

## 05. Správa z regeneračného sústreďenia Dudince, ZCTM\_08.-11.12.2022

**Názov akcie:** 5. Regeneračné sústreďenie Dudince

**Kategória:** dorast, juniori

**Termín:** 08.-11.12.2022

**Miesto:** Dudince, liečebný dom Rubín

**Tréneri:** Péterová

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zameranie:** regenerácia

**Nominovaní:**

Meno	ročník	váha	oddiel
1. Demčák Tomáš	2003	73 kg	MŠK Vranov nad Topľou
2. Kováč Marek	2004	73 kg	Arkádia Galanta
3. Jankovič Juraj	2004	81 kg	STU Bratislava
4. Bruna Dávid	2004	73 kg	STU Bratislava
5. Turanský Martin	2002	100 kg	STU Bratislava
6. Dekan Roman	2006	60 kg	JK AŠK Slávia Trnava
7. Smolárik Marián	2005	73 kg	Sokol Bratislava
8. Háger Samuel	2005	66 kg	1. JC Pezinok
9. Štefánik Timotej	2005	90 kg	STU Bratislava
10. Gažiová Natália	2005	57 kg	STU Bratislava
11. Nagyová Nina	2005	70 kg	1. JC Pezinok
12. Buzinkay Filip	2006	55 kg	1. JC Pezinok
13. Maslač Rajko	2006	60 kg	STU Bratislava
14. Scheffel Oliver	2005	81 kg	JK AŠK Slávia Trnava
15. Tánczos Márton	2006	66 kg	ŠK Kolárovo
16. Odkladal Juraj	2007	66 kg	JK AŠK Slávia Trnava
17. Tománková Patrícia	2007	40 kg	1. JC Pezinok
Markovicsová Ella	2006	52kg	1. JC Pezinok
Zelenáková Zuzana	2007	63kg	STU Bratislava
Horváth Radovan	2006	55kg	JK AŠK Slávia Trnava
Mitter Simon	2005	81kg	JK Trnava

**Ospravedlnení:** Kováč, Turanský, Smolárik, Tánczos, Zelenáková, pretekári z Pezinka

### Program:

#### **08.12.2022**

10:30 zraz LD Rubín, Dudince  
13:30 – 16:00 procedúry  
17:00 – 18:00 bazén, sauny, vírivka

#### **09.12.2022**

Od 09:00 procedúry  
15:00 – 17:00 bazén sauny, vírivka  
19:00 – 21:00 bowling

**10.12.2022**

Od 9:00 procedúry  
Poobede sauna, bazén, vírivka

**11.12.2022**

8:00 beh aeróbna vytrvalosť 25'  
10:00 odchod z Dudiniec

**Záver:**

Sústredenia sa zúčastnilo celkom dosť pretekárov, z čoho sa teším. Pretekári z Pezinka sa tejto akcie zúčastnili o týždeň neskôr. Okrem nominovaných pretekárov sa zúčastnili aj pretekári z klubu STU Bratislava a JK Trnava.

Počas sústredenia sme absolvovali tri procedúry: oxymat, masáž a vaňový minerálny kúpeľ. Wellness sme mali k dispozícii počas otváracích hodín úplne zadarmo. Strava bola priamo v hoteli, kde sme boli ubytovaní. Celkovo som spokojná s priebehom sústredenia.

V Bratislave 12.12.2022

Mgr. Alexandra Péterová