



## Клубовима

**ПРЕДМЕТ:** Извештај са камп припрема јуниора и кадета на Фрушкој Гори од 9-11.04.2023.

Поштовани,

Кампу на Фрушкој Гори у периоду од недеље 9.4 до уторка 11.4.2023. године одазвали су се сви позвани јуниори и кадети:

Р.бр.	Презиме и име	Клуб	Категорија
1	Станић Душан	Лотус Теам-Сомбор	јуниор
2	Величић Бошко	Борац-Чачак	јуниор
3	Науновић Андрија	Лотус Теам-Сомбор	јуниор
4	Рајовић Павле	Металац-Краљево	јуниор
5	Јованчевић Вукашин	Борац-Чачак	јуниор
6	Авакумовић Стеван	Црвена Звезда- Београд	јуниор
7	Благојевић Филип	Партизан-Београд	јуниор
8	Станишић Дамјан	Рашка-Рашка	јуниор
9	Марковић Гаврило	Лотус Теам-Сомбор	кадет
10	Давидов Игор	Спутњик-Ваљево	кадет
11	Тришић Вук	Спартак-Суботица	кадет
12	Лазаревић Михајло	Лотус Теам-Сомбор	кадет
13	Перчић Иван	Спартак-Суботица	кадет
14	Велишек Хунор	Елите-Нови Сад	кадет
15	Пантић Лука	Шид-Шид	кадет
16	Вучићевић Стефан	Борац-Чачак	кадет

Камп припреме водили су селектори Миладиновић Милош и Перчић Дејан и тренер Миливојевић Милан. Селектори, тренер и бициклисти су стигли 9.4.2023.године до 15:00 у хотел Далас у Шиду. Имали смо као госта момка из Румуније Луку Кампеан из екипе Лотус Теам.



9.4.2023.године

Окупљање такмичара у Шиду, у хотелу „Далас“. Ручак. Припрема за тренинг. Тренинг - вожња на друму -дужина зона 2 и 3, такмичари су подељени у две групе, односно, I група (јуниори) и II група (кадети) акценат на техници вожње у групи, парна смена. Јуниори – 95 км, Шид-Фрушка Гора (хотел Норцев)-пут ка Банстољу-Фрушка Гора (хотел Норцев). Кадети – 75 км, Шид-Фрушка Гора(хотел Норцев). Вечера. Састанак-анализа тренинга. Ноћење.

Станишић Дамјан и Пантић Лука нису одрадили тренинг због трке у МТБ у Шиду. Благојевић Филип није завршио тренинг због техничког проблема на бициклу.

10.4.2023. године

### Преподневни тренинг 48 км

### ТЕСТ БРДСКИ ХРОНОМЕТАР 6.85 КМ

Тренинг 1- Вожња на друму- загревање зона 2. Акценат на техници вожње у групи, парна смена. Тест брдски хронометар зона 5. Старт на минут. Активан одмор зона 2.

Јуниори 48 км- Фрушка Гора (хотел Нерцев)-брдски хронометар на путу Бешеново-Чот-Фрушка Гора (хотел Нерцев).

Кадети 48 км- Фрушка Гора (хотел Нерцев)- брдски хронометар на путу Бешеново-Чот-Фрушка Гора (хотел Нерцев) - Фрушка Гора (хотел Нерцев).

Резултати брдског хронометра на дистанци од 6.85 км.

Р.бр	Презиме и име	Клуб	Категорија	Време	Просечна брзина
1	Станић Душан	Лотус Теам-Сомбор	јуниор	17:42	23.6
2	Величић Бошко	Борац-Чачак	јуниор	17:44	23.6
3	Рајовић Павле	Металац-Краљево	јуниор	19:15	21.5
4	Науновић Андрија	Лотус Теам-Сомбор	јуниор	21:33	19.3
5	Јованчевић Вукашин	Борац-Чачак	јуниор	22:18	18.5
6	Станишић Дамјан	Рашка-Рашка	јуниор	22:20	18.5



7	Авакумовић Стеван	Црвена Звезда-Београд	јуниор	23:24	17.7
8	Благојевић Филип	Партизан-Београд	јуниор	DNS	
1	Марковић Гаврило	Лотус Теам-Сомбор	кадет	18:07	22.7
2	Давидов Игор	Спутњик-Ваљево	кадет	20:03	20.5
3	Лазаревић Михајло	Лотус Теам-Сомбор	кадет	20:57	20
4	Вучићевић Стефан	Борац-Чачак	кадет	22:08	18.6
5	Перчић Иван	Спартак-Суботица	кадет	22:45	18.3
6	Тришић Вук	Спартак-Суботица	кадет	24:58	16.7
7	Велишек Хунор	Елите-Нови Сад	кадет	25:19	16.3
8	Пантић Лука	Шид-Шид	кадет	25:24	16.3

Благојевић Филип није стартовао брдски хронометар због техничког проблема на бициклу.

\*Лука Кампеан је остварио време 17:24, са просечном брзином 23.8.

## Послеподневни тренинг

**Тренинг 2-Јуниори 88км, кадети 68км.**

### ТЕСТ РАВНИЧАРСКИ ХРОНОМЕТАР 10 КМ

Тренинг 1- Вожња на друму- загревање зона 2. Акцент на техници вожње у групи, парна смена. Тест равничарски хронометар зона 5. Старт на минут. Активан одмор зона 2.

Јуниори 88 км- Фрушка Гора (хотел Нерцев) -Мала Ремета-хронометар на путу Јазак-Рума -Фрушка Гора (хотел Нерцев)- пут ка Банстољу-Фрушка Гора (хотел Нерцев).

Кадети 68 км- Фрушка Гора (хотел Нерцев) - Мала Ремета-хронометар на путу Јазак-Рума -Фрушка Гора (хотел Нерцев) - Фрушка Гора (хотел Нерцев).



Резултати равничарског хронометра на дистанци од 10 км, по 5км у оба смера.

Р.б р	Презиме и име	Клуб	Категорија	Време	Просечна брзина
1	Станић Душан	Лотус Теам-Сомбор	јуниор	13:58	43.2
2	Величић Бошко	Борац-Чачак	јуниор	14:14	42.4
3	Рајовић Павле	Металац-Краљево	јуниор	15:12	39.7
4	Јованчевић Вукашин	Борац-Чачак	јуниор	15:36	39.1
5	Авакумовић Стеван	Црвена Звезда- Београд	јуниор	17:02	35.3
6	Благојевић Филип	Партизан-Београд	јуниор	18:00	33.3
7	Науновић Андрија	Лотус Теам-Сомбор	јуниор	18:25	32.9
8	Станишић Дамјан	Рашка-Рашка	јуниор	18:25	32.9
1	Марковић Гаврило	Лотус Теам-Сомбор	кадет	14:34	41.2
2	Тришић Вук	Спартак-Суботица	кадет	15:53	38.6
3	Лазаревић Михајло	Лотус Теам-Сомбор	кадет	16:09	37.3
4	Перчић Иван	Спартак-Суботица	кадет	16:19	37.1
5	Давидов Игор	Спутњик-Ваљево	кадет	16:39	36.6
6	Вучићевић Стефан	Борац-Чачак	кадет	16:47	36.4
7	Велишек Хунор	Елите-Нови Сад	кадет	18:18	33
8	Пантић Лука	Шид-Шид	кадет	19:35	31

\*Лука Кампеан је остварио време 14:00, са просечном брзином 42.9.

**11.4.2023. године**

**ТРЕНИНГ ТРКА**

**Јуниори-105 км, кадети 70 км.**

Јуниори и кадети су заједно кренули на тренинг, након загревања такмичари су подељени у две групе, односно, I група (јуниори) и II група (кадети). Тест трка са задатим циљевима, односно I група је имала задатак да ради кружну смену на деоници где се претходни дан радио равничарски хронометар са задатом брзином 42, 44 на деоници 4x5км (20км), II група је имала задатак да ради кружну смену са задатом



брзином 38, 40 на деоници где се радио претходни дан равничарски хронометар 2x5км (10км). I, II група БРДСКА ТРЕНИНГ ТРКА.

Резултати тренинг трке.

Р.бр	Презиме и име	Клуб	Категорија	Време
1	Величић Бошко	Борац-Чачак	јуниор	
2	Рајовић Павле	Металац-Краљево	јуниор	+00:00:42
3	Станић Душан	Лотус Теам-Сомбор	јуниор	+00:00:52
4	Јованчевић Вукашин	Борац-Чачак	јуниор	+00:06:29
5	Благојевић Филип	Партизан-Београд	јуниор	+00:06:34
6	Авакумовић Стеван	Црвена Звезда-Београд	јуниор	+00:06:58
7	Станишић Дамјан	Рашка-Рашка	јуниор	+00:13:11
8	Науновић Андрија	Лотус Теам-Сомбор	јуниор	DNS
1	Марковић Гаврило	Лотус Теам-Сомбор	кадет	
2	Давидов Игор	Спутњик-Ваљево	кадет	+00:02:30
3	Лазаревић Михајло	Лотус Теам-Сомбор	кадет	+00:04:50
4	Перчић Иван	Спартак-Суботица	кадет	+00:05:03
5	Тришић Вук	Спартак-Суботица	кадет	+00:07:50
6	Велишек Хунор	Елите-Нови Сад	кадет	+00:13:30
7	Пантић Лука	Шид-Шид	кадет	+00:19:45
8	Вучићевић Стефан	Борац-Чачак	кадет	DNF

Науновић Андрија није одрадио тренинг због лошег здравственог стања. Вучићевић Стефан није завршио тренинг због здравственог стања током тренинга. Благојевић Филип, Авакумовић Стеван завршавају тренинг 20 км раније, такође и Јованчевић Вукашин из здравствених разлога.

Станишић Дамјан, Пантић Лука и Велишек Хунор нису могли да прате групу такмичара на почетку тренинга.

Такмичари су сви груписани и настављено је да се ради по плану и програму.



Група јуниора која се одваја на првој кружној смени јесу Величић Бошко, Станић Душан, Рајовић Павле и Лука Кампеан. Величић, Станић, Рајови И Кампеан у договору са тренерима Перчић Дејаном и Миливојевић Миланом раде кружну смену при брзину од 44, 46. Група иза њих коју су чинили такмичари Станишић Дамјан, Авакумовић Стеван, Благојевић Филип и Јованчевић Вукашин су ишли спорије од прве групе такмичара, односно при брзини од 40. Након одрађеног задатка, јуниори су груписани и направљена је пауза до 3 минута за пресвлачење, узимање путне хране и сипање воде. Након паузе креће тренинг трка, на самом старту Станишић Дамјан пушта групу. Група јуниора је ишла сложено на кружној смени са покушајима одвајања. На валовитом терену пуштају Благојевић Филип и Авакумовић Стеван, након њих такође пушта водеће и Јованчевић Вукашин. Величић Бошко и Кампеан Лука се одвајају од Рајовић Павла и Станић Душана и иду до циља брдског хронометра који се одржао претходни дан. Величић спринта и одлучује фото финиш, Кампеан долази испред Величића.

#### РЕЗИМЕ:

Камп припреме су одрађене у потпуности по плану и програму.

- 1. Екипа јуниора која се издваја јесу Величић Бошко, Станић Душан и Рајовић Павле.**
- 2. Екипа кадета која се издваја јесу Марковић Гаврило, Давидов Игор и Лазаревић Михајло.**
3. Станишић Дамјан, Пантић Лука, Велишек Хунор тотално физички неспремни.
4. Авакумовић Стеван и Благојевић Филип недовољно физички спремни за тренинг у целини.
5. Науновић Андрија и Вучићевић Стефан током припрема лошег здравственог стања.
6. Технички, тактички и физички спремни су Величић Бошко, Станић Душан, Рајовић Павле, Марковић Гаврило, Давидов Игор и Лазаревић Михајло.
7. Вук Тришић одличан на равничарском хронометру и равном терену, такође као и Перчић Иван.

Извештај сачинили селектори и тренер на кампу