

POLARIS⁰²



ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XI / 2009

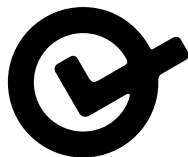
AHA CUP



LÍŠEŇ

ONOS CUP

ŘEČKOVICE



SPRING CUP 2009

TISVILDE HEGN

* SLOVO ÚVODEM

Pamatuje na to památné číslo Polarisu, kdy měl Zelda už nad hlavu práce, že náplní čísla byly jen pokyny? Tehdy jsme se rozhodli, že to musíme dělat trochu jinak, aby si Polaris ponechal svou super úroveň, ale zároveň nikomu nebral mnoho času, který se občas hledá fakt těžko. Ted' stojíme před opačným problémem. Jen málo z vás si dokáže najít jednu za rok těch pár minut, aby vůbec něco do Polarisu napsalo. Proto tohle číslo vypadá jak vypadá.

Nezbývá než poděkovat těm, co aspoň pár řádků napsali. Poděkovat za existenci webových stránek, ze kterých jsem články bez dovolení z kopíroval, aby tu aspoň něco bylo. A poděkovat nováčkům v řadách ZBM, že aspoň oni si čas našli a krom odpovědí na několik otázek také přispěli do tohoto čísla. A co že se jim vybaví při slově Žabiny? Prý „víc než oddíl!“ ...tak snad pro ně nezůstane jen u prázdné fráze jako u mnohých jiných.

Olaf



* Z TRÉNINKOVÉ DENÍČKU DANIELA HÁJKA – AHA CUP „ POPRVÉ“

Neděle patnáctého - Brněnským králem zimního sprintu:

Neděle měla být highlightem týdne. Místo toho mě přivítal upršený den a po včerejším debaklu ne zrovna dobré vyhlídky na dnešní finále Brněnské zimní ligy. AHA Team a nová mapa ve Staré Líšni. Shromaždiště v prostorách ZŠ Novolíšeňská. Směrný čas 20 minut. Snad jedinou kaňkou je startovní lampion za rohem vedlejší budovy, kam někteří ani nedoběhli a ti co to nevěděli tak zmatkovali a promrhávali sekundy(můj případ). To byl, ale jediný závažnější problém na mém výkonu v závodě. Následně jsem dobře zvolil na dvojku a viděl Dejva který šel minutu a půl před sebou jak se vracím ze smyčky do které jsem vbíhal. To mě přidalo na sebevědomí a soustředěným výkonem doběhl do další smyčky, kde už byl Dejv zase blíž. Druhá půlka se namísto ulic přesunula do přilehlého parku a paneláků. Tady se naplno projevila nevhodnost poraděného obutí. Maratonky by se hodily včera ale po vydatných deštích to chtělo špunty. Jelikož ale všichni silnější obuli to samé tak vlastně ani nevím proč to zmiňuju. Snad jen proto, že brzdit sednutím na zadek což se mi dvakrát podařilo může být občas sakra výhodné. Dejva začínám vydat častěji až je opravdu na trase přede mnou a já ho nadobro těsně před cílem dotáhnou. Doběhnu s časem lehce pod 25' a slyším slova jako že dobrý že jasně vedu. Nakonec to stačilo na první místo před E-dikem a Pallym. Závodě BZL se mě tradičně nedaří a většinou už potom v hlavní sezóně nechybují ani jednou tolikrát co na ordinárním závodě BZL. Do dlouhodobé soutěže jsem si připsal 25 bodů a po pátém místě na Lesné a čtvrtém v Kohoutovicích to při neúčasti favoritů vymyslelo konečné první místo v sérii 5-ti závodů.

Danáč, převzato z Onosu

Muži Jméno

1. Hájek Daniel	24:54
2. Šmehlík Eduard	25:34
3. Palas Jan	25:50
4. Kabáth David	26:27
5. Liščinský Zdeněk	26:31
6. Bravený Vít	27:20
7. Mokrý Stanislav	27:47
8. Zelinka Jiří	27:57
9. Novotný Ondřej	28:01
10. Zimmermann Štěpán	28:03
11. Brlica Pavel	28:16
12. Šesták Jakub	28:28
13. Kazda Adam	29:16
14. Mazal Zdeněk	29:31
15. Jordanov Alexandr	30:05
16. Kheil Radim	30:12
17. Chvátal Lukáš	30:14
18. Mokrý Ondřej	31:02
19. Hrobař Štěpán	32:20
20. Urválek Jiří	32:56
21. Koča Jaroslav	32:59
22. Vlček Jan	34:43
23. Pavelka Jan	35:10
24. Jašek Otakar	35:44
25. Mokrý Honza	35:49
26. Drábek Jan	36:26
27. Minařík Luboš	36:37
28. Chmelík Aleš	37:02
29. Kasal Vít	37:44
30. Pulec Pavel	37:54
31. Jordanov Nikolaj	38:59
32. Štěpánský Vašek	39:00
33. Obrátil Štěpán	39:27
34. Hájek Petr	42:38
35. Hruška Jakub	42:39
36. Kavan Luboš	43:43
37. Mokrý Pavel	44:21
38. Matyáš Petr	44:37
39. Jašek Milan	46:18
40. Jonáš Martin	49:41
41. Kavan Jiří	51:55
42. Vojtek Jan	52:18
Obrátil Miroslav	DISK
Jonáš Radoslav	DISK

Ženy

1. Štěpánská Adéla	33:29
2. Chromá Kateřina	33:50
3. Gebauerová Jana	34:06
3. Tesařová Markéta	34:06
5. Křístková Veronika	34:58
6. Hendrychová Zuzka	35:52
7. Chmelíková Lenka	35:55
8. Procházková Lucie	36:28
9. Hrušková Barbora	38:04
10. Jemelíková Denisa	38:20
11. Kabáthová Jitka	41:11
12. Jemelíková Lada	41:50
13. Stratilová Marie	42:21
14. Jašková Monika	45:46
15. Janská Iva	46:35
16. Hrušková Lenka	47:28
17. Bravená Alexandra	47:30
18. Odehnalová Tereza	50:08
19. Tesařová Jitka	51:20
20. Obrátilová Naďa	52:51
21. Vítovcová Lenka	57:26
22. Matyášová Lenka	62:53
23. Štěpánská Sylva	72:18

Děti

1. Koporová Lenka	15:57
2. Soška Marek	17:08
3. Jonáš Adam	17:40
4. Šplíchal Marek	18:24
5. Malivánková Eva	19:25
6. Odehnalová Klára	19:43
7. Nedbálková Hana	20:13
8. Horký Petr	27:51



* ONOS CUP 2009

Krátce ze světových událostí dne 11. ledna 2009... Izraelská ofenziva vstoupila do třetího týdne, Gaza stále v plamenech. Rusko pomalu ale jistě zavírá poslední kohoutky Transgasu a naši sousedé na východě zažehli parkety v předsíních, domnívaje se, že rozbitím bytového jádra zažehnají energetickou krizi, zatímco moudřejší prozíravě zachraňují (jak sami komentují, na horší časy) do plastových lahví poslední mililitry methanu, zkapalněného v promrzlém potrubí.

Tyto pohnuté události se poklidného středoevropského městysu dotkly pouze okrajově. Brněnské Řečkovice se během víkendu staly dějištěm 2. dílu proslulé Brněnské zimní ligy. Z nebe na zem padal sice jen neškodný bílý sníh, nicméně jako neřízené střely se mezi bílooranžovými lampiónky proháněli příznivci aktivního trávení volného času a narušeného trávení nedělního oběda. V centru závodu u ZŠ na Horáckém náměstí, je náš zpravodaj.

Po dvě odpolední hodiny probíhalo nelítostné klání ve zvedání tepové frekvence, jehož se účastnila bez čtvrtiny dobrá stovka orientačních běžpersů a také několik běžných, avšak řádných, obyvatel Řečkovic. Kupříkladu paní Nováková: „Ježíšmarjá, já myslela, že mě ten chlap chlap chce zamordovat, enže von se pák místo na mě vrhl díkybohu kamsi mezi popelnice“. Adrenalinový zážitek zveřejnila i slečna Svobodová: „Prej paniztratiljsemsen-evitekdejsem? Já je znám, holotu, hned by chtěli telefonní číslo, no já ho hnala až k další kontrole.“ Zhruba ve stejno dobu o 7 kontrol dále byly zákazníci potravinového řetězce Billa uvedeni v rozpaky trojicí nebezpečně vyhlížejících zadýchanych mužů. „Ééé? Jesi tu neběžela nějaká pěkná dvacítka. Nebo jesi není někde tady? No tak nějak se ptali. Prej kontrolóři... a vůbec já už musím jít, já jsem slušnej člověk, vite!“ . Ovšem neznámí muži jsou již pryč stejně jako čas vyhrazený našemu přímému přenosu...

Emoce však závod vzbuzoval veskrze pozitivní, shrnutí jsme si vyslechli z úst uznávaného odborníka na estetiku orientačního běhu Kartése Landy: „Kompozice i barevné sladění mapy je na vysoké úrovni. Kladení kontrol bylo velice promyšlené: závodníci se téměř na každé kontrole rozhodují mezi časově velice podobnými variantami. Autor mapy (Tomáš Dlabaja) pokryl mapu červenými kolečky natolik homogenně, že snad žádný metr čtverečný nezůstal závodníky neshlédnut. Sen každého stavitele.“ Komu nestačilo pouhé koukání do mapy, mohl ocenit několik zálužných pastí, mimo hlavní proud. Nejvykutálenější ztrácející prvek byla jistě slepá zkratka na Palackého náměstí za nešťastnou 13. kontrolou (v USA se údajně 13. kontroly vynechávají, čímžto bývají profesionálové z evropských zemí značně zmateni). Úsměv vzbudil i závodník Chvátal, který nevšimnuv si odbočky vlevo na ulici Uprkovu, zdolal strmou a dlouhou ulici Prumperk, připraviv se tak o cenné vteřiny (krát 2, neb je nuto započítat dobu návratu).

Že cihlu na plynu neměl jen Gazprom (přirovnání s žábou na kameni je poněkud zavádějící), ukázali J. E., H., L., A. a další skvělí závodníci. Vynikající první tři pozice v dětské kategorii obsadili Lenka, Hanka a Lucka. Sláva vítězům a díky organizátorům. Těšíme se, až si dáme napřesrok zase pěkně do onosu.



* CAMPO TRENINGUO ORIENTAMENTO Y SEVILLA

Španělskému dopisovateli Polarisu se podařilo vypátrat několik informací o utajeném tréninkovém kempu, který proběhl na konci února ve Španělsku.

Exkluzivní článek přinášíme v originálním znění :

Tres Žabiňákos Desperados y finito Febrero, Sevilla España, campo treninguo Orientamento, señor.

Daniel Ruiz de la Hayek, Teresa Carmen Adamkova Ňuňéz, Zednek Garcia Álvarez Rainosek.

Muchas treninguos, tres zavodos, 1 WRE eventos utíkálos, Sevilla de la Andalucia pokoukálos.

Febrero España muchas pěknos počasos. 15 centímetros y Republica Checa = 15 stupňos y España. Treninguos + celos orientamento campo připravenos sun-o.com agenturos. Muchas nacionales – desperados z Finlandia, Alemania, Suiza, Noruega, Suecia, Canadá.

Treninguos utíkálos y borovicos nebo dubos foresto. Foresto otevřenos, muchas pěknos viditelnost. Ale chybos, chybos, chybos.

Weekendos zavodos – sprint + clasico + middle. Middle WRE eventos.

Sprint pěknos y villágos ulicos. Start y corrida, no torros jen orientákos. Hellos dešťos, klouzos šílenos. Výsledkos muchas pěknos – Tereza Carmen 16., Daniel Ruiz 4., García 1.

Vyhlášeños čekálos, místní heros narozenininos celebratio pozválos. No engliš! Español povídálos a drinkos.

Klasika y kopcos šílenos. Uno partia foresto s terasos. Zajímalos – utíkálos jako na schodos, mapas těžkos. Daniel Ruiz utíkálos celos zavodos companie Germanos Phillip Müller y Dresden. Phillip muchas pěknos kníros. Žabiňákos nonstop kníros řehtálos.

Middle y muchas muchas složitos terénos. Kamenos, srázos, skálos, señor. Zarostlost.

Daniel Ruiz znovu companie Phillipos kníračos Mülleros – 5.placos. Zednek García chybos udělálos předposlednos controla – no victory – 3. placos.

Trofeo vyhlášeños součtos clasico + middle. WRE vyhlášeños 5 nejlepšos desperados. Trofeo pro Zednek García + Trofeo pro Daniel Ruiz. Oslavos cerveza. Po závodos cizrna polívkos pro závodníkos. Jelítos, špekos, oranges.

Domos aeroportos letadlos. Desperados unavenos, plnos zážitkos a batohos plnos y špinavos věcos.

Campo treninguo : www.sun-o.com ,

Závodos resultados: www.romerovazquez.net/wresevilla

Jan Pedro Kocbach de la Mancha



* DOTAZNÍK PRO NOVÁČKY V ZBM

Co se ti první vybaví, když řeknu slovo – „Žabiny“?

00 Zuzka Hendrychova: Že by "víc než jen oddíl". Jako bych to už někde slyšela. :-)

02 Jenda Zháňal: Víc než oddíl!

03 Věrka Mádlová: ...

00 Adam Kazda: Skvělá grupa lidí.

04 Hanka Hlavová: Adamovo hluboké „Žabinyýýý, Žabinyýýý!“

Pátým nováčkem je Daniela Zlésáková, dříve reprezentantka Jilemnice, ale na otázky nám bohužel neodpověděla ale na fotce je pod číslem 01. Na zadní obálce sou fotky.

Prozradíš něco málo o sobě než-li si změnil(a) svou registračku?

Zuzka: Ale jo. Vesele jsem si běhala na naší hradecké "rovině". Nečekaně jezdila všude na kole. Studovala gymnastiku a malinko to flákala. A k tomu všemu pomáhala vést skautský oddíl. Snad jsem na nic nezapomněla. B-)

Jenda: Prvně jsem hrál docela dlouho hokej, potom jsem zkoušel běhat za Třebíč no a teď se to zvrtilo novým směrem..

Věrka: Již od dětství jsem běhala za oddíl TJ Slavia Hradec Králové, kam mě přivedly rodiče. Byly však i časy, kdy mě nemohly dostat do lesa ani za Barbie. Ty pak pominuly a teď je pro mě OB nepostradatelnou částí života.

Adam: S orientákem jsem začal v Blansku, když mi bylo 12. Teď se už 4 roky trapím v Běčkách.

Hanka: Většina asi ví, že pocházím z velkého klanu Hlavových z Konice. To znamená, že mám 1 sestru a 4 sestřenice, takže si nás všichni pletou a nikdo neví, kdo je čí. Už od mala jezdíme na závody a soustředění. V dorostu jsem měla i nějaký závodní úspěchy, teď běhám spíš ze setrvačnosti.

Proč pak měníš dres?

Zuzka: Ve Špindlu jsem se rozhodovala zda mám či nemám přestoupit a Jenda s Kačkou mi v tom udělali jasno

Jenda: Protože v Brně trénuju, poznal sem tady skvělou partu plnou super lidí. Taky není potřeba nikoho přemlouvat, aby jel na

štafety a hlavně, nemusím pokaždé prosit Libora, jestli bych se mohl svézt ze závodů autobusem, jestli bych mohl jít na trénink...

Adam: Protože Brno má lepší zázemí než Blansko a mám zde s kým běhat štafetu.

Věrka: Život je změna, ale pravdou je, že jdu za lepšími podmínkami pro trénování, lepší konkurencí a třeba taky za lepší partou, zážitky či za zábavou, které u vás není nikdy málo.

Hanka: Dres měním samozřejmě kvůli skvělé partě, která v Žabinách je a taky kvůli tomu, že chodím na vaše tréninky a neběhat za vás, když s vámi trénuji, mi připadá trochu nefér.

Tvůj nejhorší zážitek se Žabinama?

Zuzka: Zatím žádný nebyl a pevně doufám, že nikdy ani žádný nebude.

Jenda: Nejhorší? Když jsem se před prvním tréninkem bál zeptat, jestli můžu přijít...

Adam: Ještě nemám.

Věrka: Jo tak ten se neprozrazuje

Hanka: Ten zatím ještě nebyl.

Víš, kde je Rosnička?

Zuzka: Jistě, byla jsem tam, ale jen jednou na pondělním tréninku. V době pondělků mám totiž školu. Od dubna se tam bude běhat na dráze.

Jenda: Ano, v Žabinách.

Adam: Snad jo.

Věrka: V Brně a je to ten zarostlý park, kde byl kdysi sprint jo a je tam ta štěrková dráha.

Hanka: Kde je Rosnička vím moc dobře, ne že bych tam chodila běhat, ale kousek odtama bydlím, takže kolem ní chodím skoro každý den do školy.

Oblíbené pití?

Zuzka: Nejspíš kofola

Jenda: Na občerstovače piju většinou to, co teče, doma vodu a na oslavách asi víno (děda mi ho dodává zadarmo:D)

Adam: Nemám.

Věrka: Kofola...

Hanka: Nuda – zelený čaj nebo hruškový džus.

Kterého člena ZBM bys chtěl(a) letos nejraději pravidelně porážet?

Zuzka: V mé kategorii je jen Evička a tu nebudu porážet ani kdybych moc chtěla. I když mým snem (nereálným) je alespoň jednou v životě ji porazit. Jinak na BZL bych chtěla pravidelně porážet Verču Křístkovou.

Jenda: To je jasný ne? Olafa:D nicméně bude mi stačit když aspoň jednou klepnu Zeldu.

Věrka: Sama sebe a své vlastní cíle

Adam: No ve své kategorii asi nemám koho.

Hanka: Tak samozřejmě Evičku, i když to je v současné době nereálný. Ale my už spolu ani neběháme stejnou kategorii, takže pak asi každého, kdo bude ten den na startu.

Co nám dáš k Vánocům?

Zuzka: Přátelství, pohodu v životě, aby se udržovala team spirit a hlavně, aby byli všichni zdraví a měli radost z toho, co dělají.

Jenda: Dárek k Vánocům bude podle toho, jak moc si tenhle rozhovor jako redaktoři upravíte. Druhým kritériem je, kolik si dokážu svým běháním letos vydělat:))

Věrka: Snad něco co vás potěší, ale hlavně to, co si zasloužíte...

Adam: Doufám, že si vyběhám Áčka.

Hanka: Tak jestli vám nestačí, že za vás běhám , tak já snad něco do těch Vánoc vymyslím.

A Martina Muzúra by prý zajímalo, proč robíš orienták. Jeho druhá otázka je nepublikovatelná.

Zuzka: Od malička mě bavilo běhat, ale kroužení po dráze mi připadalo fádní a proto jsem začla dělat sport spojený povětšinou s lesy. Líbí se mi, že tu člověk nemůže být jen rychlý a "blbý" jinak bude strašně ztracet na mapě. Taký je fajn, že je to ještě mediálně nezkažený sport, takže se člověk může normálně bavit třeba s juniorským mistrem světa. Navíc se spousta lidí mezi sebou zná.

Jenda: Protože mě to ukrutně baví.

Adam: Protože mě baví.

Věrka: Pro zábavu možná i pro výsledky, ale hlavně je to prima se jen tak proběhnout po lese a úplně si vyčistit hlavu. Prostě je to pro mě taková droga

Hanka: Orienták robím preto, že jsem byla už skoro od narození tahána všude na závody, naštěstí to ve mně nezanechalo žádné negativní vzpomínky, i když pár děsivých zážitků taky mám, a orienták jsem si oblíbila i v dorostu, a to hlavně kvůli tomu, že už od dvanáctek se mi dařilo, a navíc jsem se na závodech potkávala se svými kamarádkami.

* DVAKRÁT OBLŽ VE ŽĎÁŘU

nad hlavu v lese, po zadek v bažince, po kotníky ve sněhu...

a taky sprint zleva zprava mezi paneláky!

U Bohémy je nás zase míň a míň... když je půl a sme tam tři žabiňáci, tak je to slabé. Kdo ví, jestli příště pojedeme busem? Ale jinak nás vítá parádní sluneční den. A tak někdy na čas dojíždíme do vesnice vedle Žďáru, kde je shromaždiště. Hrajeme voliš a sme venku, protože vevnitř v kulturním sále je kosa. No nakonec ten čas uběhne a du pomalu na start. Po čtvrtčním dnu, kdy mi bylo mizerně, včera kdy jsem uběhl 30 minut a málem umřel, to dneska nijak nevidím. Proto mě v lese překvapuje sníš a párkrát schválně jdu si do něho umít boty. No jo... pak zahučím po zadek do bažinky a jsu rád, že se po chvíli dostanu ven! Celej mokrej, je mi zima a ještě kašlu tak, že mi bolí v krku. Nakonec to nějak obejdu/doběhnu a ani nesu poslední!

Pak následuje přesun do Žďáru... jenže je tu problém, nikde nemůžeme najít Kátin míč a ani ho nenajdeme! Fakt divný, protože byl v tom sále a pak tam nebyl, hmmm?! Ve Žďáru po trošce bloudění najdeme shromaždiště... vedro jak v létě. Konečně su na startu a valíme do sídliště. Hm. Nevím, možná sme zmlsaný z BZL, ale tahle mapa mě nijak nenadchnula. Volby postupů? Panelák zleva či z prava. A pak ještě krásná 18 kontrola, kdy sem si myslel, že to je na druhý straně paneláku. Teprve při doběhu a lepším zaostření. "Kurva! To je z druhý strany!" Ale očividně sem tak nešel sám. Zbytek našťvaně doklusuávám. (Teda ne že bych neklusal už několik kontrol předtím, prostě jen že to nešlo!)

No v buse bylo aspoň teplo a hezky se spalo...

Drbča

* JARNÍ POHÁR

Rovina, pravouhrlá síť průseků, občas nějaká rýha, leták...tak něco takového jsem čekala, když jsem se vydala na letošní první závody. Terén byl sice rychlý, ale jen pro ty, kteří rychlí jsou. Mě však poněkud brzdily kopce, které jsem na hradecké dlouhé nečekala. Ale nebudu se vymlouvat na kopce a příště si přečtu pokyny. Navzdory všemu byl závod pěkný, terén hezčí než obvykle, trať zajímavá, počasí chladné, i když nás občas trochu zahřálo sluníčko...

Štafety byly též celkem fajn. Klukům se dařilo, holkám malinko míň a se správnou kontrolou by to mohlo být ještě lepší. Ale myslím, že celkový dojem ze závodů byl pozitivní.

Tak příště lépe a radostněji

Petra Tvarůžková

21.3.2009 - Jarní pohár - dlouhá trať - Dachova

D12: 1. Odehnalová Tereza 26:46; 2. Fenclová Tereza 28:27; 3. Tesařová Jana 28:28; 4. Nedbálková Hana 30:25; ... // D21A: 1. Spurná Martina 109:28; 2. Duchová Iveta 110:30; 3. Karochová Simona 112:52; ... ; 11. Bukovacová Alena 133:38; ... // D21B: 1. Kabáthová Eva 68:03; 2. Dočkařová Martina 69:26; 3. Hlavová Jindra 71:08; ... ; 14. Hlavová Hana 79:00; ... ; 25. Jablonovská Lenka 85:43; ... ; 27. Tvarůžková Petra 86:07; ... ; 31. Štěpánská Adéla 87:51; ... ; 39. Beržinská Soňa 93:11; ... ; 43. Hendrychová Zuzana 96:19; ... // D21C: 1. Teplá Karolína 55:56; 2. Novotná Markéta 55:59; 3. Chromá Kateřina 57:34; ... ; 19. Tesařová Markéta 62:17; ... ; 24. Jemelíková Denisa 63:51; ... ; 27. Hrušková Barbora 64:30; ... ; 42. Zlesáková Daniela 70:16; ... ; 48. Jiráčková Jana 72:00; ... ; 55. Koporová Petra 76:30; ... // D21D: 1. Uhlíková Tereza 34:58; 2. Poloprutská Markéta 35:47; 3. Nyberg Lisa 36:11; ... ; 29. Borecká Kateřina 47:04; ... // D45: 1. Hrstková Dana 47:39; 2.

Kabáthová Jitka 54:03; 3. Králová Zdenka 55:16; ... // H12: 1. Mervart Marek 36:10; 2. Vandas Daniel 37:09; 3. Netuka Vojtěch 37:13; ... ; 10. Šplíchal Marek 46:36; ... ; 13. Soška Marek 60:19 // H21A: 1. Komanec Václav 133:14; 2. Udržal Tomáš 138:54; 3. Matějů Luboš 140:18; 4. Bukovac Palo 142:55; ... ; 14. Bukovac Maroš 185:40; ... // H21B: 1. Šmehlík Eduard 85:04; 2. Hájek Daniel 85:47; 3. Váňa Petr 85:50; ... ; 61. Tomeš Petr 109:17; ... ; 63. Zháňal Jan 112:08; ... ; 67. Hrnčiar Dušan 119:35; ... ; 69. Humlíček Aleš 124:34; 70. Bukovac Dušan 128:40; 71. Drábek Jan 130:19; ... ; 74. Pátek Richard 143:05; ... // H21C: 1. Modig Erik 70:29; 2. Polák Vlastimil 70:54; 3. Váňa Martin 71:32; 4. Kabáth David 71:49; ... ; 18. Bořil Tomáš 77:44; ... ; 25. Otrusina Jiří 79:52; 26. Zelinka Jiří 79:56; 27. Zimmermann Štěpán 80:19; ... ; 69. Kazda Adam 88:07; ... ; 86. Brabec Jaroslav 91:44; ... ; 100. Jevsejenko Alexandr 99:03; ... ; 126. König Lukáš 124:57; ... // H21D: 1. Nožka Radek 43:13; 2. Strachota Michal 45:22; 3. Špicar Petr 45:55; ... ; 11. Jašek Otakar 55:21; ...

22.3.2009 - Jarní pohár - Český pohár štafet - Dachova

D18, 1. PHK (Novotná Markéta, Kamenická Kateřina, Novotná Tereza) 111:35; 2. DKP A (Seifertová Magda, Svobodová Tereze, Svobodná Madla) 112:57; 3. UOL A (Šimková Johanka, Čermáková Magdalena, Indráková Adélka) 114:16; 4. ZBM (Tesařová Markéta, Jemelíková Denisa, Chromá Kateřina) 114:28; ... ; ZBM (Jelínek Petr, Koporová Petra) DISK // D21, 1. PGP B (Ryšavá Vendula, Tichovská Martina, Spurná Martina, Hrstková Vladěna) 156:32; 2. LPU A (Knapová Jana, Vlčovská Marta, Dočkalová Martina, Krčálová Veronika) 157:28; 3. SHK A (Petrželová Tereza, Teplá Tereza, Stehnová Zuzana, Fejlková Martina) 159:16; ... ; 7. ZBM A (Štěpánská Adéla, Jablonovská Lenka, Kabáthová Eva, Hlavová Hana) 168:11; ... ; 23. ZBM C (Zlesáková Daniela, Borecká Kateřina, Beržinská Soňa, Jiráčková Jana) 209:28; ... ; ZBM B (Hrušková Barbora, Bukovacová Alena, Tvarůžková Petra, Hendrychová Zuzana) DISK // H18, 1. PHK (Kamenický Jakub, Azeb Karim, Kubát Pavel) 124:41; 2. ASU A (Minář Marek, Ludvík Vojtěch, Hnilica Přemek) 127:04; 3. LPU A (Bořil Petr, Čermák Jan, Procházka David) 127:07; ... ; 5. ZBM (Bravený Vít, Kazda Adam, Zimmermann Štěpán) 129:14; ... // H21, 1. SHK A (Šmehlík Eduard, Jedlička Michal, Paclík Roman, Komanec Václav) 170:41; 2. LPU A (Lučan Vladimír, Hovorka Jan, Udržal Tomáš, Štěrba Zbyněk) 171:31; 3. ZBM A (Kabáth David, Bořil Tomáš, Hájek Daniel, Bukovac Palo) 174:27; ... ; 26. ZBM B (Tomeš Petr, Otrusina Jiří, Bukovac Maroš, Zelinka Jiří) 202:39; ... ; 45. ZBM C (Zháňal Jan, Brabec Jaroslav, Hrnčiar Dušan, Humlíček Aleš) 238:35; 46. ZBM D (Jevsejenko Alexandr, König Lukáš, Pátek Richard, Zřídka Veselý Libor) 254:18; ... ; 48. ZBM E (Bukovac Dušan, Jašek Otakar, Drábek Jan, Urban Jan) 267:06; ...

* SPRING CUP (27.-29.3.2009)

První jarní srovnání, mnoho zábavy a hlavně „orienteeing wake up...“, to jsou synonyma pro Spring Cup. Jako každý rok jsme kvůli tomuto „svátku“ byli ochotni absolvovat nekonečně dlouhou a vyčerpávající cestu, která letos proběhla až na zajiždku do Kodaně bez problémů a večer jsme všichni mohli nastoupit do připravené novinky, kterou byly noční štafety. Cesta na jejich shromaždiště připomínala spíše stezku odvahy z dětských táborů, ale nikoho nezastrašila. Tak se první úseky mohli vydat s hlasy kravských zvonů rovnou do lesa. Závod byl velmi rychlý, ale pro část i záladný. To však neplatilo u mé štafety, kdy jsem na poslední úsek a zároveň můj první noční závod vybíhala nejen se strachem, zda-li najdu všechny své kontroly, ale i s tím, zda-li udržím vedoucí pozici. Naštěstí jsem v lese nepotkala žádné děsivé zvíře, takže jsem do cíle mohla doběhnout s úsměvem

a zachovalým náskokem. Po krátké zpáteční vyhlídkové cestě po okolí jsme dojeli do školy, kde nás čekala vlažná sprcha, ale hlavně naše spacáky a vytožený spánek. Ráno trochu zmatků v dopravě, ale po rychlé snídani a troše bloudění jsme konečně uviděli značku, která nás dovedla na pobřeží, kde jsme měli běžet oba další závody. Jakožto závodníci elitních kategorií jsme měli to privilegium startovat z pódia a obdržet obdiv od ostatních závodníků. Někoho to vyvedlo z míry a udělal chybu, díky které se posunul ve výsledcích níže. Z lesa jsme se vraceli se smíšenými pocity, ale většina měla úsměv na tváři, který byl jistě i díky krásnému počasí. Druhý den ráno po změně času bylo vstávání a následné balení trochu těžší, ale vše jsme úspěšně zvládli a dokonce jsme mohli vidět odbíhat i první mužské úseky na trať. Po jejich průběhu přes diváckou kontrolu jsme z jejich stylu běhu poznali, že trať není nijak jednoduchá. Důkazem toho byl i Vaho, o kterém Laďa pronesl památnou větu „Vaho neběží moc rychle“. Vše to bylo způsobeno během v přímořském otevřeném terénu, který byl celý pokryt vřesem beroucím hodně sil i těm nejlepším. Nejzajímavější však byl průběh 10 mužů v 15 vteřinách na divácké kontrole posledního úseku a následné sázky a tipy na vítěze. Na konec i první tři doběhli v 10 vteřinách a tak bylo alespoň postaráno o trochu napětí. Radost nám udělal dánský komentátor, který pochválil MS v ČR, české závodníky a to i v juniorských kategoriích. Po doběhu holek následovalo rychlé balení a přesun na trajekt, který nás přepravil do Německa a odtud jen nekonečná jízda domů. To byl letošní první juniorský mezinárodní závod, ale hlavně mnoho dalších zážitků, které nám zůstanou v našich vzpomínkách.

Věrka Mádlová



* VRACOV

Pátek

Březen za kamna vlezem. Ne, že by v onen pátek byla zrovna kosa, ale o krásném počasí jsme si mohli nechat leda tak zdát. Na nádraží se sešla menší skupinka, která zdárně dojela do Bzence. Během cesty probíhal souboj mezi VUT a MU pizzou, nakonec to vyhrála VUT pizza. Libor nám vzal batohy a my jsme se krásně prošli na základnu Littner. My starší jsme obsadili nejzadnější pokoj a velmi pomalu se začli chystat na "superkrátké" intervaly. Nakonec jsme se přeci jen vykopali. Společný rozklus, nějaká ta abecedka a pak už jen interválky 1m., 2m., 1m. Jako rozběhnutí před NOB ideál. Asi by to nebylo aprílové počasí (v březnu), kdyby opět nezačlo přšet. Posilnění večerí jsme se v docela slušné tmě vydali na start. Šance na to, že člověk doběhne suchý byla skoro nulová. NOB zajímavý, mapa byla velmi zvláštní (dokresleno spousta pasek a podobně) a malinko někde neseděla. Nakonec jsme všichni celou trať zdárně absolvovali. Úžasná kontrola byla 7, než jsem doběhla na místo myslela jsem, že kontrola bude u hustníčku, nakonec to byla bažinka. Večer jsme u nás v pokoji chvilku poseděli a zkoukli Danáčovy mapy ze Španělska.

Sobota

Věřit, že přestane zvrchu padat ta voda byl vrchol naivity. To dopoledne se na nás těšila sudá-lichá a krátký azimutový okuh. Vyrazily jsme s Adélkou chvíli po dvojici Hanka- Evička. Potkaly jsme je už na dvojce, protože přidělávaly fábrocky. Od té doby jsme chodily něco na způsob sudá-lichá-lichosudá a sudolichá. Většina postupů byla opravdu jasná a větší části se dala jít po cestě. Dvakrát Adélka vymyslela originální postup, ale to bylo asi tak vše, co se tam dalo vymyslet. Na azimuták jsme vyrazily postupně a v klidu si ho oběhly. Před odpolední fází- vrstevnicovkou jsme si dostatečně odpočli. Společně jsme všichni vyrazili na start vrstevnicovky, který byl na druhé straně lesa. Pěkně jsme se rozcvičili a vyřázeli vstříc vrstevnicím. Šla jsem až ke konci. Ze začátku mi to docela šlo. Chytala jsem se tvarů a ani moc neblbla. Na šestce mě doběhla Kačka. Sedmičku a osmičku jsme ještě našly, ale na devítku nastal problém. Uhnuly jsme o hříbtek dříve a na něm našly 4. Asi by bylo vhodné vrátit se po hříbtku zpět, ale to nás v tu chvíli nenapadlo. Hodlaly jsme se zachytit o další hříbtek (možná že

tam byl, ale mi ho neviděly) a pak už najít kontrolu. Místo u kontroly jsme se objevily na kraji lesa kousek od Bzence. Doběhly jsme do Bzence na vlakáč a poptaly se po střelnici. Byly jsme poslány podle trati a pak už to prý najdeme. Naštěstí jsme během té cesty potkaly domek, kde se kouřilo z komína= někdo musí být doma. Paní nás poslala kamsi za silnici. Když jsme tam doběhly, zjistily jsme, že to není to, co hledáme. Cestou zpět jsme naběhly na elektrické vedení a to už naštěstí Kačka věděla kde jsme. Nakonec jsme doběhly na místo startu a našly Libora a hledací tým. Tímto děkuji všem, kdo nás hledali. Přijeli jsme akorát na večeri. Kačka si ještě chtěla proběhnout nočák, ale nehtělo se jí jít samotné. Proto jsem se do lesa, za vydaného deště, vydala spolu s ní. Nejlepší chvíle tohoto tréninku byla v momentě, kdy jsme byly na poslední kontrole. Poté jsme dole hráli Bang. Káťa střílela do všech okolo sebe.

Poučení z dnešního dne: Co není v hlavě, musí být holt v nohách.

Neděle

V tento den nás čekal paměťák a shluky. Před budovou jsme dostali mapu a mohli jsme ji pořádně načíst a pak vyrazit na kontroly. Bylo jich 16 a na první zátah jsem jich dala 10. Částečně proto, že jsem si pamatovala přibližné směry. Celkem jsem se musela dvakrát vrátit. Pak už jsem v klidu doklusla na start shluků. Stihla jsem 4 shluky a dohledávky byly někdy stylem tak asi někde tady by to mohlo být. Trošku jsme pouklízeli a naobědvali se. Místo výklusu jsme za slunného počasí šli hrát fotbal. Tímto se omlouvám pánské části našeho teamu (Miloš, Steeve, Otri), že mi to moc nešlo. Doučím se to. Cesta do Brna proběhla již klidně.

Zuzka Hendrychová



*** NOČNÍ TRÉNINK V PÁTEK TŘINÁCTÉHO - GREEN HELL**

Už tradiční výjezd na nočák. Tentokrát na mapu do Zbraslavy, kde byl dvojzvod ČPŠ na jaře 2007.

Připravena byla oficiálně krátká trať s hromadným startem, což ve mě vzbuzovalo lehkou nedůvěru vzhledem k možnému společnému výběhu na mapě. Opak byl pravdou. Kratoučky "neškodný" mol vybíhající z první kontroly pořádně promíchal celé startovní pole a to pak více či méně úspěšně dobíhalo po jednotlivcích do cíle. Já se vcelku vyautoval už na dvojce, ale v průběhu motýlku se lehce vrátil do hry, pak jsem ale ostudně minul třetí náběh na uzlovku a neskutečně se odchýlil na následující dvě kontroly. Konečně ale byla jedenáctka kterou jsem ve společnosti Adélky pohledal víc jak pět minut a definitivně mě předběhl i E-dik.

Jestli Radovan napsal, že repre šla v Portugalsku Green Hell, tak je dost možné že se mýlil a měl by si proběhnout náš trénink, protože tyhle hustníky jsou často průchozí pouze s motorovou pilou. Les byl hustý a tentokrát se nezmesřil ani ten hubený.

Danáč

* PROGRAM NA DUBEN AŽ ČERVEN

8. 4. – ST – mapový trénink – Soběšice, „Klarisky“ – sraz: 16:15 – mapa: Kobylín – typ tréninku: linie – doprava: bus č. 43, 57

9. – 13. 4. – ČT až PO – Velikonoce 2009 – tradiční velikonoční soustředění – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky: do 22. března 2009 Zhustovi

11. 4. – SO – 3. Jihomoravská liga + Mistrovství JmK na klasické trati (TTR) – Třebíč – start: 10:00 – doprava: individuální – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:30

15. 4. – ST – mapový trénink – Pisárky, „Myslivna“ – sraz: 16:15 – mapa: Holedná - Pisárky – typ tréninku: paměťové tandemy – doprava: bus číslo 68

15. – 19. 4. – ST až NE – Tio-mila – podrobnější informace na jiném místě v tomto Polarise

18. a 19. 4. – SO, NE – M Moravy + ŽB-M – jednotlivci + štafety (SSU) – centrum: Kolšov – start: SO 12:00, NE 9:30 – doprava: individuální – vedoucí: ??? – terén: střeoevropský terén (300 – 500 m n. m). Převážně smrkový les, místy podrost a hustníky. Středně hustá síť komunikací. Výskytrerozných útvarů (rýh) různého rozsahu.

22. 4. – ST – mapový trénink – Žebětín, „Ríšová“ – sraz: 16:15 – mapa: Augšpurský potok – typ tréninku: krátké postupy – doprava: bus č. 52, 54

25. 4. – SO – Mistrovství ČR na dlouhé trati (CHT) – centrum: Svratka – start: 10:00 – doprava: osobními auty (čas odjezdu dle domluvy) – vedoucí: Libor Žřidkaveselý – terén: vysočinský terén, mírně svažité, dobře průběžné, časté meliorační rýhy.

29. 4. – ST – mapový trénink – Žebětín, „Kopce“ – sraz: 16:15 – mapa: Veselka – typ tréninku: okruhy – doprava: bus číslo 52

29. 4. – ST – noční mapový trénink – Žebětín, „Kopce“ – sraz: v 20:00 na Veselce – mapa: Veselka – typ tréninku: krátká trať – doprava: individuální, bus č. 52 – přihlášky: do úterý 28. 4. Zhustovi.

1. 5. – SO – Mistrovství ČR v nočním OB (MLA) – centrum: Mariánské Lázně – start: 21:30 – doprava: osobními auty dle domluvy v 16:00 od Bohémy – vedoucí: Libor Žřidkaveselý – terén: příměstský les, v JZ mírně vlněný, v SV části prudký svah; terén místy podmáčený, různorodý porost i podrost, různorodá průběžnost a viditelnost. – příjezd: v ranních hodinách 2. května

3. 5. – NE – 4. Jihomoravská liga + Mistrovství JmK na krátké trati (LBM) – Brno-Soběšice – start: 10:30 – doprava: individuálně autobusem MHD číslo 43 na zastávku „Střelecký stadion“ – centrum závodu: Střelecký stadion Soběšice – vedoucí: Jitka Kabáthová

6. 5. – ST – mapový trénink – Soběšice, „Útěchovská“ – sraz: 16:15 – mapa: Panská lícha – typ tréninku: Švýcarská hra – doprava: bus č. 43

7. až 10. 5. – ČT až NE – Soustředění Českomoravská vrchovina – podrobnější informace na oddílových stránkách

13. 5. – ST – mapový trénink – Ochoz u Brna, louka v lese – sraz: 16:15 u Bohémy – mapa: Kulatý dub – typ

tréninku: krátká trať – doprava: zvláštním autobusem

16. – 17. 5. – SO, NE – ŽA, GČP – krátká + klasická trať (JES) - centrum: Krty – start: SO: 12:00, NE: 9:30 – doprava: zvláštním autobusem v 6:30 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: z 1/3 svažitý s četnými kameny a kamennými lomy, místy kamenný podklad; z 1/3 údolí s hlubokými rýhami a z 1/3 rovina s množstvím pasek a hustníků. – příjezd: okolo 17:00 v neděli

16. 5. – SO – ŽB-M – klasická trať (KON) – centrum: Pohora – start: 11:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – terén: v severní části značně kopcovitý, hluboká údolí, hustá síť komunikací, porostově pestrý. – příjezd: okolo 17:00

17. 5. – NE – ŽB-M + 5. Jihomoravská liga – krátká trať (ADA) – centrum: Rudka u Kunštátu – start: SO: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – terén: středoevropský, smíšený les, hustá síť komunikací, ve střední části prostoru stopy po těžbě písků, velké množství terénních detailů, skalek, prohlubní a lomů. – příjezd: okolo 17:00

20. 5. – ST – mapový trénink – Líšeň, „Velká Klajdovka“ – sraz: 16:15 – mapa: Hádecká planina – typ tréninku: I. úsek štafet – doprava: bus č. 56, 78

24. 5. – NE – 6. Jihomoravská liga (BBM) – Příbram na Moravě – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – start v 10:30 – terén: – příjezd: okolo 16:00

24. a 25. 5. – SO + NE – ŽA + GČP, ČPŠ – sprint + štafety + štafety (ASU) – centrum: Moravská Třebová (SO), Moravská Třebová Voda (NE) – start: SO dopoledne 10:00, odpoledne 16:00, NE 9:30 – doprava: zvláštním autobusem v 7:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: SO (sprint) prostor města (síť úzkých uliček), přilehlého parku a Křížový kopec; SO + NE (štafety) vlnitý terén s množstvím komunikací a porostově velmi pestrý, v části terénní detaily. – příjezd: okolo 17:00

27. 5. – ST – mapový trénink – Bystrc, „Obora“ – sraz: 16:15 – mapa: Veverí – typ tréninku: traverzy – doprava: bus IDS číslo 303

28. 5. – ČT – Liga škol v orientačním běhu – Lesná, BCVC – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci, stavba tratí Pavel Brlica

29. 5. – ČT – běžecké testy SCM – Dráha VUT pod Palackého vrchem – sraz: 16:00 – běh na 5km (H18) nebo 3km (ostatní) – doprava: tramvaj číslo 12, 13 zastávka „Červinkova“ nebo autobusem č. 53

29. 5. – PÁ – M Jihomoravského kraje ve sprintu + M Brna ve sprintu (ZBM) – centrum závodu: Pisárky, hřiště VA – doprava: individuální, tramvaj číslo 1 – start v 16:30

30. 5. – SO – ŽB-M – klasická trať (HLV) – centrum: Roštín – start: 12:00 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: kopcovitý s množstvím komunikací zářezů a rýh, porostově různorodý. – příjezd: okolo 18:00

31. 5. – NE – ŽB-M – krátká trať (SKM) – centrum: Roštín – start: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: středoevropský, hluboká údolí, výškový rozdíl 300 – 586 m. Terénem prochází těleso dálnice budované v letech 1939 – 42. Místy skalky, poměrně hustá síť cest. – příjezd: okolo 16:00

3. 6. – ST – mapový trénink – Kuničky – sraz: 16:15 u Bohémy – mapa: Škatulec – typ tréninku: pásy – doprava: zvláštním autobusem

6. 6. – SO – 7. Jihomoravská liga (SBK) – Jedovnice – start: 8:30 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:30

6. – 7. 6. – SO, NE – ŽA, GČP a nominační závody na MED a MSJ – klasická trať + krátká trať (DKP) - centrum: Beneda, Drážov – start: SO: 12:00, NE: 9:30 – doprava: zvláštním autobusem v 6:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: různorodý, část skály, srázy a kam. pole, mnoho balvanů, snížená viditelnost, část prameniště, bažinky, melioračky, podmáčený terén, část průběžný horský les.– příjezd: okolo 19:00 v neděli

10. 6. – ST – mapový trénink – Kohoutovice, Jírovcova – sraz: 16:15 – mapa: Kohoutovice – typ tréninku: sprint – doprava: trolejbus č. 29, 37, a bus č. 50, 68

13. – 14. 5. – SO, NE – ŽB-M – klasická + krátká trať (UOL, OOL) - centrum: Slavkov – start: SO: 12:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: typický středoevropský terén, porostově různorodý, většinou dobře průběžný, v S a Z části mírně členitý, v J části kopcovitý s centrálním a bočními údolími. – příjezd: okolo 17:00 v neděli

17. 6. – ST – mapový trénink – Bukovina – sraz: 16:15 u Bohémy – mapa: Jedlová – typ tréninku: krátká trať – doprava: zvláštním autobusem

19. – 21. 6. – PÁ, SO, NE – M ČR na krátké trati a ve sprintu – sprint + krátká trať (LPU) – centrum: Kutná Hora, Zdechovice – start: PÁ: 16:30, SO: 13:00, NE: 9:30 – doprava: zvláštním autobusem v 12:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: sprint – historické centrum (široké ulice i velmi úzké uličky a průchody, otevřená prostranství); lesík (lesní cesty a pěšiny, listnatý les ve svahu, místy hustší podrost a porost); krátká trať – dobře průběžný les, místy hustší porost se sníženou viditelností, hustá síť cest, mírný svah s pár vršky, ve vrcholových partiích oblasti s kamením. – příjezd: okolo 16:00 v neděli

24. 6. – ST – mapový trénink – Lesná, „Čertova rokle“ – sraz: 16:15 – mapa: Lesná – typ tréninku: štafety – doprava: tramvaj číslo 9, 11

27. 6. – SO – 8. Jihomoravská liga (JHB) – Staré Město pod Landštejnem – start: 10:00 – doprava: individuální – vedoucí: Jitka Kabáthová

28. 6. – NE – 9. Jihomoravská liga (ABM) – Velká Lhota u Telče – start: 10:00 – doprava: individuální – vedoucí: Jitka Kabáthová

Zhusta

* TRÉNINKY OD 30. BŘEZNA DO KONCE ČERVNA

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

* STŘEDEČNÍ MAPOVÉ TRÉNINKY

1. 4.	DUB TROJÁK	Kohoutovice „Stará dálnice“, bus 54	paměťový COB	16:15
8. 4.	KOBYLÍN 398	Soběšice „Klarisky“, bus 43, 57	linie	16:15
15. 4.	HOLEDNÁ – PISÁRKY	Pisárky „Myslivna“, bus 68	paměťové tandemy	16:15
22. 4.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín „Rišova“, bus 52, 54	krátké postupy	16:15
29. 4.	VESELKA	Žebětín „Kopce“, bus 52	okruhy	16:15
	VESELKA	Žebětín „Kopce“, bus 52	noční COB	19:00
6. 5.	PANSKÁ LÍCHA	Soběšice „Útěchovská“, bus 43	Švýcarská hra	16:15
13. 5.	KULATÝ DUB	Ochoz u Brna, louka v lese	krátká trať	B 16:15
20. 5.	HÁDECKÁ PLANINA	Líšeň „Velká Klajdovka“, bus 56, 78	I. úsek štafet	16:15
27. 5.	VEVEŘÍ	Bystrc „Obora“, IDS 303	traverzy	16:15
3. 6.	ŠKATULEC	Kuničky	pásky	B 16:15
10. 6.	KOHOUTOVICE	Kohoutovice „Jírovčova“, bus 29, 37, 50	sprint	16:15
17. 6.	JEDLOVÁ	Bukovina	krátká trať	B 16:15
24. 6.	LESNÁ	Lesná „Čertova rokle“, tram 9, 11	štafety	16:15
2. 9.	KAMENNÁ KOLONIE	Staré Brno „Nemocnice“, tram 2, 5, 6, 7	sprint + KT	16:15
9. 9.	VEVEŘÍ	Bystrc „Ečerova“, tram 1, 3, bus 52	Švýcarská hra	16:15
16. 9.	ZASTÁVKA	Zastávka u Brna	krátká trať	B 16:15
23. 9.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín „Rišova“, bus 52, 54	sudá-lichá	16:15
30. 9.	KOBYLÍN 398	Soběšice „Klarisky“, bus 43, 57	I. úsek štafet	16:15

B - odjezd zvláštního autobusu od Janáčkova divadla v 16:15 hod.
Ostatní starty tréninků budou značeny z uvedeného místa dopravy MHD nebo IDS.

* VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ – BRODEK U KONICE

Datum: 9. – 13. dubna 2009

Cena: 1 000,- Kč

Doprava: osobními auty nebo autobusem v 10:00 ze Zvonařky směr Trutnov (do Letovic a odtud autobusem do Horní Štěpánova a pak pěšky – podrobnosti pro individuální dopravu u Zhusty

Jídlo: zajištěno od oběda 9. dubna do pondělí 13. dubna

Ubytování: ZŠ Brodek u Konice. Spí se na zemi. Nutno vzít spací pytel a karimatku.

Tréninky: Na mapách z MS 2008 (klasika a štafety), V jeřábch (M ČR na DT 2004), Posádka (OŽ 2008). Tréninky budou připraveny 3 denně (2 x denní, 1 x noční) – vše bude zaměřeno na trénink štafet (Tio-mila) + krátké rychlé tréninky přes den. Předpokládá se, že každý bude trénovat maximálně 2 x denně (tedy ti co budou běhat nočáky, budou mít přes den jednu fázi volno).

Odjezd: čtvrtek 9. dubna v 10:00 ze Zvonařky (sraz 9:30).

Příjezd: v pondělí odpoledne vlakem nebo autobusem či osobními auty.

Přihlášky: do 29. března 2009 Zhustovi.

Poznámky: nezapomeňte si vzít světla na noční OB, SI čip, kudlu na vrbové proutky (asi jen pánové).

Tréninky:

čtvrtek odpoledne – linie se shluky

večer – krátká trať s motýlky (hromadný start)

pátek dopoledne – sprint

odpoledne – dlouhé postupy

večer – sprinty (úseky s hromadnými starty)

sobota dopoledne – krátká trať (bez černé)

odpoledne – paměťové tandemy

večer – I. úsek štafet

neděle dopoledne – okruhy

odpoledne – vrstevnicový COB

večer – krátká trať (intervalový start)

pondělí dopoledne – štafety



* 10MILA 2009 – SKÅNE, PERSTORP

Datum: 15. až 19. dubna 2009 – středa až neděle

Odjezd: ve středu ve 14:00 od Bohémy autobusem

Příjezd: v neděli v nočních hodinách.

Ubytování: na postelích ve vlastních spacácích – B-tým mužů si bere karimatky

Stravování: cestou se o sebe stará každý sám. Společné jídlo, které je v ceně je zajištěno od čtvrtedního oběda do sobotního večera (resp. noci, kdy se běží)

Doprava: autobusem – řidič bratří Hrdličkové

Náplň: Tiomila 2009 + tréninky před závody

15. dubna

odjezd z Brna ve 14:00 – sraz v 13:30

trajekt jede ve 2:15 ze Sassnitz do Trelleborgu

16. dubna

příjezd do Orkelljungy

dopoledne – volno = spánek

odpoledne a v noci – trénink podle toho kdo kdy běží

oběd – polévka + těstoviny s boloňskou omáčkou

večeře – pečené kuřecí stehno s bramborovou kaší

17. dubna

dopoledne a odpoledne – trénink dle chuti

snídaně – ovesná kaše

oběd – polévka + těstoviny se sýrovou omáčkou

večeře – sekaná s bramborovou kaší

18. dubna

dopoledne – trénink (muži) + odjezd do centra závodu

odjezdy do centra závodu – 10:00; 16:30; 19:00; 2:00; ráno

odpoledne – závod žen a dodostenců

snídaně – ovesná kaše

oběd – rizoto

večeře – švédský stůl

19. dubna

noc a ráno – závod mužů

jídlo na závodech – ovesná a krupičná kaše, borůvková polévka, těstoviny

odjezd do ČR (trajekty SWE-DEN-GER)

Start 12:30

DH-16	délka	farsta	tým A
1.	4 500 m	ano	Denisa Jemelíková Petra Koporová Ota Jašek Pavel Brlica
2.	3 000 m	ne	
3.	4 500 m	ano	
4.	6 000 m	ne	

Start 13:45

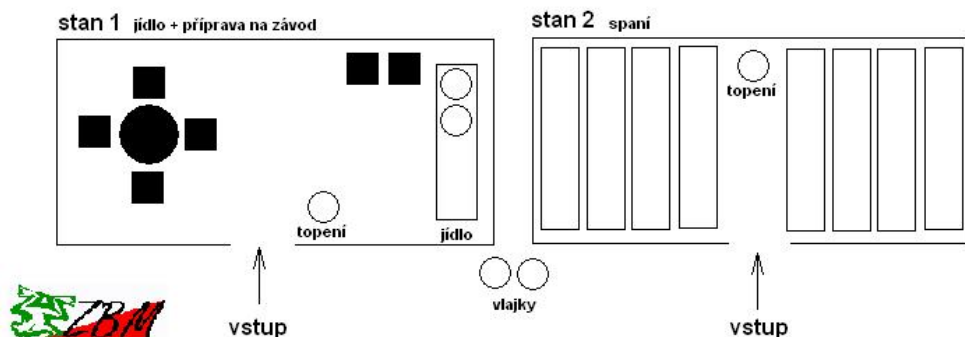
Women	délka	farsta	tým A tým B
1.	7 500 m	ano	Hlavová, Chromá, Kabáthová, Mádlová, Štěpánská, Adámková, Mezníková, Beržinská, Palátová, Gebauerová, Jiráčková, Hendrychová, Stratilová
2.	7 500 m	ano	
3.	5 000 m	ne	
4.	7 500 m	ano	
5.	9 500 m	ano	

Start 21:00

Men	délka	farsta	tým A tým B
1.	13 000 m	ano	Bialožyt, Bořil, Bravený, Drábek, Hájek, Humlíček, Chromý, Jelínek, Kabáth, Kazda, Klusáček, König, Nykodým, Otrusina, Pátek, Rajnošek, Urban, Jakub a Štěpán Zimmermann, Zelinka, Zháňal, Zhusta
2.	13 000 m	ano	
3.	7 000 m	ano	
4.	18 000m	ne	
5.	7 000 m	ano	
6.	10 000 m	ano	
7.	10 000 m	ano	
8.	6 000 m	ano	
9.	6 000 m	ano	
10.	17 000 m	ano	

Světla: Nezapomeňte vzít všechna světla na noční úseky a mějte je z domu nabitě!!! (všichni znamená i holky)

ZBM stany: Oba oddílové stany připravíme v sobotu dopoledne (v plánu červeně)



* PRÁZDNINOVÝ TÁBOR V DOKSECH

Datum: 15. až 22. srpna 2009 – sobota až sobota

Odjezd: v sobotu ráno z Brna hlavního nádraží v 7:41 směr Kolín (sraz v 7:15 v hale)

Příjezd: v sobotu 22. srpna 2008 vlakem v 18:14

Ubytování: Lesní hotel, Doksy

Stravování: plná penze

- Náplň:
- OB a další sportovní aktivity
 - práce s mapami různých měřítek
 - běh, turistika, pohyb v přírodě, dle počasí koupání

S Sebou: spacák, polštářek (spí se na postelích) ve vybavených chatkách (ne palandy), oblečení na sport a pohyb v přírodě teplejší i lehčí dle počasí. Hlavně mít s sebou věci na převlečení pro případ zmoknutí a také druhé sportovní boty na přezutí. Přezůvky, pláštěnku, malý baťůžek na výlety, láhev na pití, baterku, toaletní potřeby, plavky, blok, tužku.

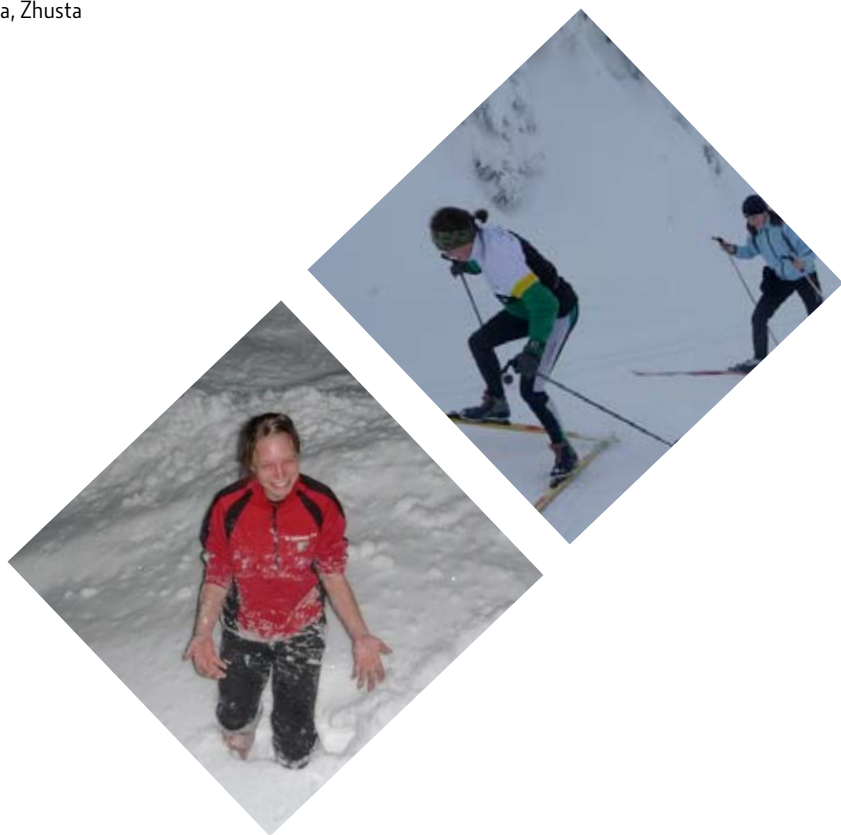
Cena: 2850,- Kč (v ceně je zahrnuto: doprava, ubytování, celodenní strava).

Nutno zaplatit do konce června na účet: bankovní spojení 1356013309/0800, VS 325-21. Vyjímečně hotově Jitce Kabáthové

Vedoucí: Jitka Kabáthová (tel. kontakt pro informace 602 201 917), Lada Jemelíková a další dospělí členové OB Žabovřesky

Přihlášky: závazné přihlášky s podpisem rodičů (platí jen pro žactvo) prosím odevzdejte Jitce Kabáthové nebo Ladě Jemelíkové.

Jitka, Lada, Zhusta





POLARIS 2008 * * * * *

**REDAKCE: OLAF, ARNIE, LIBOR, FILIP / OBRAZ: JÁRA, TOMÁŠ, FILIP
TEXT: ZUZKA, DANÁČ, HONZA, LUKÁŠ, ZHUSTA, OLAF
ZBM.POLARIS@SEZNAM.CZ**

* * * * *