

Poročilo trenerja za sezono 2019

Januarja smo zaključili s plavalnim treningi v Radovljici

Zimske počitnice smo zapolnili s pestrim programom treningov. Tek na smučeh smo izvajali na Pokljuki, drsali smo v Bohinjski Bistrici, šli smo v hribe, plezali v dvorani Danica, z mladinci pa smo toplo vreme izkoristili že za prve treninge na vodi.

Poleg rednih treningov v telovadni v osnovni šoli treniramo tudi v naših klubskih prostorih Pod skalco, kjer imamo fitnes, kajakaški ergometer, trenažer in več drugih športnih rekvizitov za pestro vadbo.

Na zimskih pripravah smo bili letos v Franciji, Obiskali smo Puy Saint Vincent v Južnih Alpah. Teden lepega vremena smo do kraja izkoristili. Vsako dopoldne smo smučali, popoldnevi so bili rezervirani za tek na smučeh. Ogromno smučarskih in tekaških prog je bilo vsak dan izvrstno urejenih. Smučali smo tudi na nočni smuki in imeli nočni pohod. Vaje za moč in gibljivost smo opravljali kar v jedilnici. Na poti domov smo se ustavili za trening teka na smučeh še na progah v MontGenevru.

Konec februarja smo na Pokljuki organizirali tekmo v teku na smučeh, ki šteje za Zimski kajakaški pokal. Na domačem terenu smo Bohinjci upravičili vloge favoritov in v vseh kategorijah zasedali mesta na stopničkah.

V hladnejših mesecih svoje mesto v programu najdejo tudi testiranja, ki so jih naši člani reprezentance opravljali na Fakulteti za šport. Člani, ki so v lanskem letu dosegli kategorizacijo, pa so imeli tudi obsežen in zahteven zdravniški pregled.

Sredi marca nas je čakala že prva tekma v kajaku na mirni vodi. Že tradicionalno se spomladi pomerimo na 2 in 5 kilometrski razdalji v Monfalcone. Cilj tekme je bil preverjanje forme in sproščen uvod v tekmovalni del sezone, kar nam je tudi uspelo.

Zadnji teden marca smo imeli spomladanske priprave. Za cel teden smo se z mladinsko ekipo odpravili na Bled. Tako kot ostali člani iz petih Slovenskih kajakaških klubov smo tudi mi bivali v Gorjah in program reprezentance U16 izpeljali v celoti. V Olimpijskem veslaškem centru na Bledu so nam omogočili izvrstne pogoje. Imeli smo svojo garderobo, uporabo fitnesa in telovadnice, sobo za masažo, spremljevalni čoln in mirno vodo z veslaškimi progami.

Tekme v tujini smo nadaljevali aprila in bili na mednarodni regati v Mantovi, kjer smo lani dosegli odlične rezultate. Do kolajn so priveslali Rok Šmit, Miha Fartek, Tjaša Mikelj in Manca Mikelj.

Sledila je izbirna tekma v Zagrebu, kjer so se starejši tekmovalci borili za mesta v reprezentanci. Po pričakovanju si je mesto v ekipi zagotovilo 6 naših tekmovalcev. Manca Mikelj in Tjaša Mikelj v ekipi do 16 let. Miha Fartek v mladinski ekipi, Taja Smukavec, Jan Markelj in Rok Šmit pa v državni reprezentanci mlajših članov. Rok Šmit je zmagal tudi v članski kategoriji na razdalji 500m, kar mu je omogočilo nastope na tekmah svetovnega pokala.

V maju so se začele tudi tekme za Slovenski pokal za mlajše kategorije. Led smo prebili v Žusterni in v tekmi na 200 metrov so kolajne dobili Urška Mustar, Eva Arh, Anže Pikon in Andraž Korošec, tekmovali pa so tudi naši najmlajši tekmovalci Ayden Hibell in Maks Repinc. Druga tekma za Slovenski pokal je bila zadnji vikend maja v Brestanici. Na 1000 metrov sta s tretjim mestom v dvojcu presenetila Ažbe Arh in Tilen Varl.

Ponovno smo tekmovali v Zagrebu na mednarodni regati v spomin kanuista Matija Ljubeka. Dobro formo je potrdila Manca Mikelj in domov prinesla komplet odličij. Bronasto iz tekme v enojcu. Srebrno in zlato, pa sta si s Tjašo Mikelj priveslale v dvojcu. Pohvaliti gre tudi dvojec Pikon-Korošec, ki sta v kategoriji do 18 let zasedla odlično peto mesto.

Konec maja sta bili na sporedu dve zelo pomembni tekmi. Mladinska reprezentanca je odpotovala na zelo močno mednarodno regato v Pieštany, Rok Šmit pa na svetovni pokal v Poznan. V Pieštany smo prišli en dan po tamkajšnjih poplavah in tekmovalje so predstavili v Bratislavo. Bohinjski predstavnik je bil Jan Markelj, ki je dosegal odlične uvrstitve. Dvakrat četrti v enojcu, s kolegom iz Mosta na Soči sta bila v dvojcu enkrat četrta in peta. Med dekleti sta Slovenske barve zastopali Manca in Tjaša Mikelj. Najboljšo uvrstitev sta dosegli v dvojcu na 1000 metrov, kjer sta bili šesti, tudi na 500 metrov sta veslali v finalu, posamično je bila Manca dvakrat deveta. Skupno se je Slovenska ekipa uvrstila na 6. mesto izmed 16 nastopajočih držav.

Pester program tekmovalj smo nadaljevali junija in julija. Mlajše kategorije so veslale na tekmah Slovenskega pokala. Na Mostu na Soči je bila posamična tekma v kronometru, kjer je tekmovalo kar 17 naših tekmovalcev. Ankaran je na zadnji šolski vikend gostil sprint, kjer smo imeli pri najmlajših tudi 3 krstne nastope.

V Ljubljani je potekala izbirna tekma za Evropsko prvenstvo v maratonu, kjer so nastopali štirje naši tekmovalci. V kategoriji mladink je zmagala Manca Mikelj, odločitev o neudeležbi na Evropskem prvenstvu v maratonu smo sprejeli na podlagi ciljev, ki so bili za lansko sezono usmerjeni na tekme v sprintu.

V juliju sta na sporedu dva kajakaška tabora. Lani smo se udeležili mirnovodaškega tabora v Veljenju, kjer smo bili najštevilčnejša ekipa. Pri delu s 17 tekmovalci sta mi pomagala še Matic Ajdič in Jan Markelj. V juliju smo s starejšo ekipo nastopili na močni mednarodni regati v Auronzu, medtem ko so mlajši mladinci istočasno nastopali v Bakovcih na tekmi SLO pokala.

15. avgusta smo organizirali veliko tekmovalje na Bohinjskem jezeru. Najprej so se za točke SLO pokala pomerili najmlajši. S čolni mini-kajak so cicibani in cicibanke nastopili na 2000 metrov, mlajši dečki in mlajše deklice pa na 5000 metrov. Najboljše predstavnike smo imeli pri cicibankah kjer je bila Ana Mikelj prva in Neža Habjan druga. Sledila je tekma na 10 kilometrov za rekreativce in starejše dečke in deklice. Med rekreativci je bil najhitrejši Robi Mikelj pred Darkom Logarjem (oba KKK Bohinj). Najpomembnejša tekma dneva je bila Državno prvenstvo v maratonu. Mladinci in mladinke so nastopili na 15 kilometrov in člani na 20 kilometrov. Državni podprvak med člani je postal Rok Šmit. Pri mladincih je odlično veslal Anže Pikon in bil v boju za kolajno vse do zadnjih metrov. Na koncu je v sprintu priveslal na 4 mesto. Pri mladinkah je naslov

ostal doma. Državna prvakinja v maratonu je postala Manca Mikelj, srebrno kolajno je dobila Tjaša Mikelj. Sledila je še zadnja teka dneva, ko so nastopili tekmovalci s SUP-i.

V avgustu smo se s čolni na jezeru pomerili tudi na 33. Cebe triatlonu jeklenih. Veliko naših tekmovalcev je nastopalo tako v moških, kot tudi v ženskih kategorijah. Nekaj nas je tekmovalo med posamezniki, še več pa v ekipah štafet. Naši člani so nepogrešljivi tudi pri organizaciji tekmovanja, kjer poskrbijo za pomoč tekmovalcem na menjavi čoln – kolo. Novost lanskega Triatlona jeklenih je bila možnost nastopanja s SUP-i.

Največje kajakaško tekmovanje za bodoče olimpijske upe je lani potekalo na Slovaškem. Nastopalo je preko 800 tekmovalcev iz 37 držav. Slovensko reprezentanco je zastopalo deset tekmovalcev od 15 - 17 let. Iz KKK Bohinj sta nastopili Tjaša in Manca Mikelj. Prvi dan v enojcih na 1000 metrov, se jima nastop ni najbolj posrečil. Drugi dan je bil na sporedu dvojec na 500 metrov. Najboljše veslanje sta prihranili prav za konec in v B finalu priveslali do zmage, kar je na koncu pomenilo skupno 10. mesto.

Tretji tekmovalni dan je bila na sporedu najkrajša, 200 metrska preizkušnja in punči sta se pripravljali za nastop v enojcu. Manca pa je v B finalu pokazala svoje najboljše veslanje in zasedla 7. mesto, skupno se je tako uvrstila na 16. mesto.

Septembra smo na Bledu gostili tudi najpomembnejše domačo tekmovanje. DP v sprintu. Naša ekipa je štela 22 tekmovalcev. Nastopali smo na razdaljah 200, 500 in 1000 metrov v enojcih in posadkah dvojcev. Zadnja tekma je bila na 5 kilometrski razdalji, posamezno s skupinskim štartom.

Tekmovali smo odlično, dobro so se odrezali mlajši dečki, ki so kar po vrsti dosegali svoje najboljše čase in pokazali velik napredek od začetka letošnje sezone. Največ železja v ognju smo imeli pri mlajših mladinkah in pri članih. Manca Mikelj in Rok Šmit sta potrdila vrhunsko formo v letošnji sezoni in za naš klub priveslala največ naslovov državnih prvakov. Skupaj smo jih dobili kar 22, vseh kolajn pa je bilo 49.

Uspešno prvenstvo v tekmovalnem delu, pa smo začini tudi pri organizaciji, saj smo kot soorganizator Državnega prvenstva poskrbeli za odlično izpeljano tekmovanje.

Pod črto lanske sezone lahko ugotovimo odlično izpeljano sezono. Mlajše skupine lepo napredujejo in izboljšujejo svoje dosežke, nekaj starejših tekmovalcev se spogleduje s konkurenco svetovnega vrha. Na tem mestu bi se vsem tekmovalcem zahvalil za zaupanje pri vodenju treningov. Čestitam vam za odlično opravljeno delo v lanski sezoni in vam želim še več uspehov v naslednjih.

Trener:

Andraž Nahtigal