

O závodech Ocelového muže, ženy a týmu v sezóně 2015



V měsíci srpnu proběhly na severní Moravě 3 závody ze série **Ocelový muž, žena a tým**, které jako už tradičně spolupořádal T. J. Sokol Moravská Ostrava 1. Jde o celorepublikovou pohárovou soutěž, ze které vyjde **Mistr ČR ve fyzické kondici**. A pozor závodí všechny věkové kategorie i pohlaví!

Hodí se také připomenout, že zakladateli a většinovými pořadateli jsou sokolské jednoty resp. zapálení sportovci, při pohledu do startovní listiny také v kolonce tým uvidíte nejednu sokolskou jednotu. Však aby ne, disciplíny závodníky dokonale prověří z všestrannosti!

Jak probíhá samotný závod? První disciplínou je benchpress s určenými váhami činek, poté se přejde na hrazdu, kde se počítají udělané shyby, následují sedlehy na čas a tím končí silová část závodu. Vytrvalost borců se testuje během na 5 km a celé snažení završí 40 km silniční časovka na kole.

Ačkoliv se každá vyjmenovaná disciplína může jevit jako snadná, všechny za sebou v průběhu jednoho dne opravdu důkladně otestují fyzickou závodníků. Kdo splní a překoná minimální výkonnostní limit v jednotlivých sportech, odnese si domů **titul Ocelového muže či Ocelové ženy!**

Komu by nestačil k motivaci titul „oceláka“, čeká na něj v cíli další odměna! Jednak jsou to trofeje pro tři nejlepší umístění v každé kategorii, dále body do pohárové soutěže. Hodnotné výrobky i sportovní doplňky si lze při troše štěstí odnést z tomboly, zkrátka sportovat ze všech sil se tady vyplatí.



A jak to vidí organizátoři z Moravy? Jsme rádi, že se závodníkům tyto akce líbí a dojíždějí na ně i přes půl republiky. Letos nám na všech akcích vyšlo počasí, kdy sice bylo vedro, ale nepršelo. Tento ročník byl ozvláštněn tím, že k již tradiční akci konané v prostředí Sanatorií Klimkovice jsme přidali také závod v industriálním prostředí Hornického muzea v Ostravě. Nejoblíbenější bylo jako už tradičně setkání v novojičinských Bartošovicích. Soutěž se letos konala 6x po celé republice během roku!

Chopili jsme se tak příležitosti, a pro větší prestiž zdejších závodů oslovili Sokolskou župu Moravskoslezskou, která věnovala do závodu pohár pro účastníka s největším bodových ziskem na těchto závodech, a zadařilo se! Pohár si svými výkony a díky věkovému koeficientu vybojovala Václava Zodererová z T. J. Sokol Žižkov.



V Klimkovicích došlo také k finálnímu vyhlášení nejlepších závodníků a závodnic, jejichž jména byla zanesena na Karlosův pohár. Absolutním vítězem se stal Ondřej Ječný z Dolního Bousova, vítězkou ze všech měst je již zmíněná Václava Zodererová.

Závody na severní Moravě letos pořádali
T. J. Sokol Moravská Ostrava 1 a Region Podří

Gratuluje všem závodníkům, kteří letos splnili limity a zároveň se na těšíme na případné nové tváře. Soutěž je v duchu sokolských myšlenek pro všechny věkové kategorie od 16 po letos nejstaršího účastníka ve věku 70 let!

Přijďte si vyzkoušet všechny disciplíny v soutěži a otestovat tak svou fyzickou zdatnost. Sezóna „oceláka“ začíná v květnu 2016 a chystají se i novinky! Sledujte web www.ocelovymuz.cz/!



Další fotografie a informace naleznete na:
www.ocelovymuz.cz