurzu korčuľovania na kolieskových korčuľiach sme začali sezónu na ľade, budeme organizovať tak ako po iné roky aj kurzy korčuľovania nie len pre deti, ale aj pre dospelých. Preto pozývame všetkých záujemcov o korčuľovanie - navštívte našu internetovú stránku [www.krasozvolen.sk](http://www.krasozvolen.sk) a vyberte si kurz, ktorý vás zaujme.

### ***Začiatok sezóny na ľade pre deti, ale aj dospelých***



našich pretekárov a pokročilých sa na ľad dostali aj účastníci nášho kurzu korčuľovania pre dospelých, ktorý už tradične organizujeme pre všetkých záujemcov. Opäť sa „dospeláci“ zišli v hojnom počte a v dobrej partii, čo je zárukou perfektnej atmosféry počas tréningov. V prvý septembrový víkend otvárame aj našu mimoriadne úspešnú a obľúbenú korčuľarsku prípravku - kurz korčuľovania pre deti, ktorá je k dispozícii pre všetkých záujemcov od 4 do 15 rokov. Samozrejme si uvedomujeme, že nemôžeme deti posudzovať len podľa veku a preto radi privítame aj mladšie alebo staršie deti a individuálne posúdime ich potreby a navrhujeme optimálne riešenie. Vzhľadom na naše možnosti a skúsenosti naučíme korčuľovať každého. Sme radi, že sa ku nám do kurzov vracajú deti, ktoré už u nás kurzy absolvovali. Je to preto, že sa chcú ešte zdokonaľiť v korčuľovaní, ale aj preto, že sa u nás dobre cítia a majú u nás veľa kamarátov. Rodinné akcie, ktorými osviežime naše kurzy sú určené celým rodinám a preto sú obľúbené a hojne navštevované. Už teraz sa tešíme na všetkých, ktorí navštívia náš kurz a svojou účasťou nám pomôžu prekonať minuloročný rekord v počte spokojných účastníkov.

Športový krasokorčuľarský klub mesta Zvolen samozrejme aj toto leto do svojej letnej prípravy začlenil kurz korčuľovania na kolieskových korčuľiach, ktorý bol určený nie len pre naše klubové deti, ale aj pre ďalších záujemcov z radov detí ale aj dospelých. O obľúbenosti a vysokej úrovni nášho kurzu svedčí fakt, že prvého tréningu sa zúčastnilo 9 detí, ale pri ukončení kurzu bol celkový počet účastníkov vyšší ako 40. Toto vysoké číslo sme dosiahli aj zásluhou profesionálneho trénerského zázemia, kde ako jediný klub v širokom okolí disponujeme trénerkami, ktoré nie sú len špičkovými a odborne spôsobilými trénerkami na ľade ale taktiež sú certifikovanými inštruktorkami In-Line. Ich certifikácia ich oprávňuje nie len viesť kurzy, ale zároveň aj

Riadna sezóna na ľade začala tohto roku už prvý septembrový týždeň. Na ľad nastúpili všetky naše skupiny pretekárov a taktiež dievčatá, ktoré sa minulý rok poctivo pripravovali na svoju pretekársku dráhu a tohto roku sa im ich krasokorčuľarske sny o pretekoch splnia. Ujal sa ich už tradične náš profesionálny tím tréneriek, ktoré deťom počas tréningov odovzdávajú všetko to, čo budú potrebovať na pretekoch pre úspešnú reprezentáciu mesta, klubu ale aj seba samých. Počas sezóny na ľade budú mať pretekárky taktiež pravidelné suché tréningy zamerané na balet a gymnastiku, ktoré im pomôžu v náročnej príprave na preteky. Samozrejme zúžitkujú aj zručnosti, ktoré získali počas letnej prípravy. Okrem





ŠKK Zvolen Vám ponúka:

Profesionálny tím tých najlepších trénerov.  
Špeciálne pomôcky pre úplných začiatočníkov.  
Neustály rozvoj a výkonnostný postup detí.  
Možnosť začleniť sa medzi krasokorčuliarov.  
Možnosť zapožičania korčúl.  
Pravidelné rodinné akcie.  
... a ešte omnoho viac !

**ZVOLEN**



Otvára pre všetky deti od 4 rokov

**KURZ KORČUĽOVANIA**

KONTAKT:

0904 577379

0908 225244

kraso@krasozvolen.sk

**www.KrasoZvolen.sk**



### Aj v novej sezóne 2013/2014 otvárame naše úspešné kurzy korčuľovania - korčuliarsku prípravku!

Pozývame všetkých záujemcov, ktorí chcú naučiť svoje deti korčuľovať, alebo ich nechať zdokonaľiť sa v korčuľovaní, prípadne sami majú záujem o výuku korčuľovania, aby sa zapojili do našich **KURZOV KORČUĽOVANIA**.

Prihlásiť sa môžete telefonicky na telefónnych číslach: **0904 577 379** alebo **0908 225 244**, prípadne na e-mailovej adrese: **kraso@krasozvolen.sk**. Na týchto kontaktoch dostanete taktiež všetky podrobné informácie o našich kurzoch pre deti, ale aj dospelých. Kurzy sú otvorené, stačí len prísť :-)

Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen organizuje moderné a kvalitné kurzy, ktoré sú vedené hravou a zábavnou formou. Deti a dospelí nezostávajú v jednej skupine počas trvania celého kurzu, ale hneď ako sa zdokonalia, majú možnosť postúpiť vyššie, aby sa učili stále nové a nové veci. V prípade že je záujem aj na strane rodiča aj na strane dieťaťa, po absolvovaní korčuliarskej prípravky je možné dieťa zaradiť do špecializovanej krasokorčuliarskej prípravy, kde sa začne pripravovať na svoju krasokorčuliarsku kariéru a zapojí sa do „veľkého sveta krasokorčuľovania“ so všetkým, čo k tomu patrí!



Pridajte sa k nám na  **facebooku**

<https://www.facebook.com/groups/krasozvolen/>

Všetky vydania našich informačných bulletinov nájdete v elektronickej podobe aj na Internete. Sú dostupné na adrese: **www.krasozvolen.sk/bulletin**

**INFORMAČNÝ BULLETIN Športového krasokorčuliarskeho klubu mesta Zvolen, číslo 5/2013, ročník III., občasník.**

Vydavateľ: Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen, A. Hlinku 2446/3, 960 01 Zvolen, tel.: 0908 - 225244,  
e-mail: [press@krasozvolen.sk](mailto:press@krasozvolen.sk), web: [www.krasozvolen.sk](http://www.krasozvolen.sk).

Zodpovedný redaktor: Vladimír Vlček, Jana Zrubecová. Grafická úprava: Vladimír Vlček.

Všetky práva, vrátane autorských sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Neprešlo jazykovou úpravou. Nepredajné.