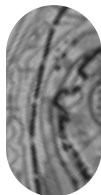
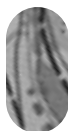
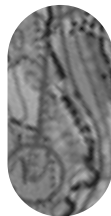


* ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU ZBM / 2008 / ROČNÍK X

POLARIS 2



ONOS CUP / CZE + ZIMNÍ BĚHY + INTERVIEWS
WEEK IN BARCELONA / SPA + VÝKON ČÍSLA + POKYNY

*KRÁTCE NA ÚVOD

No to je mi ale milé překvapení. Druhé (a pod mou rukou vyrobené třetí) číslo je na světě. Opět jsme to zvládli. Kvalita? Bez pochyby vysoká! :-). Máme zrovna okurkové období. A to téměř doslova, protože únorové počasí má blíží k úrodě na poli než-li ke sněhulákům. Hlavním důvodem, proč jsem se rozhodl pro tenhle úvodník je, že chci poděkovat všem, kteří přispěli do tohoto čísla. Že si našli nejen čas, ale dali článkům myšlenku a snažili se nejen zaplnit místo na papíru, ale taky zaujmout čtenáře. Děkuji Vám, že se snažíte dodat článkům onu přidanou hodnotu. Nejde nám o kvantitu, raději méně, ale zaujmout a pobavit. Ať to stojí za to, číst Polaris. Děkuji téhle způsobem, protože jsem to nestíhal po mailu, omlouvám se vám všem, ale sami víte, jak je času nedostatek, třeba jen na napsání článku, natož na děláni časopisu. A jeden dík navíc patří Palymu, který přišel s novou rubrikou. Není nutné aby vydržela rok či dva. Prostě pokud nás bude bavit, bude tu mít své místo. Jako šéfk tohoto plátku jsme nakloněn všem dalším nápadům i dobrým článkům o ledasčem třeba jen pro jedno číslo. No a ještě se přiznám, že jsem fakt zvědavěj, jakými obrázky Filda tentokrát Polaris graficky obdaří. Mírně, ten Miroslav Donutil na titulní stránce byl trochu šok, ale ta kočanda uprostřed čísla pohladila na dušičce...

OK, let's read, frogs!

*OLAF

VÝKON ČÍSLA – MICHAL BIALOŽYT

Zdar Majkle, ty hrano, víš, proč jsem tě nominoval na výkon čísla?

Čau Olafe no zlehka tuším...

Slyšel jsi už pořekadlo: „Z lamy závodního koně neuděláš. Ale můžeš z ní udělat pěkně rychlou lamu...“ (motto brněnských triatlonistů) Víš, odkud vítr vane?

JJ potvrdilo se moje tusení

Copak se přihodilo, že si upoutal pozornost brněnských triatlonistů? (píšu o Majklovi po BBP v Radosticích, kde Majkl skončil na 20. místě.

Řekl bych, že je zaujalo hlavně moje přijetí, které je pro tyto končiny tak trochu jako pěst na oko...

Jak bys popsal svou sportovní dráhu? Jsi talent, dřič, raketa letící vzhůru, superrychlá lama?

Já bych řekl, že tak od všeho trochu. V mládí jsem si myslel, že jsem talent (způsobeno malou konkurencí v MSK), teď se snažím dřít. Nahoru jsem šel každým rokem (až min. rok byla moc špatná sezona) a superrychlá lama-ten vyraz se mi prostě líbí.

Co je tvou slabinou v OB a jak pracuješ na zlepšení?

Tyto asi hlavně to, že si v lese málo věřím... Jdu třeba postup a jen si trochu nejsem jistý tak



zpomalím a začnu to checkovat a přitom jsem v 90% dobře .Fakt nevím jak na tom zapracovat...

Loni o prázdninách jsi nás seznámil s dalšími třinečáky /ačkami. Neplánuje se další přestup do Brna?

No ja bych byl rád...ale zatím to vypadá že ne.

Jaký máš sportovní sen pro tuto sezónu?

MS v Olomouci :D ne fakt rád bych byl s nějakou naší štafetou na bedně(nejlépe samozřejmě Jukola/Tiomila)...

Díky za rozhovor, doufám nejen za sebe, že se sen splní.

A prosím, do třetice už prosím piš pro Polaris s diakritikou a bez tolika chyb nebo tě nominuju na výkon čísla za český jazyk (asi polovinu hrbek jsem upravil, zbytek schválně nechávám, ať z toho mají něco i ostatní ;)

*OLAF



*POZDRAV Z NORSKA OD MARUŠKY

Hei,

Jeg har bare bra i Oslo. Jeg studerer på universitetet og jeg går på ski. Norge er hyggelig og koselig. Jeg har mange venner her. Norsk er ikke vanskelig.

No, o orientáku se toho z tohoto článku moc nedozvíte, protože tu okolo v lesích leží metry sněhu, v kterých se běhat nedá... Ale přeče jen už jsem tu pár konrol pohledala, tak tím začnu, abych uspokojila všechny orientáku-žhavé čtenáře a pak přejdu k takovému víc etnograficko-kulturnímu tématu. Upozurňuji na to předem, abyste to pak nebyli zklamaní, že jste strávili cenných 5 minut čtením mého článku a o orientáku se skoro nic nedozvěděli!

Chodím na tréninky k oddílu naší university. Mají skvělou sprintovou mapu okolí našeho kampusu a pokud zrovna není na chodnicích souvislá ledová vrstva, tak se tam dá i běhat. Co dva týdny tam máme noční trénink, ale mapa je to opravdu velká a zajímavá, takže to nuda rozhodně není. Tím bych vyčerpala orientáčkou část a přešla k té etnografické.

Na začátku článku jste měli ukázkou místního jazyka, ale úplně všichni tu umí anglicky, takže na běžné dorozumění vám angličtina stačí. Pokud však s Nory chcete navázat bližší vztah, doporučuje se mluvit s nimi norsky, protože prý jsou dost nesmělí a nepříliš chtíví se seznamovat s cizinci, takže zapůsobíte, že mluvíte jejich řečí. Norové jsou dále spojováni se zdravím způsobem života a stát se opravdu důsledně stará, aby je všechny zdraví škodlivé náviky odnaučil. Alkohol je tu opravdu hodně drahý a nepříliš dostupný, protože jsem zatím viděla jen jeden z těch jejich speciálních alkoholových obchodů, které v šest zavírají a to jedno pivo, co jsem tu měla ani moc pivo nepřipomínalo. Cigarety prý jsou taky drahé (o tomhle já přehled moc namám...) a nesmí se tu kouřit v budovách, takže se vám nemůže stát, že byste přišli z hospody a smrděli, protože tu žádná kuřácká není. Lidé tu také nemají ve zvyku během pracovního týdne chodit do hospody nebo se někam bavit, studenti přes týden pilně studují, ale za to o víkendy si to pořádně užívají... Na druhou stranu je tu podporován sport. Asi 200 m od domu mi začínají rolbou upravované, v noci osvětlené běžkařské stopy a lidi takových možností opravdu využívají. Pokaždé když jdu omylem v neděli odpoledně lyžovat, zároveň obdivuji i nenávidím ty ohromné davy lyžujících lidí. Ale i ostatním sportům se tu věnují houževnatě. Jejich zdravému lifestyle jsem se přizpůsobila celkem rychle: nekouřím, nepiju, sportuju!!!

Norsko patří k nejbohatším národům na světě a Oslo k nejdražším městům. (Prý na světě dražší je už jen Moskva...) Takže tu všichni mezinárodní studenti máme trochu problém s penězi a tak dokonce i s Němci, Američany, Australany či Japonci svorně nadáváme na ty vysoké ceny. No ale už jsem si zvykla, ony ty čísla na cenovkách se moc neliší od těch českých, jen když si vzpomenu na směný kurs...

Už se tu začíná oteplovat, sluníčko svítí a jaro se hlásí, (globální oteplování se nevyhýbá ani Norsku, takže zima tu taky příliš tuhá nebyla) tak už asi brzy vyměním lyže za orientky, abych pak mohla psát pořádné ORIENTÁCKÉ články.

Maruška

***5 OTÁZEK: PALLY SE PTÁ BOŘKA!**

Nová sezóna, nová rubrika. Dovoluji si vám představit novinku na stránkách Polarisu: Pravidelnou štafetovou sérii minirozhovorů. A jakže se předává štafetový kolík? Je to jednoduché – dnes se ptá Pally Bořka a do příštího čísla si Bořek vybere vlastní „oběť“, které položí opět pět otázek. No a do popříštího čísla si vybraná oběť vybere svoji oběť, která si do do popopříštího čísla vybere.... :) A tak dále a tudíž má tuto rubriku na starost pokaždé někdo jiný. Ptát se můžete na cokoliv, nejen z orientáku, prostě na to, co vás zajímá – vaši fantazii se žádné meze nekladou. Doufám, že vás 5 otázek zaujme a štafeta s námi poběží co nejdéle... Tak a teď už pojďme na Pallyho otázky a Bořkovy odpovědi:

1. Maturuješ, to asi většina lidí ví, ale už ne všichni vědí, jaký město preferuješ jako sídlo tvé budoucí školy? (a proč??)

Kvůli své nerozhodnosti, na který obor se dát, jsem podal nadprůměrné množství přihlášek na školy v Brně i v Praze. Dávám přednost Brnu, třeba proto, že bych si rád konečně prošel dennodenní tréninkovou anabází v oddílové partě!! Nemalou váhu pro mě bude mít i úroveň oboru/školy. Teď mám blízko k informatice na MU. Takový informatik se pak může třeba zevrubně zapojit do diskuze o definici funkce jako ve Špindlu :-)

2. Máš už nějaké zajímavé prázdnivé plány - pochopitelně kromě JMS?

Zatím nepromyslím nic konkrétního. Velmi lákavý mi letos přijde O-Ringen, protože se uskuteční v místě dojezdu Vasáku v Salenu v nádherných horských terénech podobných ložskému Silva Cupu, který jsme si dali při JRD výjezdu. Půjde určitě o ohromný svátek orientáku Tak na sever se tento o-cirkus v příštích 3 letech nepodívá. Bohužel se zase částečně kryje s MS u nás. A Chrobák s Adélkou, potažmo cestovní agentura A&A, mě pozvali na jednu lákavou neOB akci. Hlavní roli budou v létě jako obvykle hrát fin. zdroje.

3. Trénuješ sám, nebo máš ve Žďáru nějaký sparing? Nebo sis kolem sebe vytvořil přímo tréninkovou skupinu? :)

Většinu chodím bohužel sám. Párkrát za zimu vyrazím na pekelně ostrý výběh s jedním místním výborným atletem. Letos odešel na VŠ a tak točí hlavně na Palečáku.. Brácha Petr (LPU man) je teď zase dlouhodobě chorý. Minulý rok jsme na Štědrý den vyběhli na takovou vánoční vytrvalost dokonce v počtu 6 (a všichni účastníci byli z naší ulice)!

4. A co Jarla? V kolikátém družstvu bys chtěl běžet na 10M a kdy porazíš Holmberga? Když si ve Švédsku, nosíš členku jako on?

Podzimní štafety Smalands s Järlou a Járou zpětně hodnotím jako znamenitý výjezd! Letos by bylo skvělé, kdyby vyšla 10-mila nebo Jukola. Nejsem žádný noční specialista, takže je moje místo spíše ve druhém týmu. Ale sílu chlapů v Jarle ještě nemáme kompletně zmapovanou. Mám dojem, že si Švédově dost potrpí na stavění zkušených borců do štafet při důležitých závodech. Holmberg je modla všech členů klubu, členku bych si tam tak nenasadil jen z respektu k němu :)

5. Neposílí ZBM v příštím roce o nějaké pražské děvče?

O tom nic nevím.

Díky za odpovědi a v příštím čísle: Bořek se ptá ...

*PALLY

*REPRE SOUSTŘEDĚNÍ MAĎARSKO, LEDEN 2008

Další ze zastavení české reprezentace na cestě k červencovému MS v Olomouci proběhlo v druhé polovině ledna na jihu Maďarska nedaleko sídla čtvrtfinálového euroligového soupeře žabiňáckých basketbalistek – Pécsce.

Shodou okolností bude MS v roce příštím právě v této republice, a tak jsme tak trochu zabíjeli dvě mouchy jednou ranou. Pětidenní zájezd probíhal v rychlém tempu, tak se pokusím v následujících řádcích jeho průběh rychle shrnout.

Toho času běhají v české repre 3 borci ze Žabin (doufám, že počet brzy vzroste!). Olaf drží čest v týmu A, Pally jistí záda z céčkového družstva. Já balancuju v béčku. Máme to pěkně rozdělené a monitorujeme celý tým. Před soustředěním však Pallyho po náročné lyžařské přípravě skolila viróza, a tak se soustředění vůbec nezúčastnil. Olaf si zase v úterní tělárně natrhl svalová vlákna na chodidle. Na soustředění sice jel, ale musel se spokojit jen s turistickým tempem tréninků. A tak na mě zbyla role „toho, který to odběhá celé“ a nepřestával jsem se bát, aby se mi taky něco nestalo.

No ale pojďme už k tomu, co se vlastně dělo. Cesta na jih byla nudná stejně jako obrázek okolovš udeserozprostírající maďarské puszty. Jediným vytržením z letargie byl objezd Balatonu. Naštěstí to nebylo tak daleko jako třeba do Stockholmu, a tak jsme už odpoledne, těsně před tmou, vybalovali igelitky s orientkama na úpatí rozbahněného kopce. Absolvovali jsme první trénink, prohlédli jsme si místní závrtky a jiné krasové útvary a snažili se nějak srovnat s mapou.

Ubytování jsme měli víc než luxusní. V na první pohled nepřilíš vábné vesnici se ukrýval velice pěkný hotýlek. Třešničkou na doru byla wifi v celém areálu.

No a pak už to šlo v rychlém sledu, tak jako vždycky na soustředěních – jídlo, trénik, jídlo, spánek, trénink, noc... Na programu jsme měli převážně intenzivní tréninky-závodním tempem. Opeřeně to bylo většinou o hromadné nebo hendikepové starty a oslazené prize money, které získávali vítězové. V lese byly pořád jen závrtky, jámy a prohlubně a vidět bylo tak na 300 metrů (inu, byl led).

Jedinou změnou bylo páteční odpoledne, kdy jsme vyrazili do nedaleké Pécsce, omrkli jsme centrum a místní památku UNESCO, nakoupili něco tokajského pozdního sběru na doma a jeli zase zpátky na hotel.

Sice po ránu mrazivé, ale jinak krásné počasí vydrželo až do neděle, takže jsme mohli po závěrečném a nejnáročnějším dostihu unaveni nasednout do aut a s pocitem dobře vykonané práce se nechat unášet k domovu, na sever, na jižní Moravu.

RAJMO

*ROZHOVOR S JÁROU ZIMMERMANNEM

**Tě pic Járo,
je mi moc líto, že pro tebe nová sezóna začala
nejhůř jak pro sportovce může začít, to je
zdravotními problémy. Co vše tě trápilo a už
jsi z toho venku?**

Jen tak mimochodem začala stejně jako 3 předchozí... No trápilo mě hodně věcí. Z těch nejzásadnějších, jestli má smysl se ještě snažit nějak systematicky trénovat, pak úpony achilovky či co a taky zlatý stafylokok.

Venku? No tak na půl s achilovkou to ještě pořád není OK, ale běhat po asfaltu a lesních cestách se v rámci možností dá. Ale musím to zaklepat... Snad co mě nezabije to mě posílí.



Loni na dorosteneckém ME jsi ukázal, že když vyladíš formu, máš obrovskou kapacitu. Zlatá medaile byla šokující, ale rozhodně ne náhodná. Ale přesto MED je jen dětskou hrou . Ty letos začínáš v juniorech. Jakou sis našel motivaci pro letošní sezónu a jak bys rád viděl své další léta v OB?

Jo zase bych rád šokoval v ten pravý moment a vyladil na top závod sezony, což znamená samozřejmě mít kvalitní formu na nominačkách. Při nominaci na JMS bych za velice kvalitní výsledek považoval první desítku a za úspěch dvacítku. No a když by se nezadařilo, tak to spláchnu pár desítkama, samozřejmě myslím na Letním běžeckém poháru.

Další léta v OB? Těžko říct jestli nepřejít na orientační plavání či MTBO, protože nato mám touto dobou kvalitně natočeno. Jinak samozřejmě u mě se vše motá kolem zdravotníka...

***HROMNIČNÍ TRÁPENÍ**

Jak praví jedna stará legenda: „ Na Hromnice o hodinu více.“ Což je z pohledu orientačního běžece naprostá katastrofa přičíst si k běžnému výkonu, většinou už tak dost dlouhému, ještě hodinu. Jelikož na pověry moc nedám a sním se v české kotlině vyskytoval pouze pomístně, přihlásil jsem se na letošní Hromniční trápení. Navíc do kategorie H 19 což už se mi dlouho nestalo..)

Abych měl co nejlepší závodní podmínky ubytoval jsem se den předem u pana J. v Blansku. Večer jsme zašli na pár zkvašených roztoků, převážně maltózy, získané enzymovou hydrolyzou sladového škrobu, který se vytváří při umělé vyvolaném a regulovaném klíčení ječmene. Tuto praxi nemohu doporučit. Experimentálně jsem ověřil, že to nemělo příznivý účinek na můj ranní výkon.

Ráno mě odprezentoval pan R., takže zbývalo jen neohroženě vyrazit na start. Počasí bylo výborné, soupeři kvalitní, co víc si přát. Závod probíhal na mapě Sloupečnick 1:5000. Na úvod bylo pro závodníky kategorie H19 připraveno luxusní stoupání na první kontrolu. Na první kontrole jsem měl na dohled pana L., ale trvalo mi skoro 2 postupy, než jsem ho ztratil za zády, prostě nebyl můj den. První část závodu probíhala v lese, kde byla volba postupů i možnost chyby relativně malá. Na 6. kontrolu se už vybíhalo do města. Jelikož Blansko neznám, tak jsem občas musel hledat skryté průchody, hlavně do prostoru zámku. Největším problémem byla paradoxně sběrka. Doběhnu k ní, podívám se na číslo a tam stovka. Mrknu do mapy a říkám si: „Hmm 24. kontrola to znamená, že by to mělo být číslo 124, asi budu špatně..“ Tak jsem začal k velkému pobavení diváků, jmenovitě pana M. a slečny B. běhat kolem. Časem mě to docvaklo a dostal jsem se v pořádku do cíle.

Závod mě příjemně překvapil (nevím jaké by to bylo, kdyby byl sním). Proběhl bez problémů a to že jsem ve výpočetním středisku našel pana R. mě vůbec nepřekvapilo.

Závěrem nezbývá než pográtulovat vítězům, poděkovat pořadatelům a všem případným zájemcům doporučit další ročník.

ZDENÁL

Letos maturuješ? Jaká VŠ je tvým cílem?

MU obor geografie nebo ekonomika. Jinak nějaká tutovka na průměr, ale nevím jestli má smysl studovat rok něco, co tě nebaví, to je lepší jít makat a zkusit to příští rok.

Oblíbený sparing partner?

Bóřa vole!

Blondýnky nebo brunety?

Brunetky, když je blondýnka schopná jít do kina se 17 kamarádkama, páč je vstup až od 18ti.

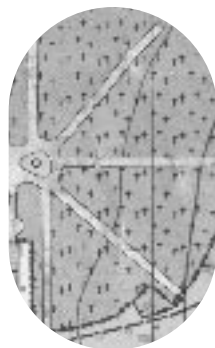
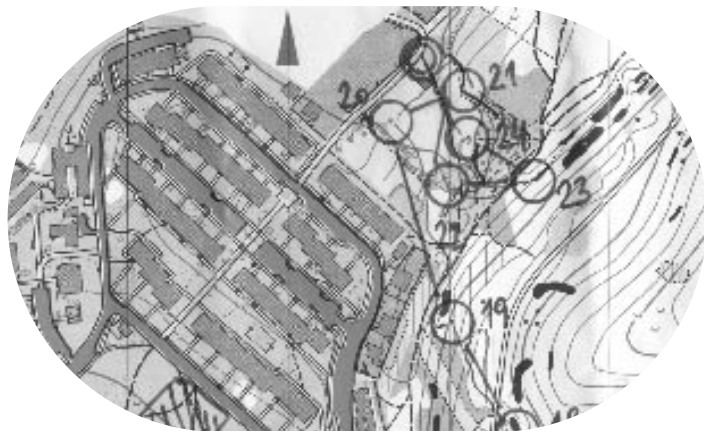
Těšíš se na to běhat štafety mezi chlapy? Jak vidíš své šance?

Šance jsou jednoznačně nižší než u těch brunetek... Jinak myslím, že je reálné při dobré formičce svádět boj o 2 štafetu, ale ona může i ta 3 klidně porážet tu druhou. Záleží na správné konstelaci hvězd...

OLAF

2. 2. 2008 - Hromniční trápení 2008 - 7.ročník - Blansko, Zborovce

D19: 1. Staňková Veronika 33.53; 2. Tesařová Markéta 34.44; 3. Janošíková Lenka 34.51; 4. Štěpánská Adéla 35.17; 5. Jindřišková Martina 36.19; 6. Reinerová Barbara 43.20; ... ; 10. Gebauerová Jana 51.23; ... // H19: 1. Henych Martin 34.11; 2. Závodník Zelde 34.48; 3. Stehlík Martin 35.15; ... ; 6. Lexa Matěj 39.26; ... ; 12. Pátek Richard 47.09; ... ; 14. Veselý Martin 48.11; ... ; 16. Prokop Petr 50.24; ... ; 20. König Lukáš 55.34; ... ; Humlíček Aleš DISK; ... // HDR: 1. Humlíček Tomáš 26.26; 2. Odstrčil Filip 35.05; 3. Ondra Brodecký 36.16; ...



*ROZHOVOR S KUBOU PLŠKEM

Zdar Kubo, ty se v poslední době objevuješ podezřele často na úterním tréninku v tělocvičně. Copak za tím stojí?

Ahoj. Teď jsem byl podruhá, to zas tak často není. No ale když to vlastně porovnám s těma pár posledními rokama, tak to je asi dost často :-). Co za tím stojí? Asi hlavně to, že se mi, při lezení na stěně, podařilo natáhnout si cosi kdesi v ruce, takže nemůžu lízt. No a protože mě teď ve zkouškovým začalo učení jít trochu na mozek, tak jsem potřeboval nějaký jinej „ventil“.

Pověz mi, jak moc bolí Zhustova tělárna, když člověk nemá naběháno? ;-)

Poprvé to teda bolelo hrozně moc. Šel jsem všechno tak naplno jak to šlo, při sériích mě chytaly takový křeče do stehen, že jsem padal na držku. No a druhý den jsem byl na invalidní vozík. Teď podruhá jsem si už trochu vzpomněl, jaký jsem byl na trenálech flákač, takže to nebylo tak strašný. Ale příště se zas polepším. Slibuju :-).

Jakým sportovním směrem se plánuješ ubírat v nejbližší době, prozrad' své sny a cíle?

Sport číslo jedna je pro mě teď určitě lezení. Potřebuju vyléčit tu ruku resp. se s ní aspoň dokopat k doktorovi. A až to bude OK, tak bych se konečně rád vrhnul na lezení vícedélkových cest* v horách – Alpy, Tatry. Na druhou stranu na léto snad zase vyjde výjezd do Francie do Fontainebleau – jedné z nejlepších boulderingových** oblastí na světě. Byly plány na přezení bouldru obtížnosti aspoň 7A Fb***, ale nevím jak letos půjde.

Navíc bych ale rád začal zas trochu běhat. Kvůli celkové fyzice a vytrvalosti a taky proto, že zaběhat si můžu jít kdekoli a kdykoliv - stačí mít boty. Sen a cíl v běhání? Jít si na dvě hodinky zaběhat a pěkně si to vychutnat.

Chystáš se zase někdy zajet na opravdové o-závody zatočit buzolou?

Jestli se trochu rozběhám, tak bych to aj zkusil. Onehdá jsem se byl po strašně dlouhé době proběhnout jen tak po lese, mimo cesty, skrz hustníky a tak a zjistil jsem, jak mi to chybí. Ale nejdřív budu muset sehnat čip, protože svůj (pořád si ale pamatuju číslo – 52069) jsem už před lety propil a buzolu asi taky ;-). Slyšel jsem taky, že proběhla revoluce

v orientácké módě, takže asi budu v dedáči dost out :-).

Slyšel jsem od Dejva, že prý jsi dost úspěšný student, copak je oborem tvého zájmu a už myslíš na práci?

Haha. Dejv je vtipálek. To proto, že s ním chodím už dvanáctej rok do školy. Teď momentálně studuju už poměrně dlouhou dobu bakalářský studium informatiky na Masaryčce. Nevím jestli mám mít špatnej pocit z toho, že to pořád nějak nemůžu ukončit, nebo dobrej pocit, že jsem tam vydržel už tak dlouho. No a až konečně budu bakalář, tak zkusim magistra a pak se uvidí.

Na práci myslím jen ve svých nejhorších nočních můrách :-). Teda jako na takovou tu 8 hodin denně x 5 dnů v týdnu x 52 bez čtyř týdnů v roce. Brigády mi zatím stačí. Navíc když je čas a práce, tak se občas někde pověším na lano při výškovkách, což je pro mě jednak příjemnej přívýdělek, ale taky docela zábava (teda pokud celej den nesněží). Co se týče praxe v mém oboru, tak tomu se zatím vyhýbám, ale cítím, že přichází doba, kdy bych to měl rozjet :-).

Na jaký závod ze své orientácké kariéry nejraději vzpomínáš?

Každopádně nejradši vzpomínám na třetí etapu oddíláku 94 v Jedovnicích. Byl to můj pátej, šestej závod v životě - bylo mi 9. Doběhli mě tehdy hvězdný Adam Hruby :-)) s Jančou Ondráčkovou. Asi 200 metrů od sběrky nám Adam svým „určitě tudy“ zajistil titul Největší kufr 94 – dokonce mám ještě doma diplom. Nakonec nás asi po třech hodinách objevil tuším Libor, nebo Adams až skoro u Křtin.

Taky hrozně rád vzpomínám na všechny víceděňáky o prázdninách. Sluníčko, nebo naopak brutalfekal počasí, super tratě – třeba ve skalách na pětidenních, spousta lidí.... No a tak celkové ta atmosféra byla úžasná. Však si mě pamatuješ, ne? ;-).

Jak by ne. Jsem zvědav kdo bude kolovat v historkách z vícedenních déle, ty nebo Ropák? Dík a měj se! ;-)) Nebo co si horolezci přeji? Ať to stoupá? :-)

* - vícedélková cesta – cesta na více délek lana, může být dlouhá od 70 do stovek metrů

** - bouldering – lezení na velkých balvanech, nebo malých skalkách bez lana

*** - francouzská boulderingová stupnice obtížnosti – od 1A do 8C

* ONOS CUP = BĚH DO KOPCE A DOLŮ

Byla nebyla zima. Podle kalendáře byla, podle počasí nebyla. Svítlo náramně sluníčko, po sněhu ani památky, v tom nás čekalo další kolo BZL. Jediná výtká by snad mohla být, že shromaždiště bylo ve stínu a člověk se nemohl opalovat. :-)

Tentokrát nachystali závod mladíci ze sekce Onos(s)u; Danač, Steve a Milouš. Hnedka při prezentaci nás překvapili se svými novými Onosáckými bundami. Závod nám přichystali na nové mapě mezi paneláky v Nové Lišni. Jakože pro Lišně znalé, nás nejspíše měl čekat výběh do kopce a pak seběh z něho. Už při rozcvičování bylo jasné, že to bude velmi těžký závod. Hlavně co se týká vyhýbáním psích ekrementů. :-/Co říct k závodu? Vybíhalo se před jedním panelákem rovnou do průjezdu a tak se hned člověk musel začít mapovat a neviděl hned k první kontrole. A pak už jen zatnout zuby při stoupáním, které začalo na druhé kontrole a skončilo na sedmičce. Pokud člověk vydržel, tak snad měl šanci na dobré místo. :-) No a teďka najít ještě dost síly na to, aby člověk vydržel rychle seběh dolů. Ale to snad už bylo lepší. Za zmínku stojí desátá kontrola, která byla uprostřed pískoviště pod skluzavkou. Malé dítě hrající si na pískovišti, vypadal trochu udiveně hledíc na závodníky vlézající pod ní. :-) Nakonec to s těmi psy tak hrozné nebylo... Také mně zaujal velký počet závodníků. Velká Třebíčská výprava o 4 lidech, Palo Jelda... a také plno lidí, které jsme na BZL nikdy neviděl. Asi už se stává liga velkou a hlavně prestižní soutěží. :-) Vyhráli Olaf, snad takhle skončí i na MS, a Evička, dostali hezké ceny, jednu jsme hnedka vypili a šlo/jelo/běželo se domů.

A na závěr? Bylo to pěkné, nepříliš náročné, takže jsem se neztratil, (výběh nenáročný nebyl). Zase to letos vypadá, že Zimní liga je akorát podzimní či jarní. Žádné brodění ve sněhu... Tak ještě bude jedna možnost. Třeba nás počasí ne/mile překvapí. :-)

Honza Drábek

10. 2. 2008 - ONOS Cup 2008 - Lišeň, na hřišti

H:

1. Dlabaja Tomáš	12:43
2. Rajnošek Zdeněk	13:21
3. Chromý Adam	13:25
4. Beneš Jan	13:26
5. Drobník Michal	13:45
6. Bukovác Paľo	14:08
7. Stehlik Martin	14:15
8. Henych Martin	14:17
9. Zřídka Veselý Libor	14:29
10. Zimmermann Jakub	14:38
11. Kafka Miloš	15:24
12. Hrobař Štěpán	15:26
13. Henek Vladan	15:42
14. Mokřý Stanislav	15:55
15. Zelinka Jiří	16:05
16. Fiala Martin	16:12
16. Kheil Radim	16:12
18. Přikryl Petr	16:51
19. Drábek Jan	17:11
20. Liščinský Tomáš	17:22
21. Zháňal Jan	17:45
22. Michal Gross	18:24
23. Jelínek Petr	18:40
24. Otakar Jašek	19:10
24. Nykodým Petr	19:10
26. Chvátal Lukáš	19:16
27. Odehnal Roman	19:26
28. Korpas Jan	19:27
29. Mokřý Jan	19:52
30. Mokřý Ondřej	20:39
31. Chmelík Aleš	21:23
32. Bauer Emil	21:33
33. Jašek Milan	22:49
34. Hájek Petr	23:08
35. Mokřý Pavel	24:38
36. Obrátil Štěpán	25:45
37. Obrátil Miroslav	31:06
Štěpánský Václav	DISK

D:

1. Kabáthová Eva	16:58
2. Hlavová Hana	17:36
3. Štěpánská Adéla	18:10
4. Beržinská Soňa	18:12
4. Jablonovská Petra	18:12
5. Jindřišková Martina	18:20
6. Gebauerová Jana	18:45
7. Tvarůžková Petra	19:16
8. Tesařová Markéta	19:17
9. Odehnalová Kamila	21:12
10. Klámplová Zuzana	21:18
11. Klusáčková Zuzana	21:25
12. Koporová Petra	21:28
13. Jemelíková Denisa	21:38
14. Chmelíková Kateřina	21:43
15. Adámková Tereza	22:50
16. Tesařová Jitka	23:52
17. Mokřá Regina	23:54
18. Fialová Zuzana	24:02
19. Jašková Monika	24:18
20. Jánská Iva	24:37
21. Hájková Kamila	25:05
22. Nykodýmová Monika	25:09
23. Odehnalová Tereza	25:52
24. Obrátilová Naďa	26:12
25. Muselíková Vladislava	26:35
26. Odstrčilová Hana	27:02
27. Hájková Lenka	29:30
28. Chromá Eva	32:05
29. Štěpánská Sylva	35:28
30. Minařiková Dagmar	36:48

HDD:

1. Sedláková Petra	14:41
2. Odehnalová Klára	19:56
3. Odstrčil Filip	21:26
4. Nedbálková Hana	24:18
5. Koporová Lenka	27:02
6. Malivánková Eva	34:40
7. Odstrčilová Šárka	44:15

*ROZHOVOR S OTAKAREM

JAŠKEM

Nazdar Otás,

dovolím si tě tímto rozhovorem více představit starším členům oddílu, kteří tě příliš neznají. Co budeš letos běhat za kategorií? A jaké máš cíle?

No, tak běhat budu H14 a cíle mám být do třetího místa v Moravskoslezským žebříčku B , tak snad se mi to povede.

Jaký je tvůj vztah k orientáku? Co tě na tom baví, nebaví? Jsi ambiciózní sportovec?

No, vzhledem k tomu, že furt beru orienták pro sebe jako takovej „nověj“ sport, když ho běhám někých pět let. Takže vztah je, že je to pořád něco novýho. Baví mě na tom, že vlastně mě běh samotnej bavil pořád a v orientáku to nezáleží jenom na běhu, ale i na tý orientaci v mapě, kterou mám teda o dost horší =(A ambiciózní asi budu...

Jak často trénuješ? Co tě motivuje k tréninku?

Trénuju... Mám „naordinovaný“ tři tréninky týdně, ale právě s tou motivací jsem trošku na štíru, takže si myslím, že třeba v tomhle školním roce jsem ještě za žádný týden nebyl na všech třech... Já vím, stydím se... I když, možná by se nějakej týden našel...

*VŠECHNO JE JEDNOU POPRVÉ ...

Já se poprvé vydal na soustředko JRD na Třech Studních v penzionu Horácku. Začalo se sportovní prohlídkou v Brně na Velodromu. Jedna skupina šla ve středu a hned odjela na Tři Studně a zbytek dojel až ve Čtvrtek.

Středa / Po příjezdu jsme dali večeři a šli se prokusat na Sklený a zpátky. Byla celkem pěkná kosa a Mlha, večer jsme skoukli Zkrocenou horu, doporučuji v pěti lidech v manželské, protáhli se a šli spát.

Čtvrtek / Po snídani jsme skoukli hotel Hanson a další telenovely. Dopoledne jsme si naplánovali kopce šli jsme je pětkrát a byl to fakt hukot s Kodym a s Vojtou. Po obědku následoval spánek a překreslování mapy na ONOS Cup. Odpoledne šli Kody s Járou lyžovat ke Ski hotelu a zbytek si dal půlhodinovou abecedu pod vedení Steeva Bekliho (čti pekliho a rozuměj Vojta Král). Večer jsme se přivítali se zbytkem, zapářili Catching Features, překreslili kousek mapy a šli spát.

Pátek / Po snídani zase hotel Hanson, hustej díl jedna ženská na konci spadla do výtahové šachty. A potom Libinova vytrvalost bez Libina na Devět skal přes Žákovu horu a zpátky přes Fryšavu. Odpoledne šli někteří lyžovat a zbytek si dal mapač na mapě Sklené padělek, byly dva farstovaní okruhy. Večer byla schůzka o Švédsku a o zbytku soustředění, Catching Features, překreslování a večerka.

Sobota / Dneska nedávali hotel Hanson NP. Dopoledne byl přichystaná sudá lichá na mapě z Botasu 2005. V lese byly občas zbytky sněhu, ale nevadilo to. Po obědě spánek, už jsem byl celkem zničený. Odpoledne Abeceda, rovinky, odpichy a po večeři sauna na Třech studních. V sauně bylo 80° a to úplně nejvýš, takže dole bylo kosa na nohy, místo bazénku byla vana, ale taky dobrá,

Ve středu na Lesné běháš se staršíma holkama? Necháš je vyhrát nebo jak to je?

No, Evaak mi dává pořádně zabrat, ale stačit se jí dá...=)

Máš sportovní vzor?

Jistě, Thierry Geourgiou...=) Nebo jak se to píše=) a taky, když jsem běhal na běžkách (letos mám poslední sezónu), tak ještě Lukáš Bauer.

Máš kromě orientáku ještě jinou velkou zálibu?

No, ještě ten běh, ale taky mě třeba baví mobily, počítače... Ale sport zatím na prvním místě.... (teda až po „flákání se“)

Tak já se s tebou stylově rozloučím slovy jednoho slavného českého orientáka a bývalého trenéra reprezentace Jardy Kačmarčíka: „Díky mladej!“ On takhle oslavuje úplně všechny, na věku nezáleží. A at ti to letos běhá rychle než Eviče ;-)

po sauně jedno regenerační za dívčí plavky, překreslování, koukání na televizi a spát, dokonce jsme u ní usnuli a Danáč ji vypínal někdy v noci.

Neděle / Po snídani uklidit a hurá na poslední fázi, vytrvalost terénem tentokrát s Libinem, no a po obědě následovalo loučení a směr Brno, bylo to kvalitní soustředění a protože bylo s libinem a bylo na něm hodné žabijnáků, tak se moc nelišilo od žabijnáckého soustředku, ale přece jenom bylo jiné.

SEPSAL DYCK LUMÍR (ONOS)



*SOUSTŘEDĚNÍ KRKONOŠE

Tak letos se opět uskutečnilo ono věhlasné zimní soustředění ve Špindlu, teda spíš vysoko nad ním na sjezdovce, jak jinak. V prvé řadě jsme si všichni kladli otázku: „Pojede či nepojede?“ Nejela. Rolba. „Jaká to směla!“...a zase nebyla zodpovězena důležitá existenční otázka ohledně stupně nafukování tohoto bláznivého stroje.

A ptáte se, jak vypadal náš denní režim? Pro většinu z nás to bylo neuvěřitelnější asi takto: (začneme od rána) vstát, obléct se, najíst se, jít spát, vstát, převléct se, trénovat, vysvléct se, obléct se, najíst se, jít spát, vstát, převléct se, trénovat, jít spát, vstát, najíst se, jít spát, hrát hry, nenápadně hrát hry, opravu nenápadně hrát hry, jít možná spát...vstát..a dokolečka dokola

O velké výpravě na Výrovku a zase zpátky(Melodie na motivy písničky Blizard)
(Zuzka, Lucka, Pája)

1. Když jde blizard s vichřicí, jedem velkou vánicí...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
2. Fouká vítr studený vzduchem lítaj kameny...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
3. A je zima šiléná, třesou se nám kolena...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
4. Cesta dlouhá, daleká, za mnou Libor haleká...že k Výrovce nám zbývá jen pár mil
5. Náhle bruslit nemůžu, nadávku si pomůžu...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
6. A když nohy moc bolí, opfeme se do holí...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
7. Když nám Pája ujíždí, běhá mi mráz po hýždí...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
8. Velký kopec-nekopec, utrpění je konec...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
9. Z nosu nudle vyteče, Lucka také uteče...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
10. Há, už vidím Výrovku, hraje s námi na schovku...a k Výrovce nám zbývá jen pár mil
11. Na Výrovce knedličky, omrzlé mám maličky...
12. Palačinky, šlehačka, sladší jsou než sekačka...
13. Kafe pijem, sedíme, kdy se asi vrátíme...
14. Musíme jet, vrátit se, v mlze nepomlátit se...a do chaty nám zbývá jen pár mil
15. Už je večer, stmívá se, pot nám stéká po řase...a do chaty nám zbývá jen pár mil
16. Vyrážíme, makáme, po cestě i kakáme...a do chaty nám zbývá jen pár mil
17. Jedem k tyčce od tyčky, ujíždějí lyžičky...a do chaty nám zbývá jen pár mil
18. Nejsm sama, je nás víc, nebojím se vlka nic...a do chaty nám zbývá jen pár mil
19. Jízda mlhou, jízda tmou, ať už to mám za sebou...a do chaty nám zbývá jen pár mil
20. V uších mi zní písničky, jedu přímo do tyčky...a do chaty nám zbývá jen pár mil
21. Cestu krosí divočák, trénujeme na nočák...a do chaty nám zbývá jen pár mil
22. Pája Lucku vyhlíží, jestli už se neblíží...a do chaty nám zbývá jen pár mil
23. Vracíme se kolečkem, pak sjíždíme pod vlečkem...a do chaty nám zbývá jen pár mil
24. Po sjezdovce valíme, večer se zas zkalíme...a do chaty nám zbývá jen pár mil
25. Na dobrou noc ping-pong dáme, nutelou to zajídáme

„Tak a to je konec přátelé...dádydádydá!“
„Ale to jsem měl říct já!“

Jak se (NE)ZABÍT aneb jak sjet sjezdovku po zadku

Kupte si skvělé kalhoty REJOICE FAT MOSS, ideální pro vaše sportovní, vysoce adrenalinové, aktivity. Můžete v nich po zadku sjíždět sjezdovku tvrdou jako led a ostrou jako struhadlo bez protržení! A pokud zavoláte ihned, dostanete navíc zdarma igelitovou tašku, která ještě zvýší rychlost a umocní tak váš sportovní zážitek!!!

Když jsme ráno já a Klusy odcházeli z chaty, vůbec mě nenapadlo, že by se mohlo stát to, co se pak stalo. Vylezli jsme na sjezdovku a s hrůzou v očích zjistili, že je to celý ledovatý, tvrdý a nedá se skoro jít. Nicméně když nastal první zlom a už opravdu nebylo úplně dobrý jít po dvou, mělo cestu dolů zajistit pomalé sklouzávání po zadku s náročným zasekáváním pohorek do ledu (opravdu ledu!). První metry mi zasekávání vycházelo, ale pak...noha se mi smekla a já se rozjela.

V tu chvíli začínám nabírat rychlost, štrejchnu trochu do Klusyho a nabírám ještě větší rychlost. S batohem na zádech a lyžemi není šance ve velké rychlosti zastavit. Řítím se přímo dolů po černé sjezdovce a vidím ten strašně dlouhý svah. Přemohl mě naprostej pocit beznaděje, pocit, že nemůžu vůbec nic dělat, že nemůžu zastavit, i když se o to pokouším vši silou. Zbývá mi jen naděje, že se někde nerozsekám o strom nebo sloup.

Jede to stále rychleji, v jednom momentě se převracím na břicho, nevím, kam jedu. Otočím se zpět. Lyže! Pouštím lyže!!! Na to není čas. „Pomoooo, chytejte mě někdo!!!“ křičím, ale marně. Lyžaři uskakují na všechny strany. Neměli sebemenší šanci něco udělat. Jsem skoro dole. Jedu přímo do sloupu lanovky. „Aaaaa!“ Najednou stojím. Žiju. Obrovská úleva. Znovuzrození. „Panebože lyže!“ Běžím k pánovi na skútru. „Tos byla ty co jela po zadku dolů?“ „Hm, jo.“ „Není ti nic, nejsi zraněná?“ Uvědomuju si, že mě bolí ruce. Nehty zlámaný, trochu krve. Pak odhrnu celou ruku. Obrovská spálenina. Čekám na bráchu a začínám se z toho všeho třást. V hlavě se mi honí tisíce myšlenek, co všechno horšího se mohlo stát. Teď už se tomu můžu našťástí jenom smát.

„Co bude příště?“

KLUSAJDA



*TÝDEN V BARCELONĚ

Na začátku byla jedna crazy myšlenka podívat se do Barcelony letedlem za směšných 396 Kč, nakonci bylo jedno vydařené sportovně-kulturní soustředění v katalánské metropoli.

Za velké pomoci Marka Petřivalského a jeho španělských kamarádů jsme dali do kupy spoustu map z centra i okolí Barcelony. Náplň soustředění se tvořila takříkajíc za pochodu. A vše našťastí dopadlo na výbornou.

Během 7 dnů jsme odběhali 1 čistě běžecký trénink, 9 mapových a na závěr katalánský žebříček v národní rezervaci Montseny v nadmořské výšce 1100 metrů.

Prvních 6 dní jsme bydleli na okraji Barcelony u velkého lesního parku Collserola, v kterém je přý 10 milionů stromů a je vzdálený jen 15 minut metrem od centra Barcelony. Předposlední den jsme bydleli přímo v centru ve starém městě Barcelony, kde je přes den hrobový klid ale v noci nepříjemně společensky hlučno, poslední den jsme strávili v Gironě.

Po příjezdu do Barcelony jsme si vyběhli na Tibidabo, kopec, který ční nad Barcelonou a stojí na něm velký kostel se sochou Krista. Dále zábavní park a vysoký vysílač, který se pne nad Barcelonou podobně jako vysílač v Liberci. Bohužel první den bylo zataženo, občas s deštěm a tak jsme si velké výhledu příliš neužili.

V dalších dnech jsme střídavě navštěvovali městské parky nebo běhali tréninky v okolních lesích. K dispozici jsme měli jak nejnovější mapy v Ocadu, tak starší naskenované díla.

Parky v Barceloně jsou úžasné, zvláště pro oči. Podobně jako všechna extravagantní umělecká a architektonická díla. Pro lepší představu doporučuji kouknout na fotky na mém webu dabaja.com nebo na Otrihorajce.

Lesy kolem Barcelony jsou převážně hodně zelené a je potřeba pečlivě vybírat kam zajet na trénink. Krom Barcelony jsme zajeli do Sant Cugat či Sabadell. A přesvědčili se o tom, že i světle zelený hůstník může být neprekonatelný problém. Jen se nenechte zmást velikostí těchto dvou měst na mapě. V porovnání s Barcelonou vypadají jako vesnice, ale obě mají přes 100 000 obyvatel.

Poslední den nás čekal oblastní žebříček. Všichni jsme se přihlásili do elity. Chlapeckých 9,5 km nebudilo velký respekt, zato 7,8 km pro ženy ve Španělsku, kde se rychlost na kilometr může pohybovat i 10 min/km, mohlo být velké sousto.

Start závodu byl ve výšce 1100 m.n.m. a posledních 10 km z vesnice na hřeben hor Montseny se podobalo dobré rally. Námaha se vyplatila. Čekala nás pohledná scenerie, pěkný závod a nakonec i vítězství v hlavních kategoriích. A překvapivě jsme nebyli jediní čeští účastníci, do počtu 8 nás doplnila skupina mapařů z ČR.

Jen co doběhli poslední závodníci, zatáhla se obloha a raději jsme pádili do Girony, pořádně se najíst ve Frisco (naše oblíbená síť restaurací, kde můžete jíst co chce a kolik chcete), následovala noční prohlídka starého města v Gironě, která oproti Barceloně malinko připomíná spíše francouzskou architekturu.

Pak už jen taxíkem na letiště, trochu se prospat a časně ráno nastoupit do letadla. V 8:55 přesně na minutu ve stejný čas jako když přicházíme před týdnem na letiště do Tuřan, vystupujeme tentokrát z letadla z Barcelony. Velký výlet končí a my pokračujem v chodu každodenních všedních událostí.

Olaf



PROGRAM NA BŘEZEN A DUBEN

- *1. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (8. závod) – Modřice, sokolovna – sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč – doprava vlastní, tramvaj 2
- * 8. 3. – SO – trénink – Útěchov (konečná autobusu 43, 57) – sraz: 9:30 – běh s mapou „k Blansku a zpět“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení
- *9. 3. – NE – Brněnská zimní liga (5. závod) – Adamna cup – Kamenná kolonie (louka poblíž ulice Červený kopec) – sraz do 14:00 hod. – start 00 = 14:15 – mapa: Kamenná kolonie (1 : 4 000, E = 5m) – doprava: individuální (tramvaj číslo 2, 5, 6, 7)
- *10. – 23. 3. – PO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Bobrava – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Střeleice, Vršovice; ČD S4, S41; IDS 404
- *13. 3. – ČT – noční mapový trénink – Slavkov u Brna – sraz: 18:00 u Bohémy – mapa: Lednice (1:15 000, E=5m) – typ tréninku: normální trať – doprava: osobními auty
- *15. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (9. závod) – hotel Myslivna – sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč – doprava vlastní, bus 68 zast. „Myslivna“
- *15. a 16. 3. – SO a NE – Jarní pohár 2008 – dlouhá trať + štafety – Hradec Králové (Běleč nad Orlicí) – SO 00=10:00; NE 00=9:30 – přihlášky na členskou sekci do 4. března – podrobnější informace na: <http://ob.tmapserver.cz/dt> – doprava: společným autobusem v 6:30 od Bohémy – ubytování v tělocvičně (spacák, karimatku sebou) – vedoucí: Libor Zřídka veselý
- *19. – 30. 3. – ST až NE – Soustředění Švédsko – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky do 10. února 2008 Zhustovi.
- *21. – 24. 3. – PÁ až PO – Velikonoce ve skalách 2008 – tradiční velikonoční závody + oddílové soustředění – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky: do 10. února 2008 Zhustovi – vedoucí Ríša Pátek
- *29. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (10. závod) – Brněnská přehrada, TJ Lodní sporty Rakovec – sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč – doprava vlastní, tramvaj 1. 3, 11 zastávka „Přistaviště“ nebo „Rakovecká“
- *31. 3. – PO – změna v časech a místech tréninků – platí letní program tréninků
- *2. 4. – ST – mapový trénink – Ivanovice, Mácová – sraz: 16:15 – mapa: Standardní směs – typ tréninku: pamětový COB – doprava: bus č. 41
- *5. 4. – SO – 1. Jihomoravská liga (ABM) – bližší informace v příštím čísle Polarisu – start: 10:30
- *5. a 6. 4. – SO a NE – CESOM 2008 – Saštín-Stráže – SO-krátká trať; NE-zkrácená trať – SO 00=13:00; NE 00=9:00 – přihlášky na členskou sekci do 1. března nebo 15. března – terén: rovinnatý terén s pískovými dunami, čistý, velmi dobře průběžný borový les. Hustá síť cest, v jižní části členitý terén, v severní části listnatý les, různá průběžnost, místy bažiny a meliorační rýhy – doprava individuální
- *9. 4. – ST – mapový trénink – Žebětín, Kopce – sraz: 16:15 – mapa: Veselka – typ tréninku: vrstevnicové okruhy – doprava: bus č. 52 – od autobusu na trénink cca 2,5 km

* ROZPIS TRÉNINKŮ OD 29. ŘÍJNA 2007

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	15:30 – 17:30	Zhusta	běžecký	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	14:00 – 15:00 20:00 – 21:15	začátečníci Zhusta	tělocvična posilování	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Veveří - Právnická fakulta
Středa	16:00 – 17:30	všichni	běžecký + teorie	BCVČ Lesná - Milénova ulice
Čtvrtek	16:00 – 17:00 20:00 – 21:30	žáci Zhusta	tělocvična hry, aerobick	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Veveří – Právnická fakulta
Pátek	17:00 – 21:00 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Zhusta Arnošt Arnošt	noční mapový trénink florbal basketbal	okolí Brna (doprava osobními auty) tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Sobota	9:30	všichni	BBP, mapový	viz samostatný rozpis tréninků
Neděle	14:00	všichni	BZL	4x za zimu orientační závod

*** TRÉNINKY OD 2. DUBNA DO KONCE ČERVNA**

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	15:30 – 17:00	Zhusta	běžecský	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	14:00 – 15:00	začátečníci	tělocvična, hřiště	ZŠ Kotlářská
	17:00 – 18:30	Zhusta	běžecský	Lesná – BCVČ, Milénova ulice
Středa	16:15 – 18:00	všichni	mapový	okolí Brna – viz samostatným rozpis
Čtvrtek	16:00 – 17:30	Zhusta	běžecský – dráha	Žabovřesky – Rosnička
	16:00 – 17:30	žactvo	běžecský – dráha	Žabovřesky – Rosnička
	20:00 – 21:30	Zhusta	hry (jen duben)	tělocvična Právnická fakulta, Veverí
Pátek	18:00 – 20:00	Arnošt	florbal, basketbal	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Sobota	–		závody OB	–
Neděle	–		závody OB	–

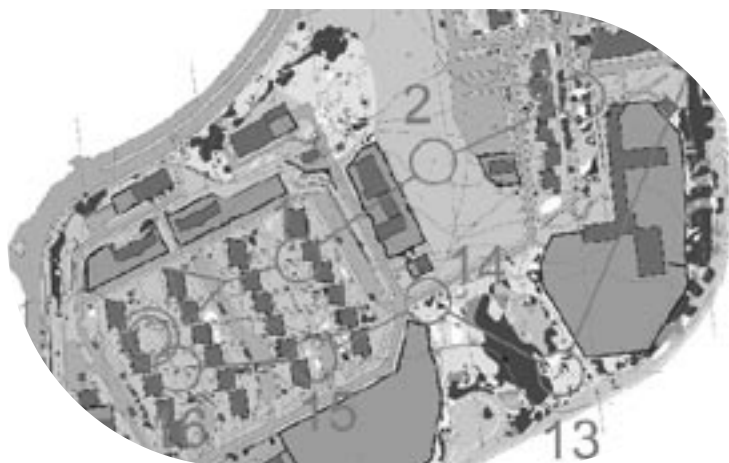
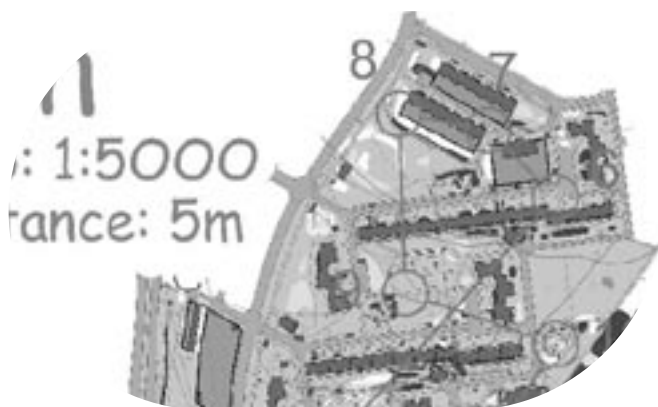
*** SOUSTŘEDĚNÍ KYTLICE**

Datum: 30. dubna až 4. května 2008 – středa až neděle
 Odjezd: ve středu v 14:30 od Bohémy osobními auty.
 Příjezd: v neděli v odpoledních hodinách.
 Ubytování: na postelích v penzionu Kovošrot Kytlice (Kytlice u Nového Boru).
 Stravování: zajištěno od čtvrteční večere do nedělní snídaně.
 Náplň: mapové tréninky společně s ju niorskou reprezentací, mapová teorie
 S sebou: sportovní oblečení, běžecská obuv (na cesty i do terénu), plavky, tréninkový deník
 Cena: 1 200,- Kč. V ceně je ubytování, stravování, doprava.
 Přihlášky: nejpozději do 13. dubna 2008, kapacita je omezena.

*** STŘEDEČNÍ MAPOVÉ TRÉNINKY**

2. 4.	STANDARDNÍ SMĚS	bus 41, zast. „Ivanovice, Mácová“	paměťový COB	16:15
9. 4.	VESELKA	Žebětín „Kopce“, bus 52	vrstevnic. okruhy	16:15
16. 4.	HOSTĚNICE	B – Hostěnice, nad Hádkem	dlouhé postupy	16:15
23. 4.	PANSKÁ LÍCHA	Lesná „U rozvodny“, bus č. 57	linie se shluky	16:15
	PANSKÁ LÍCHA	Lesná „U rozvodny“, bus č. 57	noční COB	16:15
30. 4.	TRNŮVKA	Rozdrojovice	paměťové tandemy	16:15
7. 5.	VEVERÍ	Bystrc „U borovice“, bus 54, tram	sudá-lichá	16:15
		1, 3, 11		
14. 5.	TROJÁK	Kohoutovice „Pavlovská“, 29, 37, 50	krátké postupy	16:15
21. 5.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín, konečná autobusu 52, 54	I. úsek štafet	16:15
28. 5.	KOBYLÍN 398	Soběšice, „Klarisky“, bus 43, 57	scorelauf	16:15
4. 6.	BOSKOVICE	B – Boskovice	okruhy	16:15
11. 6.	KLAJDA	Líšeň „Velká Klajdovka“, bus 56, 78	sprint	16:15
18. 6.	ÚDOLÍ ŘÍČKY	B – Bukovina	krátká trať	16:15
25. 6.	TRYCHTÝŘ	Kohoutovice „Pavlovská“, 29, 37, 50	štafety	16:15
		B - odjezd zvláštního autobusu od Janáčkova divadla v 16:15 hod.		

Ostatní starty tréninků budou značeny z uvedeného místa dopravy MHD.



POLARIS * ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU ZBM * ZBM.POLARIS@SEZNAM.CZ

*** REDAKCE: OLAF, JIRKA, LIBOR, ARNIE, FILIP * OBR: JÁRA, TOMÁŠ A OSTATNÍ * TXT: RAJMO, MARUŠKA, KLUSAJDA, LUMÍŘÍ!, OLAF, LIBOR, PALLY, ZDENĚK, HONZA, DÍKY! * VYŠLO 2008 * WWW.SKY.CZ/ZHUSTA**