

## RÁDIOORIENTAČNÝ BEH

# Mladá Kysučanka získala striebro na šampionáte

V uplynulý víkend sa Katka Košútová postarala o medailu pre Slovensko, keď na majstrovstvách Európy v rádioorientačnom behu získala striebornú medailu. O tom, aká bola cesta za týmto úspechom, nám porozprával jej otec, pán Košút.

**Katka Košútová je vašou zverenkyňou a dcérou zároveň. Boli ste práve vy iniciátorom, aby sa venovala tomuto športu, alebo čo ju k rádioorientačnému behu doviedlo?**

Ja sa venujem ROB veľmi veľa rokov a tak je samozrejmé, že na preteky som zo sebou bral obe moje deti. Katka na jedných z nich dostala do ruky rádioprijímač a skúsili sme ísť do lesa nájsť oranžový lampión. Postupne našla odvahu a pustila sa aj sama. V deň majstrovstiev mala 13 rokov, no už reprezentovala v Moldavsku a v Česku. Minulý rok sa pozvoľna približila k najlepším, bola šiesta a ako s družstvom získala bronzovú medailu. Bolo to veľmi motivujúce, no jej cieľom bola v domacom prostredí medaila.

**Momentálne je členkou ROB Kysuca. Odkedy háji farby tohto oddielu?**

Za náš oddiel behá tretiu sezónu, už minulý rok zvíťazila v Slovenskom pohári a aj na medzinárodných podujatiach v Poľsku či Česku. Pravidelne stála na stupňoch víťazov. Túto sezónu sme začali s prípravou trochu skôr, vzhľadom na to, že majstrovstvá Európy boli na Slovensku. Už sa to prejavilo aj na výrazne lepších výsledkoch, vlastne, kde prišla, tam vyhrala.

**Tento šport je, ako každý, určite veľmi náročný na čas. Ako často Katka trénuje a na čo sústreďujete najväčšiu pozornosť na tréningoch?**

Tréning mávame dvakrát do týždňa, je náročný, lebo vždy sa snažíme ísť do iného terénu, kde máme mapu. Je treba pripraviť a vymyslieť tréning tak, aby sa odhalili jej slabiny. Veľmi jej pomáha brat Martin, oddie-



**Katarína Košútová**

Úspechov má pred sebou ešte dosť.

FOTO: (KK)

lový kolega Karol Janouš (juniorový majster sveta zo Švédska v roku 1994). Spolupracujeme s oddielom v Turí pri Žiline, kde moji bývalí kolegovia Mitko a Turský pripravujú tréning. Naopak, na oplátku zase pripravíme tréning my pre ich pretekárov. Katka má svoj tréningový bežecký plán, lebo kondícia je mimoriadne dôležitá. Je to všetko zatiaľ formou zábavy, lebo je ešte veľmi mladá a nie je potrebné naháňať kilometre. No i tak ich nabehá okolo 100 mesačne. Využívame na tréning aj preteky v orientačnom behu, no aj tam Katarína vyhrala vo svojej kategórii. Je možné, že jedného dňa bude reprezentovať Slovensko aj v orientačnom behu. V tréningu využívame aj GPS techniku na vyhodnotenie chýb, ktoré robí v lese. Nedá sa mi už na každom tréningu ísť vedľa nej, aj preto, že nedokážem už s ňou držať krok. Všetku prípravu, hlavne psychickú, sme smerovali na Majstrovstvá Európy.

**V uplynulý týždeň Katka vybojovala na majstrovstvách Európy v Bojniciach striebor-**

**nú medailu. Považujete tento úspech za najväčší v jej kariére?**

Áno, je to jej doteraz najväčší úspech v kariére športovca. Najviac ma ale potešil spôsob, ako zvládla tlak, a hlavne výkon, ktorý podala. Čakali sme ju v cieľi s časom tesne nad hodinu, nakoľko som už poznal trať a aj Katku. Keď dobehla s časom 56 minút, vedel som, že cieľ je splnený a už len treba vyčkáť, akej kvality bude medaila. Až jedna z posledných pretekárov ju predbehla o 40 sekúnd. Bola to favoritka z Ruska, ktorá svoju rolu aj potvrdila. No tá už budúci rok súťažiť nebude, pretože už prechádza o kategóriu vyššie. Naopak, Katka má ešte dve šance dosiahnuť na najvyšší stupeň. No najväčšou odmenou pre ňu je nominácia na Majstrovstvá sveta juniorov v Chorvátsku. Máme tri mesiace na doladenie výkonu.

**Ktoré veľké úspechy si ešte ceníte?**

Ako som už spomínal, tento rok sa stala medzinárodnou majsterkou Českej republiky a vyhrala aj v Poľsku. V Sloven-

skom pohári s prevahou vedie, dokonca poráža aj juniorky.

**Aké ciele má vaša dcéra v tomto športe do budúcnosti?**

Keďže ROB je vysoko individuálny šport, pomáha človeku aj v bežnom živote presadiť sa a uplatniť húževnatosť, vytrvalosť, talent. Určite by rada doniesla medailu aj z majstrovstiev sveta, no to je naozaj budúcnosť.

**Aj medailisti z vrcholných šampionátov majú určité nedostatky. V čom by sa mala dcéra ešte zlepšiť?**

Katarínka je ešte len na začiatku, snažím sa, aby talent, ktorý má od Boha, zúročila čo najviac, rozvíjala ho. Zatiaľ ešte nedokáže udržať bojovného ducha počas celých pretekov, ale je predsa veľmi mladučká. Ani sa to nedá nacvičiť. Príde to časom, skúsenosťami. Dosť ťažko sa mi objektívne hodnotí jej výkon. No čo ma teší najviac, je to, že si tento šport doslova zamilovala. Sama ma núti robiť tréningy, písať denník.

(RB)