

# Haratyk na obozie w Norwegii

Data publikacji: 3.08.2017 16:20

Młodzi polscy biegacze, w tym Mateusz Haratyk z Istebnej, trenują w Norwegii.

Już po raz trzeci Norweski Związek Narciarski zorganizował międzynarodowy obóz szkoleniowy dla młodych adeptów biegów narciarskich, który odbywa się w dniach 27 lipca - 4 sierpnia w norweskim Sjusjøen. Z Polski na te międzynarodowe treningi udała się 11-osobowa reprezentacja: trzy zawodniczki, sześciu zawodników oraz dwoje trenerów.

Miejscem tegorocznego obozu jest miejscowość Sjusjøen nieopodal Lillehammer. Do Norwegii nasi biegacze udali się samolotem i na miejsce dotarli w czwartkowe popołudnie 27 lipca. Do składu na międzynarodowy wyjazd powołano trzy biegaczki narciarskie: Kamilę Boczkowską, Klaudię Kołodziej i Weronikę Kaletę oraz sześciu biegaczy: Łukasza Bachledę, Wiktora Czaję, Marka Welusza, Mateusza Haratyka, Macieja Popielucha oraz Michała Skowrona. Wraz z zawodnikami do Norwegii pojechali również trenerka Anna Staręga oraz trener Dawid Damian.

Zarówno zawodnicy jak i trenerzy są zadowoleni z pierwszych dni pobytu na międzynarodowym obozie w Sjusjøen. - **Nastroje w naszej ekipie są bardzo dobre. Mamy dużo treningu zarówno tego długiego tlenowego, jak i interwałowego** - opowiada Anna Staręga. - **Mieliśmy już sprawdzian na nartorolkach na dystansie 10 km techniką dowolną dziewczyn i 15 km stylem tyżwowym wśród chłopaków. Bardzo dobrze zaprezentował się Mateusz Haratyk, który uzyskał 12. czas, tracąc do zwycięzcy 59 sekund** - dodaje trener koordynator w biegach narciarskich w PZN.

We wtorek reprezentanci Polski spróbowali w Norwegii nieco innego treningu. - **Zawodnicy mieli okazję przeżyć trening (interwał) na słynnych norweskich bagnach. Kosztował on ich dużo wysiłku, ale również przyniósł im dużo radości. Na dowód możemy przedstawić video po treningu z naszymi chłopakami w roli głównej, które zostało zamieszczone na Instagramie ([tutaj](#))** - wyjaśnia trenerka Staręga.

Na nudę oraz monotonność treningu zawodnicy nie mogą narzekać. - **Do tej pory, oprócz interwałów na bagnach, były również długie wybiegania na rolkach w okolicach Lillehammer, biegi długie na nogach, trening imitacyjny na stoku do narciarstwa alpejskiego oraz treningi zwinnościowe na rolkach (tory przeszkód) i trening podstawowej siły** - wyjaśnia Anna Staręga. Młodzi biegacze narciarscy mieli również okazję potrenować z norweskimi zawodnikami. - **Jedną z atrakcji było spotkanie i wspólny trening z Johannesem Kjaebo oraz Astrid Jacobsen, którzy są ambasadorami tego obozu. Zawodnicy mieli okazję zadać norweskim gwiazdom kilka pytań i skorzystać z ich doświadczenia w wielu kwestiach** - dodaje.

W Norwegii cenne doświadczenie mogą zebrać nie tylko zawodnicy, ale również trenerzy. - **Wieczorami odbywają się meetingi, na początek ze wszystkimi zawodnikami, na których omawiany jest trening odbyty oraz treningi z kolejnego dnia. Następnie spotkanie mają sami trenerzy, którzy podsumowują treningi m.in. pod kątem technicznym oraz wymieniają doświadczenia** - opowiada trener koordynator. - **Ogólnie atmosfera jest bardzo dobra i przyjazna. Jedno popołudnie mieliśmy zarezerwowane na zabawy integracyjne, które udały się znakomicie. Myślę, że zarówno zawodnicy, jak i my - trenerzy przywieziemy z tego obozu mnóstwo wiedzy i pozytywnych doświadczeń** - podsumowuje Anna Staręga.