

POLARIS

2010
01
ÚNOR

ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XII / #099



1. NOČNÍ MAPOVÝ TRÉNINK 2010

* * * * *

ÚVOD / TXT HONZA

* * * * *

Konečně je i v našich končinách pořádná zima! Vánoční Sklené proběhlo jako už obvykle bez sněhu, tedy bez dostatku sněhu na běhání, zato leden byl k nám štědrý. Poslední nočák před Vánoceci nám ukázal, jak kruté je běhat za mrazu -10°C a níž, zato na první po Vánocích se sice oteplilo, jenže celý den před ním sněžilo a nepřestalo sněžit i v průběhu. Bohužel spíše než sněžení to byla vánice a tak se nočák proměnil na „brodění“ po kolena sněhem. Ale někteří ho navzdory tomuto nakonec i úspěšně dokončili. Bylo jich jen pár. A tak nás začal čekat těžký čas běhání ve sněhu. Má to taky nějakou výhodu, člověk si aspoň umyje boty. Ale aby zářili novotou po každém tréninku? To už je po měsíci dost. I běžky se příliš ojíždějí častým používáním. Tak příjemná změna, běhání ve sněhu, se mění po měsíci v nadávání na ten strašný sníh! Takže se začínají rušit mapové tréninky, běhání ve sněhu mírně simuluje švédské bažinky a z BZL se stávají ještě více náročnější závody. Zajímavé, že na počtu přihlášených v této zimě to nemá příliš vliv, spíše jakoby nevlídné počasí ještě více lákalo orientály zvítězit nejen nad sebou samými a tratí, ale i počasím.

Poprvé, když Zhusta předhodil jarní soustředění ve dalekém Španělsku, to vypadalo jako zbytečný podnik. Však sněhu je v Brně v lednu stejně málo nebo žádný, tak proč jezdit někam na jih běhat, když je to tu bezmála stejný. Jen větší zima. Nějak se ale ukázala věštecká schopnost Zhusty a tak místo klasického Špindlu vyrážíme za teplem na jih. A kilometry na běžkách jsme místo Špindlu mohli najet v Jinačovicích, kde se konají skoro každý pátek netradiční tréninky na golfovém hřišti. Aspoň má jednu to hřiště nějaké smysluplné využití pro obyčejné smrtelníky.

* * * * *

SOUSTŘEDĚNÍ SKLENÉ / TXT PÁJA + KRISTÝNA M.

* * * * *

Tak už je to tady!!! Vánoční soustředění!!! Účast není vůbec špatná a slihuje pohodové a zábavné večery. Ale hlavně všichni pořádně potočíme !!! Odjezd byl klasicky ve čtvrtek a večer ještě stíháme hromadný rozklus před soustředkem.

Od pátku do soboty se pořádně točí, nikdo nebere tréninky na lehkou váhu! V sobotu dopoledne mapový trénink, odpoledne intervaly. Všude je trocha sněhu, ale na běžky to nestačí a tak alespoň pošetríme kolínka.

V Sobotu dopoledne vytrvalost, která ukázala nejenom síla týmového ducha, ale také to, kdo trénuje! Velkým překvapením dne je rozhodnutí Bílého muže z Washingtonu, že vytrvalost poběží s námi. Všichni se bojí o jeho zdraví, přece jenom je nebezpečné běžet v takovém věku tak dlouho. Ale Bílý muž z Washingtonu se stal hrdinou dne a přežil ! No, snad se to podaří přistě. Odpoledne pak krátký mapový trénink hned u ubytovny a Večer oddílové vánoce. Nechybělo nic - tradiční Liborův proslov, při kterém nezůstalo jedno oko suché, vynikající scénka a samozřejmě dárky.

V neděli dopoledne pak výběhy s mapou, pak honem sbalit věci a doběhnout včas na vlak do Žďáru. To se nakonec povedlo všem, a tak nic nebrání klidnému odjetí domů.

+ Pohled na vánoční soustředění od jednoho Hradečáka:

Tak si trochu zavzpomínám. Soustředění ve Skleném probíhalo za příjemné atmosféry se spoustou super lidiček. I když bylo trošičku víc sněhu. Ale nám to rozhodně nevadilo STOP Každý den jsme absolvovali alespoň dva tréninky. Některé byly nepříjemné, jelikož byla docela kosa a pěkně foukalo, ale všichni jsme to zvládli na jedničku a dokonce se nikomu nic nestalo a ani nikdo ne onemocněl. Prostě bylo prima.

* * * * *
NOČNÍ MAPOVÝ TRÉNINK SOBĚŠICE; TROŠKU VÍCE ZIMA
* * * * *

Poslední předvánoční nočák se uskutečnil navzdory světlu a zimě... Slunce nakonec zapadlo a město tolik nesvítilo, zato zima snad ještě přituhla a ztratila svoji pohádkovou tvář a stala se z ní nemilosrdná Zimní královna. Naštěstí chipy a líh (nebo co tam vlastně je) v buzole prozatím nepřestaly fungovat a tak jsme se mohli pustit do nástrah soběšického lesa. Nic si nebudu teď v teple nalhávat. Zima vám vlezla všude! Mrzli vám nohy, palec na palcovce jste přestali cítit už při běhu na jedničku, další prsty brzo následovaly- pokus zavázat tkaničku nevyšel, zima vám vlezla pod propocovák, bundu a mě dokonce pod brýle... takže jsem kromě bloudění ve tmě s bludičkou bloudil i v místy velice husté mlze. Přes tyto úskalí (to jsem ani nezmínil typické ostružiny) většina lidí našla všechny své kontroly a nezmrzla. Sice někdo tam zůstal delší čas někdo kratší, ale v celku jsme při čekání na poslední opozdilce ani nezmrzli. Jen přemýšlím, jestli poběžíme i při - 20°C?

* * * * *
NOČNÍ MAPOVÝ TRÉNINK BYSTRC, OBORA; TROŠKU VÍCE SNĚHU / TXT MARUŠKA
* * * * *

41 dní poté...

Co ještě nabalit? Plavky, tak raději i nějaký ten opalovací krém, jo a sluneční brýle, doufám že bude hodně svítit! Vlastně taky světlo! V noci určitě nebude svítit ani ve Španělsku...Kde jen to světlo může být...Kam jsem ho zas asi dala? Naposledy jsem s ním běžela...Jé, to už je dávno... Letos těch nočáků vlastně bylo celkem poskromnu, ten poslední byl...? Aha, to byl ten jak byla ta sněhová chumelenice...brrr...brrr...br

Pá 8. 1. 2010 16:45 BRNO

Tma jak v pytli, sněží, několik vozidel s brněnskými sportovci opouští místo srazu a vydává se na několik kilometrů vzdálené tajné místo v okolí

tajuplného hradu Veverí, aby splnily svou misi. Pokyny jsou jasné. Rychle se převlíct, rychle vyběhnout a rychle se vrátit. Holky běží trať s klasickým dvoukřídly motýlkem, kluci mají hybrida s třemi křídly a navíc ještě došlo ke ztrátě pigmentu na jednom z křídel (takový polo-albín). Bílé však není jen jedno z křídel motýlku, bílo je hlavně všude kolem, čímž je pohyb terénem značně zpomalen. Dřív nebo později, disk nebo nedisk, všichni nakonec dorazí do cíle. Zbývá už jen jediná otázka. Kdo to půjde sebrat?

rr..brrr...brrr...a rychle se zas ohřát, alespoň virtuálně...dle předpovědi se zdá, že teploty se budou v Alicante blížit k dvacítce, no tak to už snad bude i na triko s krátkým, tak vezmem raději ještě jedno...

* * * * *
O-MIKRON / TXT ADAM
* * * * *

Venku je 20 cm nového sněhu, který jsem si za dva dny užil až až. V pátek jsem se trápil na nočáku, v sobotu jsme ani nemohli vyjet autem z garáže na BBP do Kuřimi, kam jsem proto přijel 5 minut před startem. No a v neděli mě čekala zasněžená rokle v Lesné. Už před startem bylo potřeba zapojit mozkové závity, abychom pochopil Zeldův „vylepšený“ skorelauf. Byl to skorelauf, ve kterém nebylo libovolné pořadí kontrol. Z každé kontroly byly na výběr jen další dvě kontroly. Podrobnější popis „Zeldova skorelaufu“ najdete na stránkách O-mikronu. Zvolil jsem doporučenou obuv (orientky), ale díky měkkému sněhu to klouzalo i v orientkách a já si připadal že běžím na místě. Po startu jsem vyběhl pomalu a snažil se najít nejvhodnější variantu skorelaufu, který následoval po druhé kontrole. Po skorelaufu jsem měl na dohled Kátu, ale ve zmíněných sněhových podmínkách jsem se hodně nadřel, než jsem ji předběhl. V cíli mě hodně zamrzelo 9 vteřinek, které mi chyběly na Zhusty:-) Tak jsem zvědav co na nás chystá Zelda příští rok?

O-MIKRON 2010

H:

1. Zimmermann Jára	19:41
2. Mokřý Standa	20:31
3. Zřídka Veselý Libor	21:58
4. Kazda Adam	22:09
11. Koča Jaroslav	25:33
12. Brlica Pavel	25:51
13. Brabec Jaroslav	26:14
15. Drábek Jan	27:17
16. Brlica Jan	27:26
20. Pátek Richard	29:16
21. Zahradník Tomáš	29:41
22. Chvátal Lukáš	30:09

25. König Lukáš	32:21
32. Hájek Petr	38:46
Liščinský Tomáš	DISK
Hájek Daniel	DISK

D:

1. Kabáthová Eva	24:23
2. Chromá Kateřina	25:12
3. Křístková Veronika	30:34
5. Stratilová Marie	30:58
6. Gebauerová Jana	31:05
9. Koporová Petra	34:35
10. Hendrychová Zuzka	34:46
12. Kočová Lenka	40:40
17. Koporová Lenka	59:05
Jiráčková Jana	DISK

HDD:

1. Soška Marek	21:49
2. Horký Jakub	22:57
3. Horký Petr	24:44
4. Maliváková Eva	25:53
5. Soška Petr	43:54
7. Spielmann Šimon	68:44

* * * * *
HROMNIČNÍ TRÁPENÍ / TXT BÁRA R.
* * * * *

Letošní ročník Hromničního trápení (3. závod brněnské zimní ligy 2009/2010) se konal v sobotu 30.10. 2010 v Obůrce u Blanska a tentokrát dal tento závod svému názvu za pravdu. Teda té části názvu, která obsahuje „trápení“.

Ne že bych se na jiných ročnících netrápila a věřím, že ne jen já. Ale letos to trápení bylo umocněné sněhem, za který jsme většina tak rádi, ovšem pokud se v něm nemusí běhat bez lyží.

Spousta sněhu nebyla jediným inovativním prvkem tradičního závodu. Ti, co si nepřečetli předem pokyny, byli jistě překvapeni (ti, co si je přečetli dřív, byli překvapeni již v týdnů, takže v sobotu je to už nemohlo rozhodit), že každá kategorie měla hromadný start, závod měl dvě části plynule na sebe navazující, ale pro mnohé byl největší gól, že první část se razila do kartiček. Závod byl zhruba 5 km dlouhý, pro některé o něco delší, pro některé o něco kratší. Záviselo to na kategorii i na mapařském umu, který sice letos díky vyšlapaným sněhovým chodníkům nebyl nejpodstatnější, ale přesto se dala mapa otočit na jih místo na sever a člověk pak běžel na opačnou stranu. Což mohlo mít v náročných sněhových podmínkách fatální následky.

První částí byl scorelauf, pro chlapy měl deset kontrol, pro nás osm, pro starší kategorie šest. Jak bylo výše uvedeno, tato část se razila do kartiček. Na startu si každá stoupl ke své mapě, kterou poznal podle jména na kartičce. Odpočítávání a start. Kategorie H19, co jsem tak slyšela, moc

volbu na scorelaufu neměla, protože v mapě bylo deset kontrol a museli je sebrat všechny. Kategorie D měly v mapě zakresleny taktéž deset kontrol, ale razily osm nebo šest kontrol, takže nějaká volba tu byla. Po scorelaufu na poslední sběrné kontrole, kterou měli všichni stejnou, se zahodila kartička, otočila se mapa z Presidentova stáří 1:4000 na Presidentovo mládí 1:5000 a pelášilo se asi 300 m přes dědinu do druhé části lesa. Píšu pelášilo, protože po brození se sněhem v lese, na cestě alespoň pocitově pelášil každý. Druhá část byl již klasický orienták s ražením SI. Kategorie H19 měla motýlka, na ostatní čekala normální trať bez záludností. Po orazení sběrky, která byla na kraji lesa, se zase pelášilo 300 m do cíle. Pořadí určoval průběh brankou.

Podle seznamu přihlášených to vypadalo, že závod bude přeborem ZBM. A ostuda se jistě neudělala. Obzvláště v kategorii D19, kde triumfovala Verča, Tvarůžek a Soňa.

Jo a počasí bylo moc hezký.

HROMNIČNÍ TRÁPENÍ 2010

D19: 1. Krístková Veronika 42.56, 2. Tvarůžková Petra 43.44, 3. Beržinská Soňa 44.42, 4. Tesařová Markéta 45.59, ... 8. Reinerová Barbara 53.30, 9. Jiráčková Jana 54.04;

H19: 1. Hrobař Štěpán 42.44, 2. Kazda Adam 42.53, 3. Mokrý Stanislav 44.31, 4. Zelinka Jiří 45.26, ... 6. Drábek Jan 46.08, ... 9. Chvátal Lukáš 49.39, 10. Stachoň Zdeněk 49.45, ... 12. Brabec Jaroslav 50.40, ... 15. Veselý Martin 53.58, 16. Pátek Richard 55.45, 17. König Lukáš 56.42

* * * * *
ADAMNA CUP 2010 ANEB O ADAMŮV POHAR SKRZE BYSTRC / TXT TERKA
* * * * *

Jak to již u nás v Brně bývá zvykem, běhá se i v zimě. A nejen běhá, dokonce se i závodí. Kluci, holky, pánové i paní, všichni se každý druhý víkend sejdou, aby si zase vyzkoušeli, jak jim to s tou buzolou ještě pořád jde. Zatím poslední závod BZL se uskutečnil v Bystrci. Hlavními pořadateli byli Adélka s Chrobákem. Start, cíl i shromaždiště byli v dějišti Hi-Tec sprintu z 26.5. 2007 v ZŠ Heyrovského v Bystrci. To je ta škola, jak měl Milouš na vyhlášení na hlavě žabiňácký pytel. Nemůžete si nepamatovat! Taky mapa byla z toho roku. A světě div se, nic se nijak výrazně nezměnilo! Nikde žádná paseka ani nový průsek. Jedinou změnou byl zakázaný prostor u deváté kontroly chlapské i ženské trati. Dokreslený byl pouze v mapě. A pan majitel tohoto prostoru seděl na balkóně, hulil a velice nenápadně kašlal, když někdo skrze jeho prostor probíhal. Prý jsme mu neměli pošlapat kytičky. Snažila jsem se. Ale bohužel, pod metrovým nánosem sněhu bylo jejich rozeznání obtížnější.

Závodníci na startu se sešlo více, než obvykle. A to nejen díky Chrobákové nové politice přibírání nových členů. Přihlášeno jich bylo 121, registro-

vaných i neregistrovaných dohromady. Jenže vzhledem k tomu, že Tesla jsou srabi a místo bystrckého sprintu se prý snažili odpořádat Ski Adventure, počet startujících klesl na výsledných 101. Ale i to bylo tak mnoho, že startovní interval byl zkrácen na půl minuty. Díky tomu však také vrchní startér Adélka neumrzl a mohl si tak jít trať také proběhnout, na což se celou dobu těšil.

Trať byla parádní. Využívala průchodů mezi jednotlivými uličkami, všech možných schodů a dokonce jsme měli i pár důležitých voleb postupů. Což, jak jsem pochopila, u sprintů není vždy zvykem.

No a jak to teda dopadlo? Všichni odstartovali. Všichni doběhli. Paní Chrobáková i Adělčina máma se na trati nezrtatily a dokonce bylo i pár lidí na bedně. V dětech vyhrály Žabiny – Marek Soška. V kategorii D (nejsem si jistá výrazem ženy) vyhrály Žabiny – Kačka Chrobáková, Bára Hrušková, Markéta Tesařová. Vítězství v chlapech je nepodstatné, protože vyhrála Tesla – Malda. Nicméně na druhém místě, a to je! důležité, se umístily Žabiny. Tedy spolu s Adamovem – veterán Libor a Petr Matula.

Trať byla perfektní, díky. Zázemí bylo perfektní, díky. Záchody vycházely taky dobře, 1 kabinka na pět žen, díky. Startér se mnou vtipkoval, díky. A abych nezapomněla, což už jsem vlastně udělala... Úplně nejlepší na celém závodě byl ten dost dobře vymakanej systém promítání výsledků. Jsme si úplně připadali jak na nějakým celorepublikovým závodě! Jo a taky roláda byla skvělá.

Možná moc superlativů, ale on se ten OB abšťák někde holt čas od času projeví :-)

ADAMNA CUP

D:

1.	Chromá Kateřina	24:49
2.	Hrušková Barbora	25:31
3.	Tesařová Markéta	25:38
6.	Hendrychová Zuzka	27:13
7.	Beržinská Soňa	27:44
8.	Křístková Veronika	28:22
10.	Jiráčková Jana	29:01
11.	Adámková Terka	32:05
13.	Borecká Kateřina	34:01
16.	Hrušková Lenka	37:58
20.	Gottvaldová Nela	40:32
25.	Chromá Eva	46:29
30.	Štěpánská Sylva	53:57

H:

1.	Malý Ondřej	19:31
2.	Zřídka veselý Libor	20:20
2.	Matula Petr	20:20
7.	Kazda Adam	20:47

8. Hrobař Štěpán	21:05
9. Brlica Pavel	21:07
12. Klusáček Matěj	21:17
14. Zelinka Jiří	21:25
17. Chvatal Lukas	22:43
18. Drábek Jan	22:44
20. Brabec Jaroslav	23:47
28. Štěpánský Vašek	27:40
33. Zahradník Tomáš	28:24
47. Said Bedřich	34:54

HDD:

1. Soška Marek	19:00
2. Horký Jakub	21:52
3. Čelechovský Matěj	29:46
4. Gazdová Nela	32:23
5. Čížková Eliška	35:42
6. Čelechovská Radka	35:53
7. Horký Petr	41:15
8. Soška Petr	53:47
9. Hrouda Jakub	90:48

* * * * *
MISTROVSTVÍ ŽABIN VE SPINTU DVOJIC / TXT ZUZKA
* * * * *

Nápad na závod vznikl v Martináčově hlavě. Neboť se na území ČR nacházelo spousty sněhu každý uznal, že tréninky na noční patří mezi ztrátu času. Proto se měli odvážlivci sejít na hřišti původně golfovém teď upraveném pro lyžaře. Bylo tu vyjeto několik stop a připravena část, kde se dalo bruslit. Kola měla různou délku a většina krásné kopečky. V den závodu byla poněkud zima. Sešlo se nás tam celých čtrnáct kusů. Náhodně jsme se rozdělili do dvojic a pak se mohlo vyjet. Kluci měli jet tři kola a holky jenom dvě. Nejprve vyjeli velmi rychle borci. Martináč to hodně naboostoval a tak dojel v prvním kole na čele a za ním se řítit drak Danáč. Jak to bylo přesně dál vám neřeknu jen vím že jsem jela z konce startovního pole a na něm jsem se držela celou dobu závodu. Nakonec po urputných a velkých bojích dopadlo pořadí následovně. Pro zlato si dojela výborná celobrněnská štafeta ve složení Danáč a Janča. Stříbro uzmula opět celobrněnská štafeta Martináč a Peťa. Bronz vybojovali další brněnští borci Vašek s Járrou. Čtvrté neboli bramborové místo patří republikové směsce Věrce a Zdenálovi. Páté zas oddílové směsce Adélce a Radimovi. Nakonec na šestém místě po hrozném bratrovražedném boji skončila dvojice republikové směsky před celobrněnskou dvojicí. Tedy po lopatě šestí Pája a Zuzka a sedmí Honzík a Maruška. Bylo to moc pěkné zpestření, díky Martináči.

* * * * *

Sklené 2010 / TXT DENISA

* * * * *

Neuběhlo ani šest týdnů od předvánočního soustředění ve skleném a už jsme zase tady. A dokonce máme i sních! Abych to uvedla na pravou míru, skoro vždycky se nějaký sníh najde, ale většinou ne v takové míře, abychom s sebou brali běžky. Tentokrát to ale vyšlo akorát. Na bruslaře čekal každé ráno krásný asi desetikilometrový (i když trochu kopcovatý) okruh, klasici si také přišli na své. Teploty výborné, ani moc velká zima nebo přílišné teplo, občas zasněžilo, prostě idylka. Ve čtvrtek jsme si tradičně zaběhli po silnici, večer jsme se vydali do Horníku. Také nám Libor něco řekl o mapové teorii. V neděli jsme na běžkách dojeli až do Žďáru a už okolo páté odpolední jsme doma vybalovali věci. Musím pochválit Jitku a Ladu, ukázkově se starali asi o osm „malých“ žabiňáků. Skvělý prodloužený víkend, dobře jsme potrénovali, tak snad se nás příště pojede víc.

* * * * *

4. BBP: KUŘIM / TXT JANČA

* * * * *

Někdy na začátku ledna se v Kuřimi běžel další závod bbp. Byla jsem tam taky, ale žádnou kupu zážitků, co by se daly vylíčit tady v Polarisu, z toho dopoledne nemám. V týdnu předtím konečně napadl sníh, tak jsem se těšila, jak se budu brodit v závějích až na vršek Kuřimské hory... Ale ono houby. Pořadatelé se asi báli, že by atletům mohly omrznout nožky a proto trať pro jistotu hodně zkrátili a vedli ji skoro po rovině - jenom po takových traverzovkách kousek nad městem. Ale aspoň byli všichni příjemně překvapení, že už jsou tak brzo v cíli. V průběhu dopoledne bylo pod mrakem, když jsme se po závodě klouzali od sokolovny k autu začalo mrholit a odpoledne už jsme pak jeli na vyjíždku na lyžích v regulérním dešti. No a jak se teď koukám z okna, zase prší...

4. BBP: KUŘIM

Muži: 1. Orálek Daniel 23:31, 2. Trtek Libor 24:02, Koryta Petr 24.14, ...
8. Štěrbák Eduard 25.56, ... 86. Koča Jaroslav 33:04, ... 132. Pátek Richard 36:55; Dorostenci: 2. Brlica Pavel 14.05; Junioři: Kazda Adam 14:51; Ženy:
7. Gebauerová Jana 17:36, 11. Křístková Veronika 18.26

* * * * *

5. BBP: RADOSTICE, ANEB JAK JSEM FINIŠOVAL DVAKRÁT / TXT MARTINÁČ

* * * * *

Je docela vtipné, že mi Osud (pracovní označení Honzy) přidelil napsání článku o radostickém BBP, když já teď vlastně skoro jen lyžuju (za uplynulých necelých třicet dní od BBP jsem nelyžoval tak maximálně šest dní a zvláště v posledních dvou týdnech v Norsku často dvakrát denně, navíc jsem den předtím pořádál Mistrovství ZBM dvojic v běhu na lyžích v Jinačovicích). Dost už ale propagace lyžování, asi jsem si článek vysloužil svým krásným finišem. Takže zkusím trochu povzpomínat, jaké to v těch Radosticích před měsícem vlastně bylo.

Mezi zkouškama (a vším tím lyžováním) nebylo moc času, takže jsem se rozhodl vyrazit na (mezi orientáky oblíbenou) trať do mrazivého rána až po sobotním probuzení. Zároveň jsem to však slíbil spolužačce z gymplu, která tam bydlí a letos se i konečně rozhodla běžet, takže mě nakonec neodradila ani sibiřská zima.

Protože jsem dorazil až na svůj start, o dění na pětikilometrové trati toho moc nevím. Při vyhlášení výsledků však bylo zřejmé, že uspěli orientáči s Maky a Pavlem v čele.

Na startu jsem prohodil pár slov o trati se Zdenálem, moc jsem si ji nepamatoval a vydal se na svoje dvě kola. Podmínky byly hodně náročné, sníl se bořil a do toho obrovský mráz. Ve druhém kole jsem už toho měl docela dost, přesto jsem se vzmožil na mohutný finiš, předběhl jsem asi tři spoluběžce (včetně Mazyho), až jsem z toho skoro nechápal, jak to jde snadno. Cílovou čáru jsem přeběhl v plné rychlosti a těšil se z toho, že už tam znovu nemusím. Trochu mě překvapil pohled dopředu na nějaké běžce, kteří jakoby pokračovali v závodě. Poptal jsem se v cíli náhodného kolemjdoucího, na kolik kol se to vlastně běží, zaslechl jsem odpověď „tři“ a vyrazil nešťasten znovu na trať. Následující metry připomínaly spíš chůzi než nějakou snahu o rychlý běh a postupně mě s posměchem (Mazy) předběhli (nejen) všichni „ořníšovaní“ závodníci. Přesto jsem se (i díky povzbuzování kamarádky) vzmožil na druhý mohutný finiš a nějak to doběhl. Následující den jsem šel raději lyžovat.

5. BBP: RADOSTICE

Muži: 1. Palko Aleš 40:08, 2. Koryta Petr 40:33, 3. Steiner Tomáš 40.47, ... 6 Štěrbák Eduard 43.01, 7. Liščinský Tomáš 43:28, ... 20 Stehlík Martin 46:36, ... 34. Zelinka Jiří 49:07, ... Koča Jaroslav 51:30, ... 126. Pátek Richard 1:00:24; Dorostenci: 1. Brlica Pavel 17.51; Junioři: 6. Kazda Adam 19.15; Ženy: 14. Gebauerová Jana 23:19, 15. Křístková Veronika 23.27, ... 22. Kočová Lenka 24.45; Dorostenky: 3. Tesařová Markéta 24.44

* * * * *

6. BBP KANICE: KRAJEM LESŮ VOD A STRÁNÍ... / TXT JURÁŠ

* * * * *

Seriál závodů BBP už patří řadu let mezi tradiční akce, které si do svých kalendářů značí mnohdy nejen brněnští orientační běžci. Přesto právě v Kanicích nebývá zastoupení orientáků příliš hojně. Čím to? Nebudu vás napínat, stejně všichni víte, že v sobotu na přelomu ledna a února běháte v okolí Blanska na již tradičním Hromničním trápení a na Kanice jaksi nezbyvá čas. Letos ovšem k termínové kolizi BZL a BBP nedošlo a tak nebyl důvod nepřijet do Základní školy v Kanicích a proběhnout se na zdejší velmi pěkné trati vedoucí krajem lesů vod a strání na levém břehu řeky Svitavy. I já jsem tedy podruhé v životě do Kanic vyrazil a těšil se na desetikilometrový členitý lesní okruh v prostoru orientácké mapy Prosba lesa, který si pamatuji ze své první účasti, při níž jsem ještě absolvoval pětakilometrovou juniorskou trať.

Nutno ovšem podotknout, že za těch několik let se v Kanicích ledasco změnilo. Nad základní školou vyrostla nová kolonie rodinných domků a v neposlední řadě také letos napadlo po celé republice nebývalé množství sněhu, které nekomplikuje život jen silničářům a energetikům, ale také pořadatelům závodů. Ti kaničtí situaci vyřešili tak, že desetikilometrovou trasu změnili na dva pětakilometrové okruhy totožné s s tratí žen a juniorů. S tím souviselo i posunutí startovní čáry do nově zastavěné oblasti, čímž u cíle vznikl malý pytlík a závodníci se tak nemuseli točit kolem kuželu. Stejný pytlík byl i o dva a půl kilometru dál v lese a většina tratí se tudíž běžela po stejné trase tam i zpět. Tato řešení na jednu stranu vedlo ke zlepšení kvality povrchu tratí (a také zvýšení podílu asfaltu na ní) a na druhou ke komplikacím v sice prořídlém, ale i tak velmi početném, poli startujících, kteří po většinu závodu potkávali své soupeře a kamarády v protisměru, a tudíž nebylo vůbec jednoduché v dlouhém hadu běžců získávat pozice. Lesní část tratí totiž podle očekávání tvořily pouze dvě „tvrdé“ koleje vyjeté od aut lesáků a mezi nimi mnohem pomalejší pruh hlubokého měkkého sněhu.

Na startu závodu se sešlo početné pole orientačních běžců z mnoha oddílů, mezi nimiž nechyběl ani průběžný lídr kategorie mužů Zdenál Liščinský z Tesly, nebo náš nejlepší muž, letos se na seriál BBP zaměřující, Eda Štěrbač. Před startem proběhla samozřejmě klasická diskuse na téma obutí a po konzultaci z pětky se navrátivšími Pavlem Brlicou a Majklem Henkem se i váhající Eda nechal přesvědčit, že hřebíky budou tentorkát i přes poměrně dlouhou asfaltovou část výhodou. Z mého pohledu pak rozhodně byly a možná právě díky nim jsem absolvoval krásné proběhnutí a svedl povedený a vyrovnaný souboj s několika běžci, který trval od startu téměř až k cílové pásce.

O tom, jak kdo dopadl toho moc nevím, nejen proto že mě to už několik let příliš nezajímá, ale také proto, že letos již tradičně z BBPček mizím ještě před vydáním oficiálních výsledků (ty ostatně můžete najít na webu seriálu BBP bbp.webzdarma.cz). Každou sobotu mě totiž o nějakých sto kilometrů dále severovýchodním směrem netrpělivě očekává moje drahá polovička s otevřenou náručí a především teplým obědem na stole. Nezbyvalo tedy než vydolovat pod

dohledem místních hasičů auto z parkovacího místa na školním fotbalovém hřišti pokrytém silnou vrstvou až nebezpečně měkkého sněhu a zanechat pro letošek Kanice za svými zády..

Závěrem lze snad jen konstatovat, že kanická trať, i když ve zkrácené verzi, rozhodně nezklamala a kdo se na ni přijel proběhnout rozhodně nelitoval. Já osobně už se těším na další ročníky, kdy se zdejší BBPčko nebude krýt s Hromničním trápením, abych snad konečně okusil zdejší tradiční desetikilometrový okruh vedoucí krajem, jenž byl kdysi inspirací S. K. Neumanovi k napsání Knihy lesů vod a strání.

+ doslov:

Z DENÍKU ŽENY ORIENTÁKA / HANKA

Jura kouká na olympiádu a odmítá cokoli dělat. Pokud zrovna nekouká, rve mi surově počítač z rukou. Ó, jak je bláhový, stejně to napíšu (dábelky se směje)...

Příprava na závod vypadá asi takto:

„Přijedu až v sobotu odpoledne, mám báběpéčko.“

Pro mě to znamená několik faktů. Mám v pátek odpoledne volno a v sobotu musím ohřívát oběd. Mužiček přiletí na křídlech touhy a první, na co se bude ptát bude to, kde má oběd. Pokud ovšem nezdrhnu jak minule, haha. Ne, to bych křivdila. Nejdřív se stará, kde jsem. Pokud nejsem v kuchyni, je zle a tluče mne. Zde, milé dámy (i pánové:-P), sledujte, jak jsem tolerantní. I když je to otrok, stejně ho miluju.

Když z něj konečně opadá jehličí, které mohu zamést a udělat tím radost mamince... Jura začne vykládat, který prase ho zase předběhlo. V tuto chvíli naše sobotní seance s 11 členy utichá a kouká. No, taky nechápu, kde bere ty větve, co z něj padají, když gestikuluje...

Následně utichá a rozjímá. Mezi chody má opět výbuch nespravedlnosti nad tratí. Mezitím uklízím jeho drobečky.

Pak se, můj miláček, znavený závodem, odkutálí na křeslo a usne.

Těžký život orientáka...

6. BBP KANICE

Muži: 1. Trtek Libor 33:29, 2. Kotyza Petr 34:16, 3. Palko Aleš 34:28, ... Štěrbač Eduard 33:54, 9. Liščinský Tomáš 36:08, ... 38. Zelinka Jiří 40:11; Dorostenci: 1. Brlica Pavel 19:07; Junioři: 7. Kazda Adam: 20.00; Dorostenky: 3. Tesařová Markéta: 24:38

Letošní zima nám nadělila snad všechn sních, který za poslední roky zapoměla rozdat a v celé ČR nastaly vynikající podmínky pro nejrůznější zimní radovánky. Nám orientačním běžcům sice trochu narušila plánovanou tréninkovou přípravu na několik cyklů, ale i lyžování má své kouzlo a tréninkový efekt. A když už člověka trochu začíná nudit točení kilometrů na běžkách a chybí právě mapové vyžití v lese, je na čase vyrazit na nějaký LOB.

Pro začátek to hned nemusí být MČR, ale stačil by nějaký menší závůdek. A právě akci tohoto typu pořádal Emča (tatínek Hanky Hlavové) a Peťa Hynek téměř roznašeč kontrol z povolání. Akce se měla původně konat již 23. ledna, ale vzhledem k množství sněhu na stromech zakázal majitel pozemků v okolí Benešova vstup do lesa. Hrozilo zde bezprostřední nebezpečí úrazu, pod tíhou sněhu se lámaly stromy. Z těchto příčin byli pořadatelé nuceni závod zrušit a přesunout ho. Na podruhé už se vše podařilo a závod se uskutečnil první únorovou neděli. Centrem závodu byla příjemná restaurace Morava v Benešově. Závodu se zúčastnilo celkem 36 "orientáků" z toho tři "žabiňáci" (Janča G., Hanka a Otri). Pro závodníky byly připraveny tři tratě jedna klasická o délce 4,5 km a dvě "skorelafové" 7,5 a 10 km. My jsme samozřejmě vyběhli na nejdelší trať. Zpestřením bylo klasické ražení do průkazek. Většinu závodu se jelo spíše klasicky, ale část tratě se dalo i pěkně bruslit. Vyplatilo se namazat spíše fialový než modrou extru :o) O tom že většina ze všech účastníků nejsou profesionální LOBáci svědčili některé improvizace mapníků. Až na pár jedinců s originálními mapníky to byla především domácí výroba a nejvíce závodníku mělo mapník zvaný připnutá folie nebo kapsa. Můj vlastnoručně vyrobený mapník přežil celý závod a dokonce i fungoval, i když jsem si s ním chvílemi připadal jako nejznámější český LOBák Jára Cimrman :o) Holky si vedly výborně a porazily spoustu pánu. Obzvláště je potřeba pochválit Hanku, která jela opravdu rychle a skončila hodně vysoko. I já jsem měl co dělat. Hanka startovala chvíli přede mnou a zhruba od poloviny jsem ji viděl, ale nemohl jsem ji stále dojet a to se mi nepodařilo až do cíle. Nejdříve jsem si říkal, že měla asi lepší servismany, kteří ji perfektně připravili lyže :o), ale pak jsem před ní musel opravdu smeknout a aby toho nebylo málo tak mě ještě dali na frak 2 koničtí vetoši. Mě to ale vůbec nevadilo, byl jsem rád, že jsem si pěkně zalyžoval s mapou v krásné zimní přírodě. Na závěr lze tedy konstatovat, že akce se velmi vydařila a pokud počasí vydrží stejní pořadatelé chystají další závod na Suchém v neděli 21.2.

Je za námi půlka února, tak jak máš potočeno?

Bára: Sice se nevyrovnám Pavlovým 1000 kilometrům, ale sama se sebou jsem spokojená.

Pavel: Potočeno mám, podle mě, docela slušně, ale pořád na Miloše ztrácím a vypadá to, že už ho nedoženu. :-) K dnešku (21.2. mám natočeno přes 1040km).Snažím se trénovat každý den alespoň jednou, a to se mi zatím daří.

Co máš za nejoblíbenější trénink a na který se musíš nejvíce přemlouvat, aby si došel/a?

Bára: Nejradši mám mapové tréninky, hlavně ty noční. Baví mě víc mapa, než samotný běh. No a přemlouvat se občas musím na ty běžecké, hlavně v zimě, kdy venku není vůbec pěkně.

Pavel: To nejde takhle rozdělit. Každý trénink má v mém srdíčku svoje místo, které mu bude vždy patřit. :-) Všechny tréninky mám rád stejně a po každém z nich mám dobrý pocit, že jsem ho přežil. A moje morálka je zatím docela dobrá, takže na každý trénink jdu rád a přemlouvat se tedy moc nemusím...

Co je na trénování nejlepší? Co tě nejvíce baví?

Bára: Nejvíce mě baví mapa. To je na orientáku nejlepší. Taky lidi, co potkávám v týdnu na tréninku a ráda si s nimi popovídám. Pak je ještě dobré sledovat, jak se v trénování zlepšuju a co mi to dává.

Pavel: Nejvíce mě baví běh s někým (nejčastěji to bývá Miloš, pozn. Redakce, „ehm,“ pozn. č. 2), ale rozhodně mám v týdnu jeden – dva tréninky, kdy jdu sám. A nejlepší na trénování je pak ten slastný pocit po tréninku.

Jak jde běhání ve sněhu?

Bára: Strašně to klouže. Ale běhání ve vysokém čerstvě napadaném sněhu je pak dobré posilování. Ale už se těším, až sníh nebude.

Pavel: Vzhledem k tomu, že doma nemám hřeby a jenom jedny boty – maratonky, tak to moc dobře nešlo, ale už jsem si zvykl. A ani s pády už nejsem nepřítel. Byl to moc silný soupeř.

Jaké máš očekávání, cíle (i tajné) od nové sezóny?

Bára: Největší cíl, který mám každý rok, je být lepší než loni. A protože si myslím, že se mi minulý rok hodně povedl, tak to bude teď těžké to splnit.

Pavel: No tak určitě se budu snažit nominovat se na MED ve Španělsku a budu se snažit podávat co nejlepší výsledky! A mé tajné cíle? No určitě si budu muset doma uklidit, už týden nemůžu najít našeho psa.

Kdo bude tvým největším soupeřem?

Bára: V mé kategorii je hodně dobrých holek jako je třeba Venda Horčíčková, Radka Sklenářová nebo Renáta Kolářová.

Pavel: Asi rodiče, už mě nechtějí dávat na nic peníze. :-) A v orientáku pak asi trojice Hadač, Schuster, Hubáček. Ale doufám, že všechny výše jmenované porazím.

Jakou máš představu, že to bude ve Španělsku? Co si o tom soustředění myslíš?

Bára: Hlavně se těším na teplejší klimatické podmínky. :-) Má být okolo 20 stupňů, spíš míň. Těším se taky na španělský terén. Mám ráda soustředění v zahraničí, protože je tam příroda úplně jiná než v České republice. A už se tam strašně těším, čekám od toho, že mě to dostatečně připraví na nadcházející sezonu.

Pavel: Tak probíhat to bude určitě super, a už teď se těším, až se vykoupu v moři. Doufám, že si tam zlepším mapu a pak mi nebude nic bránit v tom, abych se usadil na pomyslném trůnu v orientačním běhu.

... uvidíme. ;-)

* * * * *
SILVESTR 2009: BÍLÝ POTOK-JIZERSKÉ HORY (NA MELODII PÍSNĚ HUDSONSKÉ ŠÍFY)
/ TXT KLUSAJDA
* * * * *

Ten kdo nezná hukot vlaku na hory vypravený
Jako já, jó jako já
Ten kdo bílou stopu nezná, kdo na běžkách nejezdil
Ať se k silvestrovské partě najmout dá, johohó

Kdo zná Bílej Potok bídňě, kdo hospodu najít chtěl
Jako my, jó jako my
Kdo kiláků hafo ušel a pak jenom smůlu měl
Ať se k silvestrovský partě najmout dá, johohó

R: Ahoj, páru tam hoď, ať na hory se dřive dohrabem, johohó

Komu počasí nepřálo, komu se sních schovával
Jako nám, jó jako nám
Kdo v dešti makal jak blbec, až byl naskrz zpocení
Ať se k silvestrovský partě najmout dá, johohó

Až se žaket v kopci ozve, až ti nohy zdřevění
Jako nám, jako nám
Až tě předjede i babka na lyžích rozvrzaných
Pak se k silvestrovský partě najmout dáš, johohó, R:

Komu flaška došla dřive, než nový rok zaklepal

Málo zná, jó málo zná
Kdo nespal noc na záchodě, kdo se nikdy nepoblil
Ať se k silvestrovský partě najmout dá, johohó

Kdo se nestal přes noc rybou, kdo svůj druh nenašel včas
Málo zná, jó málo zná
Kdo Jizerky nestihl přejet, jikry, mlíčí nezískal
Ať se k silvestrovský partě najmout dá, johohó

Kdo má návod i šupiny, komu břecha nevadí
Už to zná, jó už to zná
Kdo nestihl noční tření, aby život zachoval
Ať se k silvestrovské partě najmout dá, johohó

Až se příští rok zas sejdem, hejno českých rybiček
Jako teď, jó jako teď
Rozjedem to zase stejně, hřebenovku máme hned
Silvestrovská parta zavolá, johohó,johohó, R:

Kdo zápal plic ještě nechyt, až se k smrti ukašlal
jako já, jako já
Kdo nepřijel domů marod a pak měsíc neležel
Ať se k silvestrovský partě najmout dá, johohó

* * * * *
S BĚŽKAMI NA PLESE / JANINKA
* * * * *

Jako tradičně se po vánocích skupinka brněnských sportovců a přátel z blízkého okolí vydala zlepšovat svou fyzickou kondici do náročného horského prostředí. První zkoušku byla dohledávka chaty horské služby uprostřed kdysi hlubokého, leč nyní polomem prořídlého lesa. Málokterá výprava zaznamenala v mlze tak husté... dvě cedule! a jala se hledat dotyčnou chatu v blízkém i širokém okolí. Po tomto vyčerpávajícím boji na život a na smrt byl opečený špekáček největší libůstkou! Po další dny se tito nadějní sportovci poctivě věnovali točení kiláků, pro které by se více hodily brusle, neboť slovenští cestáři se po nocích pilně věnovali polévání všech horských chodníků. S ubývajícími silami se šéftrenér rozhodl zařadit regenerační program v nedalekém aquaparku. Naneštěstí mělo podobný nápad dalších 1300 lidí, a tak se původně oddychový den stal psychicky nejnáročnějším. Sportovci ovšem neklesali na mysli a chtěli si zlepšit náladu polezením na horostěně, pěkně v klidu a v soukromí. Ale při dohledávce této sportovní atrakce jim zmrzal úsměv na rtech... Adresa horostěny se shodovala s adresou nákupního centra - přímo uprostřed, mezi obchůdky a kavárničkami. Nu což, když musíš, tak musíš. Po dlouho očekávané, skoro až vymodlené, sněhové nadílce se naši hrdinové vydali protáhnout svá těla na zamrzlou hladinu Štrbského plesa. A kroužili a kroužili... A pokud neumřeli, tak krouží ještě dodnes :)
Komentář: Je dobré mít své okno pod kontrolou!

* * * * *

NĚJAK SE TO STANE / TXT MARTINA

* * * * *

Jak se to stane, že orienták jede do ... ? Terka začala, Markét se nechala inspirovat a já zakládám novou zahraniční rubriku Polarisu: "Jak se to stane, že ŽABIŇÁK! jede do ... ", co ty na to, Drbčo? ;-)

A jak se to stane, že se žabiňák ocitne v Laponsku? Jednoduše. Dostane tu práci. Ne, že by to bylo úplně jednoduché, najít ve Finsku práci po finanční krizi, kdy jsou nezaměstnaní i domorodci, ale štěstíčko přálo a jsem tu.

V zimním středisku Sport Resort Ylläs, cca stopadesát kilometrů severně od polárního kruhu a třicet km východně od hranic se Švédskem, je 330km upravovaných běžko-lyžařských tratí, 62 sjezdovek a 30 vleků. Vesnička Ylläsjärvi, ve které právě přežívám, je nejjižnějším bodem horského pásu a zároveň třetího největšího národního parku Finska Pallas-Ylläs tunturi. Rozloha 102 000 ha je protkána stovkami, ba snad i tisíci km tratí a chatičkami zvanými 'autiotupa', kde trekaři mohou v pohodlí a teple přespat, pokud po sobě ráno uklidí a ze dřevníku přinesou ke kamnům spotřebované dřevo, aby bylo připravené a suché pro další příchozí.

Mé lyžařské srdce plesá a po běhání a mapě se mi ani trochu nestýská :-p I když... do půl metru čerstvého prašánku jsem si po sněhové bouři zaběhat šla.

V březnu mě přijede navštívit sestřička, se kterou jsem se naposledy viděla loni o Vánocích a chystáme se na několikadenní výlet do švédského Abiska a norského Narviku, kde jsou opravdové, dvoutisícové hory a ne vysočinské kopečky jako tady v okolí. Krom toho se zúčastníme šedesát kilometrů dlouhého ski-maratónu NapapiirinHiihto, který se jede na polárním kruhu v Rovaniemi. Na LOBy se asi nechystám, protože nejbližší se jedou 400km odsud a Tiomilu letos asi nestihnu.

Ze sauny se tu skáče do díry vytesané do zamrzlého jezera (avanto), dárečky pod stromeček mi přinesl Joulupukki* a dobrou noc tu nedávají Markétiny lišky, ale sobíci Sámů.

Tož, "AŽ TO FRČÍ!" ;-)

*joulu - vánoce, pukki - kozel

PRŮBĚŽNÉ VÝSLEDKY PO 4 Z 5 ZÁVODECH BZL

D:		
1.	Chromá Kateřina	95
	Křístková Veronika	95
3.	Tesařová Markéta	72
6.	Hrušková Barbora	51
7.	Hendrychová Zuzana	50
8.	Beržinská Soňa	45
9.	Gebauerová Jana	38

10.	Kabáthová Eva	35
12.	Stratílová Marie	34
13.	Jiráčková Jana	33
14.	Koporová Petra	32
15.	Mádllová Věra	30
	Tvarůžková Petra	30
22.	Hlavová Hana	20
	Štěpánská Adéla	19
	Reinerová Barbara	18
31.	Adámková Terka	15
	Borecká Kateřina	13
37.	Fialová Zuzana	12
	Plotzerová Adriana	12
41.	Koporová Lenka	9
45.	Gottvaldová Nela	6
51.	Chromá Eva	1 -
	Nedbálková Hana	0

H:

1.	Hrobař Štěpán	90
2.	Zřídka veselý Libor	75
3.	Kazda Adam	72
7.	Zelinka Jiří	47
9.	Drábek Jan	44
11.	Brlica Pavel	41
14.	Klusáček Matěj	37
15.	Liščinský Zdeněk	36
16.	Chromý Adam	35
	Zimmermann Jakub	35
18.	Brabec Jaroslav	33
25.	Chvátal Lukáš	30
30.	Pátek Richard	16
	Stehlík Martin	16
33.	Koča Jaroslav	15
38.	Brlica Jan	10
	König Lukáš	10
41.	Liščinský Tomáš	8
49.	Zahradník Tomáš	5
54.	Humlíček Aleš	2
	Hájek Daniel	0
	Hájek Petr	0
	Štěpánský Vašek	0
	Zháňal Jan	0

HDD:

1.	Soška Marek	70
2.	Horký Jakub	60
3.	Horký Petr	45
7.	Koporová Lenka	35

8.	Humlíček Tomáš	30
11.	Maliváková Eva	23
15.	Spielmann Šimon	19

 ODDÍLOVÉ KALHOTY / JANINKA

Nadešel čas pro další objednávku oddílových kalhot (Rejoice). V nabídce jsou opět ¾ za 800 Kč a dlouhé za 1000 Kč. Doporučuji vyzkoušet velikost (buď od někoho, kdo je už má, nebo přímo v Rejoice-shopu na ul. Gorkého. Ozývejte se na mail: peggushka@seznam.cz nejpozději do 20. března 2010.

 PROGRAM NA BŘEZEN → LISTOPAD 2010

26. 2. – 8. 3. – PÁ až PO – Soustředění Španělsko – podrobnější informace na jiném místě.

1. – 28. 3. – PO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Bobrava – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Střelice, Vršovice; ČD S4, S41; IDS 404

6. 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 individuální (MHD tram číslo 2)

12. 3. – PÁ – noční mapový trénink – Blansko-Češkovice – sraz: 18:00 na Halasově náměstí (parkoviště u obchodního domu LIDL) – mapa: Palava (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty

13. 3. – SO – trénink – Útěchov (konečná autobusu 43) – sraz: 9:30 – běh s mapou „na Babí lom“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení

14. 3. – NE – Brněnská zimní liga (5. závod) – Kauflauf – Královo Pole (hráz prostředního rybníku pod Zaječí horou (mezi KrPolem a SoběšicemA)) – sraz do 14:00 hod. – start 00 = 14:15 – mapa: Rybstole (1 : 4 000, E = 2,5m) – doprava: individuální (autobusem číslo 43 na zastávku „Na kopcích“, odtud pěšky 250 metrů po fáborkách)

20. 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“

20. a 21. 3. – SO a NE – Jarní pohár 2010 – dlouhá trať + štafety – Hradec Králové (Býšť) – SO 00=11:00; NE 00=9:30 – přihlášky na členské sekci do 5. března – podrobnější informace na: <http://ob.tmapserver.cz/dt> – doprava: bude upřesněna podle počtu přihlášených (nejspíš autobusem s odjezdem v sobotu v 8:00 od Bohémy) – ubytování v tělocvičně (spacák, karimatku sebou) – vedoucí: Libor Zřídka Veselý

26. 3. – PÁ – noční mapový trénink – Bukovinka – sraz: 18:00 u konečné autobusu v Líšni, Jírova (parkoviště u obchodního domu Albert) (tramvaj číslo 8, autobusy 45, 56 a 78) – mapa: Rakovecké údolí (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty

27. 3. – SO – 1. Jihomoravská liga (SBK) – Blansko, Palava – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová
1. – 5. 4. – ČT až PO – Velikonoce 2010 – tradiční velikonoční soustředění – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky: do 21. března 2010 Zhustovi

6. 4. – ÚT – změna v časech a místech tréninků – platí letní program tréninků

3. 4. – 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 „Přístaviště“ nebo „Rakovecká“

7. 4. – ST – mapový trénink (žactvo) – Lesná, BCVC Lesná – sraz: 16:15 – mapa: Lesná – typ tréninku: scorelauf – doprava: tramvaj číslo 9, 11

10. a 11. 4. – SO, NE – M Moravy + ŽB-M – jednotlivci + štafety (KSU) – centrum: Maletín – start: SO 11:00, NE 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a kari-matku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: kopcovitý, dvě části odděluje údolí; pozůstatky po těžbě (množství lomů a terénních útvarů), ve svahu skalky, kameny; smíšený les; střední hustota nepravidelných komunikací.

14. 4. – ST – mapový trénink (žactvo) – Lesná – sraz: 16:15 – mapa: Panská lícha – typ tréninku: linie – doprava: bus 57 na zastávku „U rozvodny“

14. 4. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Blansko-Českovice – sraz: 16:30 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) – mapa: Palava (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 12. dubna Zhustovi

15. 4. – ČT – Liga škol v orientačním běhu – Líšeň, Masarova – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci

17. 4. – SO – Mistrovství ČR na dlouhé trati (VSP) – centrum: Mníšek pod Brdy – start: 10:30 – doprava: osobními auty (čas odjezdu dle domluvy) – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: střední síť komunikací, množství porostových a terénních detailů, místy kamenná pole a lomíky s množstvím detailů, střední průchodnost.

18. 4. – SO – 2. a 3. Jihomoravská liga (BBM) – Říčky – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 16:30

21. 4. – ST – mapový trénink (žactvo) – Útěchov – sraz: 16:15 – mapa: Vranov – typ tréninku: COB – doprava: bus č. 43 (konečná Útěchov)

21. 4. – ST – noční mapový trénink (dorost + dospělí) – Kuničky – sraz: 19:00 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) – mapa: Škatulec (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: noční trénink – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 19. dubna Zhustovi

24. 4. – SO – 4. Jihomoravská liga (KON) – Pohora – start: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:30

24. 4. – SO – Mistrovství ČR v nočním OB (JHB) – centrum: Orlice (Orlový) – start: 21:00 – doprava: osobními auty dle domluvy v 18:00 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: porostově pestrý, dobře průchodný zvlněný terén, místy skalnaté útvary a samostatné kameny. – příjezd: v raních hodinách 25. dubna

28. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Bystrc, Ečerova - sraz: 16:15 - mapa: Veverží - typ tréninku: hvězdice - doprava: tramvají 1, 3, 11 (konečná Ečerova)

28. 4. - 2. 5. - ST až NE - Tio-mila - podrobnější informace na jiném místě v tomto Polarise

5. 5. - ST - mapový trénink (žactvo) - Líšeň, Velká Klajdovka - sraz: 16:15 - mapa: Klajda - typ tréninku: okruhy - doprava: bus č. 56, 78 na zastávku Velká Klajdovka

7. až 9. 5. - PÁ až NE - Soustředění - podrobnější informace na jiném místě Polarisu

8. 5. - SO - 5. Jihomoravská liga (ADA) - Rudka u Kunštátu - start: 10:30 - doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy - vedoucí: Jitka Kabáthová - příjezd: okolo 15:30

11. 5. - ÚT - Liga škol v orientačním běhu - Kohoutovice (konečná trolejbusů) - pořádáme - pořadatelé: Zhusta + dorostenci, stavba tratí Pavel Brlica

12. 5. - ST - mapový trénink (žactvo) - Žebětín, Ríšova, pole v lese - sraz: 16:15 - mapa: Augšpurský potok - typ tréninku: linie - doprava: autobusem 52, 54 na zastávku „Ríšova“

12. 5. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Blansko-Českovice - sraz: 16:30 u konečné autobusů v Líšni, Jírova (parkoviště u obchodního domu Albert) (tramvaj číslo 8, autobusy 45, 56 a 78) - mapa: Proklest (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: koridory - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 10. května Zhustovi

14. - 16. 5. - PÁ, SO, NE - M ČR sprint, ŽA, ŽB-M, GČP - sprint + klasická + krátká trať (TZL) - centrum: Zlín + Držková - start: PÁ: 16:00, SO: 11:30, NE: 9:30 - doprava: zvláštním autobusem v pátek v 13:00 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: sprint - tovární areál s průmyslovou zástavbou, městská zástavba, městský park, terén s minimálním převýšením; krátká + klasická trať - kopcovitý, smíšený les (část bukové monokultury, hlavní hřeben louky); průběžnost a viditelnost dobrá (ztiženou v bukových hustnicích); občas kameny, v JZ části skalní útvary. - příjezd: okolo 17:00 v neděli

19. 5. - ST - mapový trénink (žactvo) - Soběšice - sraz: 16:15 - mapa: Panská lícha - typ tréninku: okruhy - doprava: bus č. 43 na zastávku „Útěchovská“

23. a 24. 5. - SO + NE - ŽA + GČP, ČPŠ - sprint + štafety + štafety + 6. Jihomoravská liga (ZBM) - centrum: Kohoutovice (SO), Babice u Rosic (NE) - start: SO dopoledne 10:30, odpoledne 16:00, NE 9:30 - doprava: SO - MHD, NE - individuálně - terén: SO - sprint - členitý terén střídající městskou zástavbu a sídliště + les, který je velmi dobře průběžný s množstvím erozních rýh a terénních detailů; SO - štafety - dobře průběžný, členitý terén s množstvím terénních detailů; NE - štafety - členitý terén s množstvím terénních a porostových detailů; terén je velmi dobře průběžný v rovinatějších pasážích, dobře průběžný v členitých pasážích. - **!!! POŘÁDÁME !!!**

26. 5. - ST - mapový trénink (žactvo) - Bystrc, „Stará dálnice“ - sraz: 16:15 - mapa: Dub troják - typ tréninku: hvězdice - doprava: bus číslo 50, 52 na zastávku „Stará dálnice“

26. 5. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Zbraslav - sraz: 16:30 u konečné tramvají ve Starém Lískovci (parkoviště u obchodního domu Billa) (tramvaj číslo 6, 7 a 8) - mapa: Zbraslav (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: paměťový tandem - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 24. května Zhustovi

27. 5. - ČT - běžecké testy SCM - dráha AC Moravská Slavia Brno (Staré Brno) - sraz: 16:00 - běh na 5km nebo 3km - doprava: tramvají číslo 2, 5, 6, 7 a 8.

29. - 30. 5. - SO, NE - ŽB-M - klasická + krátká trať (OOL) - centrum: Slavkov - start: SO: 11:00, NE: 10:00 - doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: podhorský les, východní část plochý terén, v západní části hluboké údolí, dobrá průběžnost. - příjezd: okolo 17:00 v neděli

2. 6. - ST - mapový trénink (žactvo) - Soběšice - sraz: 16:15 - mapa: Kobylník 398 - typ tréninku: věšák-sběrák - doprava: autobusem 43, 57 na zastávku Soběšice „Klarisky“

2. 6. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Předklášteří - sraz: 16:30 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Klínek (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátké postupy - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 31. května Zhustovi

5. 6. - SO - 7. Jihomoravská liga (LBM) - Brno, Pisárky (areál VA u Anthroposu) - start: 10:30 - doprava: individuálně MHD - vedoucí: Jitka Kabáthová - příjezd: okolo 14:00

5. - 6. 6. - SO, NE - ŽA, GČP a nominační závody na MED a MSJ - krátká trať + klasická trať (BOR) - centrum: Velenice u Zákup - start: SO: 13:00, NE: 9:30 - doprava: zvláštním autobusem v 7:00 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: členitý, s pískovcovými skalkami, kameny a značným množstvím dalších detailů. - příjezd: okolo 19:00 v neděli

9. 6. - ST - mapový trénink (žactvo) - Pisárky, Myslivna - sraz: 16:15 - mapa: Pisárky - typ tréninku: linie - doprava: č. 68 na zastávku „Myslivna“

9. 6. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Rudka u Kunštátu - sraz: 16:30 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Křib (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: souboje - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 7. června Zhustovi

12. - 13. 6. - SO, NE - M ČR na krátké trati - krátká trať (TJN) - centrum: Lučany - start: SO: 12:00, NE: 9:00 - doprava: zvláštním autobusem v 6:00 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: horský, kamenitý, všechny druhy prostupnosti. - příjezd: okolo 19:00 v neděli

16. 6. - ST - mapový trénink (žactvo) - Univerzitní kampus - sraz: 16:15 - mapa: Kamenka - typ tréninku: COB - doprava: autobusem 60, 61 nebo 82 na zastávku „Univerzitní kampus sever“

16. 6. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Bystrc, Obora - sraz: 16:30 v Bystrci na parkovišti u zastávky tramvaje „Přístaviště“ (tramvaj 1, 3, a 11) - mapa: Veverčí

(1:10 000, E=5m) - typ tréninku: Švýcarská hra - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 14. června Zhustovi

19. 6. - SO - ŽB-M - klasická trať (VBM) - centrum: Veverské Knínice - start: 12:00 - doprava: zvláštním autobusem v 10:00 od Bohémy - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: typický středoevropský terén, středně členitý, v severní části prudké svahy, hustá síť komunikací, terénní i porostové detaily. - příjezd: okolo 17:00

20. 6. - NE - ŽB-M - krátká trať (SKM) - centrum: Veverské Knínice - start: 9:30 - doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: typický středoevropský terén, středně členitý, v severní části prudké svahy, hustá síť komunikací, terénní i porostové detaily. - příjezd: okolo 15:00

23. 6. - ST - mapový trénink (žactvo) - Kohoutovice, Pavlovská - sraz: 16:15 - mapa: Kohoutky - typ tréninku: sprint - doprava: trolejbusem 29, 37 nebo autobusem 50 na zastávku Kohoutovice „Pavlovská“

26. 6. - SO - 9. Jihomoravská liga (PZR) - Žďár nad Sázavou - start: 10:00 - doprava: bude upřesněna - vedoucí: Jitka Kabáthová

PRÁZDNINY

14. až 21. 8. - SO až SO - Letní tábor v České Kanadě
- podrobnější info na jiném místě Polarisu

1. 9. - ST - mapový trénink (žactvo) - Kohoutovice, Pavlovská - sraz: 16:15 - mapa: Dub Troják - typ tréninku: okruhy - doprava: trolejbusem 29, 37 nebo autobusem 50 na zastávku Kohoutovice „Pavlovská“

1. 9. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Babice u Rosic - sraz: 16:30 u konečné tramvaji ve Starém Lískovci (parkoviště u obchodního domu Billa) (tramvaj číslo 6, 7 a 8) - mapa: Ferdinand (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: I. úsek štafet - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 30. srpna Zhustovi

4. 9. - SO - 10. Jihomoravská liga (PBM) - Brno, Kohoutovice - start: 13:00 - doprava: individuálně MHD - vedoucí: Jitka Kabáthová - konec asi 13:30

4. - 5. 9. - SO + NE - ŽA + GČP, ČPŠ - sprint + štafety + štafety (LTU + JIL) - centrum: Jánské Lázně (sprint), Pecka (štafety) - start: SO dopoledne 10:30, odpoledne 15:30, NE 9:30 - doprava: zvláštním autobusem v 6:00 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: sprint - Mnoho objektů a detailů, lázně, přilehlé lesíky a parky, kopcovitý, členitý terén; štafety - kopcovitý, hluboká údolí, podkrkonošský terén s dobrou průběžností, smíšený a jehličnatý les. - příjezd: okolo 17:00

8. 9. - ST - mapový trénink (žactvo) - Žebětín, „Rišova“ - sraz: 16:15 - mapa: Augšpurský potok - typ tréninku: hvězdice - doprava: autobusem číslo 52, 54 do Žebětína na zastávku „Rišova“

8. 9. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Bukovinka - sraz: 16:30 u konečné autobusů v Líšni, Jírova (parkoviště u obchodního domu Albert) (tramvaj číslo 8, autobusy 45, 56 a 78) - mapa: Rakovecké údolí (1:10 000,

E=5m) - typ tréninku: rozdělená trať - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 6. září Zhustovi

11. - 12. 9. - SO, NE - ŽA, GČP - krátká + klasická trať (ASU) - centrum: Stará Ves u Rýmařova - start: SO: 12:00, NE: 9:30 - doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka veselý - terén: horský les (smrk), málo komunikací, podmáčený (rozsáhlá bažina), četné skalní prvky (skalní město, kameny), různá průběžnost, částečně snížená viditelnost. - příjezd: okolo 17:00 v neděli

15. 9. - ST - mapový trénink (žactvo) - Soběšice, „Útěchovská“ - sraz: 16:15 - mapa: Kobylín 398 - typ tréninku: linie - doprava: autobusem číslo 43 do Soběšic na zastávku „Útěchovská“

15. 9. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Hvozdec - sraz: 16:30 v Bystřici na parkovišti u zastávky tramvaje „Přístaviště“ (tramvaj 1, 3, a 11) - mapa: Bílý potok

(1:10 000, E=5m) - typ tréninku: Neúplná mapa (kombinace - had, koridory, pásy, ...) - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 13.9. Zhustovi

16. 9. - ČT - Liga škol v orientačním běhu - Sečkovice, ZŠ Horácké náměstí - pořádáme - pořadatelé: Zhusta + dorostenci, stavba tratí Peťa Koporová

18. - 19. 9. - SO, NE - M ČR klasická trať - klasická trať (SJI) - centrum: Kostelec u Jihlavy - start: SO: 12:00, NE: 9:30 - doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka veselý - terén: porostově různorodý les (jehličnatý, listnatý i smíšený) s velmi rozdílnou průběžností, místy těžší podložka (podmáčený či zarostlý les), místy kamenité svahy. - příjezd: okolo 17:00 v neděli.

22. 9. - ST - mapový trénink (žactvo) - Soběšice, „Panská lícha“ - sraz: 16:15 - mapa: Panská lícha - typ tréninku: COB - doprava: bus č. 57 na zastávku „Panská lícha“

22. 9. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Deblín - sraz: 16:30 v Řečkovcích u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Deblín (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: rozložený III. úsek štafet - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 20. září Zhustovi

25. a 26. 9. - SO, NE - M ČR štafet a klubů - štafety + kluby (PGP) - centrum: Buk u Příbramě - start: SO 12:00; NE 9:00 - doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka veselý - terén: smíšený, členitý les s velkým množstvím situačních detailů (kameny, kamenné kupy). - příjezd: okolo 19:00

28. 9. - ÚT - Liga škol v orientačním běhu - Modřice, prodejna GIGA sportu - pořádáme - pořadatelé: Zhusta + dorostenci, stavba tratí Denisa Jemelíková

27. 9. - PO - Zahradní párty ZBM 2010 - Skorkovského 153 (u Zhusty) - od 16:00 do ????

2. 10. - SO - 11. Jihomoravská liga (ABM) - Ždánický les - start: 10:30 - doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy - vedoucí: Jitka Kabáthová - příjezd: okolo 15:00

8. 10. - PÁ - M Jihomoravského kraje ve sprintu + M Brna ve sprintu (ZBM) - centrum závodu: Řečkovice, ZŠ Horácké náměstí - doprava: individuální, tramvaj číslo 1 - start v 16:30

9. 10. - SO - 12. Jihomoravská liga (SKM) - Bunč - start: 10:30 - doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy - vedoucí: Jitka Kabáthová - příjezd: okolo 15:30

10. 10. - NE - Zhusta Cup - Brno, Kohoutovice - sraz do 10:00 - start: 10:30 - značeno od konečné trolejbusů v Kohoutovicích - bližší informace na jiném místě

16. 10. - SO - 13. Jihomoravská liga (RBK) - Blansko, Palava - start: 10:30 - doprava: autobusem v 8:30 od Bohémy - vedoucí: Jitka Kabáthová - příjezd: okolo 15:00

23. 10. - SO - 14. Jihomoravská liga (TBM) - centrum: Deblín - start: 10:30 - doprava: autobusem v 8:30 od Bohémy - vedoucí: Jitka Kabáthová - příjezd: okolo 15:00

27. - 31. 10. - ST - NE - Podzimní prázdniny na kole - Šumava - tentokrát vyrazíme Šumavou na kole. Bližší informace o místě, ceně, dopravě, ubytování a stravování na jiném místě Polarisu

6. - 7. 11. - SO, NE - ODDÍLOVÝ PŘEBOR - centrum: Zastávka u Brna - mapa: Ferdinand + Zastávka - bližší informace na jiném místě

TRÉNINKY OD 2. LISTOPADU 2009

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Po	15:00 - 16:30 15:30 - 17:30	žactvo Zhusta	mapový + teorie běžecký	Žabovřesky - Rosnička Žabovřesky - Rosnička
Út	20:00 - 21:15	Zhusta	posilování	Právnická fakulta, Veverčí
St	16:00 - 18:30	všichni	běžecký + teorie	BCVČ Lesná - Milénova
Čt	14:00 - 15:00 16:00 - 17:30 18:00 - 19:00 20:00 - 21:30	začáteč. žactvo Zhusta Zhusta	tělocvična tělocvična aerobick hry	tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská
Pá	16:00 - 21:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00	Zhusta Arnošt Arnošt	noční mapový florball basketbal	okolí Brna (doprava auty) tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská
So	09:30	všichni	BBP, mapový	viz samostatný rozpis
Ne	14:00	všichni	BZL	4x za zimu ob závod

TRÉNINKY OD 6. DUBNA → KONEC ČERVNA 2010

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Po	15:30 – 17:00	Zhusta	běžecký	Žabovřesky – Rosnička
Út	17:00 – 18:30	Zhusta	běžecký	BCVČ Lesná – Milénova
St	16:15 – 18:00	všichni	mapový	okolí Brna – viz rozpisy
Čt	14:00 – 15:00	začáteč.	tělocvična/hřiště	tělocvična ZŠ Kotlářská
	16:00 – 17:30	žactvo	běžecký – dráha	Žabovřesky – Rosnička
	16:00 – 17:30	Zhusta	běžecký – dráha	Žabovřesky – Rosnička
	20:00 – 21:30	Zhusta	hry (jen duben)	Právnická fakulta, Veverí
Pá	18:00 – 20:00	Arnošt	florball/basketbal	tělocvična ZŠ Kotlářská
So	–	všichni	závody OB	–
Ne	–	všichni	závody OB	–

STŘEDEČNÍ MAPOVÉ TRÉNINKY - ŽACTVO

7.4.2010	LESNÁ	BCVČ Lesná, tram 9, 11	scorelauf	16:15
14.4.2010	PANSKÁ LÍCHA	Lesná „U rozvodny“, bus 57	linie	16:15
21.4.2010	VRANOV	Útěchov, bus 43, 57	COB	16:15
28.4.2010	VEVERÍ	Bystrc „Ečerova“, tram 1, 3, bus 52	hvězdice	16:15
5.5.2010	KLAJDA	Líšeň „Velká Klajdovka“, bus 56, 78	okruhy	16:15
12.5.2010	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín „Ríšova“, bus 52, 54	linie	16:15
19.5.2010	PANSKÁ LÍCHA	Soběšice „Útěchovská“, bus 43	okruhy	16:15
26.5.2010	DUB TROJÁK	Kohoutovice „Stará dálnice“, bus 50, 52	hvězdice	16:15
2.6.2010	KOBYLÍN 398	Soběšice „Klarisky“, bus 43, 57	věšák-sběrák	16:15
9.6.2010	PISÁRKY	Pisárky „Myslivna“, bus 68	linie	16:15
16.6.2010	KAMENKA	Univerzitní kampus sever, bus 60, 61, 82	COB	16:15
23.6.2010	KOHOUTOVICE	Kohoutovice „Pavlovská“, bus 29, 37, 50	sprint	16:15

Letní prázdniny

1.9.2010	DUB TROJÁK	Kohoutovice „Pavlovská“, bus 29, 37, 50	okruhy	16:15
8.9.2010	AUŠPERSKÝ POTOK	Žebětín „Ríšova“, bus 52, 54	hvězdice	16:15
15.9.2010	KOBYLÍN 398	Soběšice „Útěchovská“, bus 43	linie	16:15
22.9.2010	PANSKÁ LÍCHA	Lesná „Panská lícha“, bus 57	COB	16:15

STŘEDEČNÍ MAPOVÉ TRÉNINKY – DOROST

7.4.2010	-			
14.4.2010	PALAVA	Češkovice	okruhy	Ř 16:30
21.4.2010	ŠKATULEC	Kuničky	noční trénink	Ř 19:00
28.4.2010	-			
5.5.2010	-			
12.5.2010	PROKLEST	Jedovnice, Lesní arboretum	koridory	L 16:30
19.5.2010	-			
26.5.2010	ZBRASLAV	Zbraslav	paměťové tandemy	S 16:30
2.6.2010	KLÍNEK	Podklášteří	krátké postupy	Ř 16:30
9.6.2010	KŘÍB	Rudka u Kunštátu	souboje	Ř 16:30
16.6.2010	VEVERŇÍ	Brněnská přehrada, Obora	Švýcarská hra	B 16:30
23.6.2010	-			

Letní prázdniny

1.9.2010	FERDINAND	Babice u Rosic	I. úsek štafet	S 16:30
8.9.2010	RAKOVECKÉ ÚDOLÍ	Bukovinka	rozdělená trať	L 16:30
15.9.2010	BÍLÝ POTOK	Hvozdec	neúplná mapa	B 16:30
			rozložený	III.
22.9.2010	DEBLÍN	Deblín	úsek štafet	Ř 16:30

Základní charakteristika tréninků "dorost":

- 1) Odjezd je vždy v uvedeném čase z místa uvedeném ve čtvrtém sloupci:
B-odjezd z parkoviště u zastávky „Přístaviště“ v Bystřci, tramvaj číslo 1, 3 a 11
L-odjezd od zastávky „Jírova“ v Líšni, tramvaj číslo 8
Ř-odjezd od konečné tramvaje číslo 1 v Řečkovcích
S-odjezd z parkoviště u Billy na konečné tramvaji číslo 6, 7 a 8 ve Starém Lískovci
- 2) Přihlášky na každý trénink nejpozději do pondělní půlnoci Liboru Zřídka Veselému – 604 996 773, zr@jaroska.cz
- 3) Informace o dopravě vždy v úterý na tréninku ZBM nebo od úterý na internetových stránkách ZBM.
- 4) Na kontrolách budou SI (nezapomínejte svoje SI čipy).
- 5) Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisem kontrol.

SOUSTŘEDĚNÍ ŠPANĚLSKO - ALICANTE

Datum: 26. února až 8. března 2010 – pátek až pondělí

Odlet: v pátek 26. února nebo v pondělí 1. března 2010 z Bratislavy (lety RYANAIR 5565) s odletem ve 20:20. Doprava na letiště individuální (pokud možno se domluvte, ať tam nejede zbytečně mnoho poloprázdných aut).

Přílet: v pondělí 8. března v 19:55 do Bratislavy (let RYANAIR 5566). Doprava individuální.

Přihlášení:

mikrobus z ČR – Jan Drábek, Lukáš Chvátal, Jan Zháňal

letadlo Pá – Bravený Vít, Brlica Pavel, Hájek Daniel, Hendrychová Zuzana, Hrušková Barbora, Chromá Katka a Adam, Jemelíková Denisa, Kabáthová Eva, Koporová Petra, Mádllová Věra, Mervartová Kristýna, Mezníková Lucie, Nykodým Miloš, Otrusina Jiří, Poklopová Lenka, Šimková Johana, Tesařová Markéta, Zimmermann Štěpán, Zřídkaveselá Miša, Zřídkaveselý Adam + Martin + Libor individuálně So – Maruška Stratilová

letadlo Po – Tomáš Zahradník

letadlo Pá – Tomáš Dlabaja

Ubytování: Camping International La Marina – <http://www.campinglamarina.com/> Máme rezervováno 6 chatek po 5 místech. WiFi připojení k dispozici.

Stravování: společné po skupinách. Základní potraviny povezeme mikrobusem z ČR. Zbytek budeme nakupovat na místě. Vařit nebudeme všichni dohromady, ale po chatkách. Převážně snídaně a večeře v kempu, obědy v pauze mezi tréninky v místě tréninku.

Doprava: mikrobusem od Petra Mádle + 4 vypůjčená auta (půjčovna RentSpain) řidiči – Daniel Hájek, Adam Chromý, Otrusina Jiří (nezapomenout řidičáky)

Zavazadla: věci povezeme mikrobusem z ČR (společně s jídlem). Věci je potřeba dopravit nejpozději do čtvrtka 25. února do školy na Kotlářskou, kde se naloží do mikrobusem s polečně s jídlem a odjedou. Na pátek a sobotu je však potřeba vzít věci do letadla. Komu se nevejdou věci do malého příručního zavazadla – hmotnost 10 kg a rozměr 55x40x20 cm může počítat s tím, že máme koupená čtyři zavazadla (3 Zhusta + 1 Danáč). Minimálně 30kg (2 zavazadla budou k dispozici pro všechny). Na pátek a sobotu si berte jen nejnnutnější věci (spaní, běhání, chování). Notebooky a podobné věci, které první den nebudete potřebovat pošlete autem.

Program:

pátek 26. února

19:20 odlet Bratislava – Alicante

23:20 přilet Alicante (ubytování camping La Marina u Guardamar)

sobota 27. února

dop mapa La Marina norte – Švýcarska hra + krátké postupy

odp mapový trénink – mapa La Marina – souboje

neděle 28. února

dop mapový trénink – mapa Peña Rubia – paměťové tandemy

odp Euro cup – sprint – mapa Guardamar del Segura

večer noční mapový trénink – mapa La Marina sur – krátká trať

pondělí 1. března

dop Guardamar – krátká trať (finále JWOC 2002) + vrstevnice

odp výlet Alicante

úterý 2. března

dop mapový trénink – mapa Biar – klasická trať (JWOC 2002)

odp mapový trénink – mapa Sax – shluky

večer noční mapový trénink – scorelauf + krátká trať

středa 3. března

dop mapový trénink – mapa Coto Cuadros – COB

odp mapový trénink – mapa Sax – I. úsek štafet (po částech)

čtvrtek 4. března

dop mapový trénink – mapa La Marina sur – had

odp výlet Elche (největší palmový háj v Evropě)
večer noční mapový trénink – mapa La Marina – hagaby

pátek 5. března

dop mapový trénink – mapa Santa Pola
odp výlet Cartagena

sobota 6. března

dop Trofeo Costa Calida – Caravaca – WRE – klasická trať
odp Trofeo Costa Calida – Caravaca – sprint

neděle 7. března

dop Trofeo Costa Calida – krátká trať (handicap)
odp výlet Murcia

pondělí 8. března

dop mapový trénink – mapa Guardamar del Segura – starty
odp mapový trénink – mapa La Marina – vrstevnice
17:20 odlet Alicante – Bratislava
19:55 přílet Bratislava

Nezapomeňte svůj SI čip – potřebujete jej na závodech + tréninky (máte-li více čipů, vezměte všechny).

Mimo tréninku vás čeká i několik aerobiků s Míšou na pláži.

Více informací o závodech Trofeo Costa Calida naleznete na stránkách

<http://www.form-orientacion.com/costacalida>. Jsme přihlášení do kategorií H/D18 nebo H/D21E podle věku (Lukáš Chvátal do H21B).

S sebou: věci na běhání (teplota v okolí Alicante v tomto období je okolo 20°C přes den, v noc výrazně méně – sledujte servery s předpovědí počasí) pozor může být chladněji, tedy vezměte si i něco teplejšího. Nezapomeňte světla na noční tréninky (budou všechny z místa ubytování). Také nezapomeňte plavky – v kempu je malý krytý bazén.

Cena: Peníze je potřeba převést na můj účet a to nejpozději do středy 24. února!!! Číslo účtu je 679100103/0800. Kolik má kdo zaplatit je v tabulce, která jde e-mailem.

Zhusta

10MILA 2010 – FINSPÅNG

Datum: 28. dubna až 2. května 2010 – středa až neděle

Odjezd: ve středu ve 12:00 od Bohémy autobusem

Příjezd: v pondělí v ranních hodinách.

Ubytování: na karimatkách ve vlastních spacácích

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

Doprava: autobusem – řidič bratři Hrdličkové

Náplň:

Tiomila 2010 + tréninky před závody

28. dubna

odjezd z Brna ve 12:00 – sraz v 11:30

trajekt jede ve 23:30 z Rostocku do Gedseru

29. dubna

příjezd do Finspång
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

30. dubna

dopoledne a odpoledne - trénink dle chuti + příprava našich stanů
snídaně - ovesná kaše
oběd - polévka + těstoviny se sýrovou omáčkou
večeře - sekaná s bramborovou kaší

1.května

dopoledne - trénink + odjezd do centra závodu
odpoledne - závod žen a žáků
snídaně - ovesná kaše
oběd - rizoto
večeře (po celou noc) - švédský stůl

2. května

noc a ráno - závod mužů
jídlo na závodech - ovesná a krupičná kaše, borůvková polévka
odjezd do ČR (trajekty SWE-DEN-GER)

10mila:

Start 12:00

DH-16	délka	farsta	tým A
1.	5 000 m	ano	
2.	3 000 m	ne	
3.	4 500 m	ano	
4.	6 000 m	ne	Jakub Hruška

Start 15:00

Women	délka	farsta	tým A	tým B	tým C
1.	6 000 m	ano	Markéta Uhnová, Věrka Mádlová, Zuzana Hendrychová, Lucka Mezníková,		
2.	7 000 m	ano	Janča Gebauerová, Terka Adámková,		
3.	4 000 m	ne	Hana Hlavová, Veronika Křístková,		
4.	7 000 m	ano	Eva Kabáthová, Markéta Tesařová,		
5.	9 000 m	ano	Denisa Jemelíková, Bára Hrušková,		
			Katka Chromá, Petra Koporová		

Start 22:00

Men	délka	farsta	tým A	tým B
1.	9 000 m	ano		
2.	12 000 m	ano		
3.	17 000 m	ne	Jan Zháňal, Matěj Klusáček, David Kabáth, Michal Bialožit, Jan Palas,	
4.	9 000m	ne	Miloš Nykodým, Jakub Zimmermann,	
5.	12 000 m	ano	Petr Jelínek, Adam Kazda, Mar-	
6.	6 000 m	ne	tin Stehlík, Jiří Otrusina, Dušan	
7.	6 000 m	ano	Hrnčiar, Martin Krajčovič, Tomáš	
8.	11 000 m	ano	Bořil, Vít Bravený, Štěpán Zimmer-	
9.	11 000 m	ano	mann, Daniel Hájek, Aleš Humlíček,	
10.	17 000 m	ano	Richard Pátek, Martin Majlath, Jan	
			Drábek, Adam Chromý, Pavel Brlica	

Světla: Nezapomeňte sebou 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

Den/noc: Slunce zapadá v sobotu 20:42 a vychází v neděli ráno v 4:47.

Nominace: Platí termín pro konečnou nominaci - neděle 4. dubna 2010 (neděle na Velikonočním soustředění).

Cena: DH-16 - 2 500,- Kč / Studenti - 3 000,- Kč / Zbytek - 3 500,- Kč

Peníze při odjezdu v Brně - prosím nachystejte si přesnou částku!!!

více info → <http://www.10mila.se/2010/>

PRÁZDNINOVÝ TÁBOR V ČESKÉ KANADĚ

Datum: 14. až 21. srpna 2010 - sobota až sobota

Odjezd: v sobotu ráno z Brna hlavního nádraží v 7:20 směr Kolín (sraz v 6:50 v hale)

Příjezd: v sobotu 21. srpna 2010 vlakem v 16:37

Ubytování: Cyklocamp pod Landštejnem

Stravování: plná penze

Náplň: •OB a další sportovní aktivity

•cyklistika

•práce s mapami různých měřítek

•běh, turistika, pohyb v přírodě, dle počasí koupání

S Sebou: kolo, helmu, spacák, polštářek (spí se na postelích) v chatkách, 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 batůžek na výlety, láhev na pití, baterku, toaletní potřeby, plavky, blok, tužku.

Cena: 2 600,- Kč (v ceně je doprava, ubytování, celodenní strava).

Nutno zaplatit do konce června na účet: bankovní spojení 1356013309/0800, VS 32524. 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.

CHARAKTERISTIKA ZÁVODŮ ČSOB 2010

Datum	Název závodu		Pořadatel
Ředitel závodu	Hlavní rozhodčí	Kartograf	Stavitel tratí
00	Centrum závodu	Internetové stránky	
Popis terénu			
Předchozí mapa			
22. března	Český pohár štafet		PHK
P. Kadeřávek	R. Kubiček	M. Nožička	J. Panchártek
00 = 9:30	Hrachoviště	http://www.ok99.cz/dt	
Klasický hradecký terén, rovinný, dobře průběžný s množstvím komunikací.			
Bířička (00), Borkovník (01)			
11. dubna	M Moravy na klasické trati, ŽB-M		KSU
P. Palóncy	P. Turczer	R. Ondráček	Lukáš Růžička
00 = 11:00	Maletín	http://www.ksu.cz/mm2010	
Kopcovitý, dvě části odděluje údolí; pozůstatky po těžbě (množství lomů a terénních útvarů), ve svahu skalky, kameny; smíšený les; střední hustota nepravidelných komunikací.			
Kančí důl (00)			
12. dubna	M Moravy štafet, Český pohár štafet		KSU
P. Palóncy	P. Turczer	R. Ondráček	J. Halama
00 = 10:00	Maletín	http://www.ksu.cz/mm2010	
Kopcovitý, dvě části odděluje údolí; pozůstatky po těžbě (množství lomů a terénních útvarů), ve svahu skalky, kameny; smíšený les; střední hustota nepravidelných komunikací.			
Kančí důl (00)			
17. dubna	M ČR na dlouhé trati		VSP
P. Bořánek	A. Ríchtr	M. Bílý	T. Zakouřil
00 = 10:30	Mníšek pod Brdy	http://www.uskob.cz/dt	
Střední síť komunikací, množství porostových a terénních detailů, místy kamenná pole a lomíky s množstvím detailů, střední průchodnost.			
Jezírko (03), Červená hlína (90), Kamenná (90)			
24. dubna	M ČR v nočním OB		JHB
M. Čejka	T. Matras	P. Mareček	P. Mareček
00 = 21:00	Orlice	http://nocni.objhb.cz	
Porostově pestrý, dobře průchodný zvlněný terén, místy skalnaté útvary a samostatné kameny.			

Orlovské lesy (99), Orlovy (98)			
14. května	M ČR ve sprintu		TZL
M. Schafer	A. Stackeová	B. Háj	L. Slezák
00 = 16:00	Zlín	http://za2010.skob-zlin.cz	
Tovární areál s průmyslovou zástavbou, městská zástavba, městský park, terén s minimálním převýšením.			
Zlín centrum (03)			
15. května	ŽA, ŽB-M, GČP - klasická trať		TZL
T. Podmolík	M. Krejčíková	B. Háj	E. Pekárek
00 = 11:30	Držková	http://za2010.skob-zlin.cz	
Kopcovitý, smíšený les (část bukové monokultury, hlavní hřeben louky); průběžnost a viditelnost dobrá (ztíženou v bukových hustnicích); občas kameny, v JZ části skalní útvary.			
Ráztoka (89) - cca 30 % prostoru			
16. května	ŽA, ŽB-M, GČP - krátká trať		TZL
T. Podmolík	M. Krejčíková	B. Háj	E. Pekárek
00 = 9:30	Držková	http://za2010.skob-zlin.cz	
Kopcovitý, smíšený les (část bukové monokultury, hlavní hřeben louky); průběžnost a viditelnost dobrá (ztíženou v bukových hustnicích); občas kameny, v JZ části skalní útvary.			
Ráztoka (89) - cca 30 % prostoru			
22. května	ŽA, Sprint cup - sprint		ZBM
J. Zháňal	D. Vystavěl	A. Chromý	L. Zřidkaveselý
00 = 10:30	Brno, Kohoutovice	http://zbm.eob.cz/zavody/z1005/	
Členitý terén střídající městskou zástavbu a sídliště + les, který je velmi dobře průběžný s množstvím erozních rýh a terénních detailů.			
Kohoutovice (09)			
22. května	Český pohár štafet		ZBM
J. Zháňal	D. Vystavěl	A. Chromý	J. Zimmermann
00 = 16:00	Brno, Kohoutovice	http://zbm.eob.cz/zavody/z1005/	
Dobře průběžný, členitý terén s množstvím terénních detailů.			
Dub Troják (06)			
23. května	Český pohár štafet		ZBM
J. Zháňal	R. Věžník	J. Zelinka	A. Chromý
00 = 9:30	Babice u Rosic	http://zbm.eob.cz/zavody/z1005/	
Členitý terén s množstvím terénních a porostových detailů; terén je velmi dobře průběžný v rovinatějších pasážích, dobře průběžný v členitých pasážích.			
Ferdinand (02)			
29. května	ŽB-M - klasická trať		OOL
R. Zdráhal	M. Petřivalský	M. Hlava	M. Hlava
00 = 11:00	Dalov	http://brkocup.hanaorienteering.cz	

Podhorský les, východní část plochý terén, v západní části hluboké údolí, dobrá průběžnost.			
Pomezí (08)			
30. května	ŽB-M – krátká trať		OOL
R. Zdráhal	M. Petřivalský	M. Hlava	M. Hlava
00 = 10:00	Dalov	http://brkocup.hanaorienteering.cz	
Podhorský les, východní část plochý terén, v západní části hluboké údolí, dobrá průběžnost.			
Pomezí (08)			
5. června	ŽA, GPČ – krátká trať		BOR
M. Beránek	T. Vácha	J. Lamač	J. Krejčí
00 = 13:00	Velenice u Zákup	http://www.ok-bor.cz/cp2010	
Členitý, s pískovcovými skalkami, kameny a značným množstvím dalších detailů.			
Svitava (97), Svitávka (97)			
6. června	ŽA, GPČ – klasická trať		BOR
M. Beránek	T. Vácha	J. Lamač	P. Karvánek
00 = 9:30	Velenice u Zákup	http://www.ok-bor.cz/cp2010	
Členitý, s pískovcovými skalkami, kameny a značným množstvím dalších detailů.			
Svitava (97), Svitávka (97)			
12. a 13. června	M ČR na krátké trati		TJN
J. Vokurka	J. Rýdl	J. Borůvka	Z. Zuzánek
SO 12:00, NE 9:00	Lučany	http://www.tatran.org/mcrkt2010	
Horský, kamenitý, všechny druhy prostupnosti.			
Břízky (92)			
19. června	ŽB-M – klasická trať		VBM
E. Bauer	Z. Mazal	E. Cigoš	J. Dokoupil
00 = 12:00	Veverské Knínice	http://zb2010.vsk-mzlu.org	
Typický střeoevropský terén, středně členitý, v severní části prudké svahy, hustá síť komunikací, terénní i porostové detaily.			
Bílý potok (01)			
20. června	ŽB-M- krátká trať		VBM
E. Bauer	J. Dokoupil	E. Cigoš	Z. Mazal
00 = 9:30	Veverské Knínice	http://zb2010.vsk-mzlu.org	
Typický střeoevropský terén, středně členitý, v severní části prudké svahy, hustá síť komunikací, terénní i porostové detaily.			
Bílý potok (01)			
9. července	Sprint cup		AOP
J. Kostková	M. Binčík	J. Sýkora	M. Hadač
00 = 16:00	Černá Voda	http://www.silesia.nord-service.cz/	
Les s kamenitým podkladem, kuželovitý kopec, dobrá průběžnost.			

Kaltenštejn (06)			
4. září	ŽA, Sprint cup - sprint		LTU
P. Petržela	P. Junek	D. Komín	M. Jedlička
00 = 10:30	Jánské Lázně	http://www.ltu-ob.cz/janskelazne	
Mnoho objektů a detailů, lázně, přilehlé lesíky a parky, kopcovitý, členitý terén.			
-			
4. září	Český pohár štafet		JIL
D. Hlaváč	M. Král	J. Doležal	A. Malý
00 = 15:30	Pecka	http://cps2010.ok-jilemnice.cz	
Kopcovitý, hluboká údolí, podkrkonošský terén s dobrou průběžností, smíšený a jehličnatý les.			
Kazabrud (96)			
5. září	Český pohár štafet		JIL
D. Hlaváč	M. Král	J. Doležal	A. Malý
00 = 9:30	Pecka	http://cps2010.ok-jilemnice.cz	
Kopcovitý, hluboká údolí, podkrkonošský terén s dobrou průběžností, smíšený a jehličnatý les.			
Kazabrud (96)			
11. září	ŽA, ŽB-M, GČP - krátká trať		ASU
D. Aleš	J. Fátor	P. Zbranek	D. Aleš
00 = 12:00	Stará Ves	http://cp10.aljosa.org	
Horský les (smrk), málo komunikací, podmáčený (rozsáhlá bažina), četné skalní prvky (skalní město, kameny), různá průběžnost, částečně snížená viditelnost.			
Mazance (08), Čokoládka (08)			
12. září	ŽA, ŽB-M, GČP - klasická trať		ASU
D. Aleš	J. Fátor	P. Zbranek	D. Aleš
00 = 9:30	Stará Ves	http://cp10.aljosa.org	
Horský les (smrk), málo komunikací, podmáčený (rozsáhlá bažina), četné skalní prvky (skalní město, kameny), různá průběžnost, částečně snížená viditelnost.			
Mazance (08), Čokoládka (08)			
18. a 19. září	M ČR na klasické trati		SJI
E. Dokulilová	M. Venhoda	M. Kratochvíl	M. Kratochvíl
SO 12:00, NE 9:30	Kostelec u Ji-hlavy	http://mcr2010.okjihlava.com	
Porostově různorodý les (jehličnatý, listnatý i smíšený) s velmi rozdílnou průběžností, místy těžší podložka (podmáčený či zarostlý les), místy kamenité svahy.			
Mučírna (80), Verdun (98), Mokřiny (93)			
25. září	M ČR štafet		PGP
P. Baldrían	V. Attl	J. Drbal	O. Sysel
00 = 12:00	Buk u Příbramy	http://www.skpraga.cz/soubory/mcr2010	
Smíšený, členitý les s velkým množstvím situačních detailů (kameny, kamenné kupy).			
Liščí bouda (84)			

26. září	M ČR klubů		PGP
P. Baldrián	O. Sysel	J. Drbal	V. Attl
00 = 9:00	Buk u Příbramy	http://www.skpraga.cz/soubory/mcr2010	
Smíšený, členitý les s velkým množstvím situačních detailů (kameny, kamenné kupy).			
Liščí bouda (84)			

SOUTĚŽE 2010

Mistrovské závody

MISTROVSTVÍ ČR NA DLOUHÉ TRATI

17. dubna 2010 – Mníšek pod Brdy – mistrovské kategorie – D18, D20, D21, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, B, v Rankingu do 300. místa (k 31. prosince 2009)

MISTROVSTVÍ ČR NA KLASICKÉ TRATI

18. a 19. září 2010 – Kostelec u Jihlavy – sobota kvalifikace, neděle finále – mistrovské kategorie (počet startujících ve finále A) – D16 (18), D18 (18), D20 (18), D21 (24), H16 (18), H18 (18), H20 (18), H21 (32) – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, B (v žebříčku B po jarní části do 15. místa), v Rankingu do 200. místa (k 31. červenci 2010) a vítězové Mistrovství Jmk na klasické trati.

MISTROVSTVÍ ČR NA KRÁTKÉ TRATI

12. a 13. června 2010 – Jablonec nad Nisou (Lučany) – sobota kvalifikace, neděle finále – mistrovské kategorie (počet startujících ve finále A) – D16 (18), D18 (18), D20 (18), D21 (24), H16 (18), H18 (18), H20 (18), H21 (32) – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, B, v Rankingu do 200. místa (k 30. dubnu 2010) a vítězové Mistrovství Jmk na krátké trati.

MISTROVSTVÍ ČR VE SPRINTU

14. května 2010 – Zlín – mistrovské kategorie – D16, D18, D20, D21, H16, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, v Rankingu do 25. místa (k 30. dubnu 2010) a vítězové Mistrovství Jmk ve sprintu.

MISTROVSTVÍ ČR V NOČNÍM OB

24. dubna 2010 – Humpolec – mistrovské kategorie – D16, D18, D20, D21, H16, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří se přihlásí

MISTROVSTVÍ ČR ŠTAFET

25. září 2010 – Buk u Příbrami – startovat mohou všechny štafety, které jsou umístěny v průběžném pořadí Českého poháru štafet po 6 kolech (počítají se 3 výsledky) do pořadí uvedeného v závorce u vypsanych mistrovských kategorií – D18 (30), D21 (35), H18 (30), H21 (45) a dále nejlepší štafeta z Mistrovství Jmk štafet, která nepostoupila ze žebříčku

MISTROVSTVÍ ČR DRUŽSTEV A OBLASTNÍCH VÝBĚRŮ

26. září 2010 – Buk u Příbrami – startovat mohou všechny oddílové sedmičlenné štafety (3xD, 4xH), které se přihlásí – mistrovské kategorie – žactvo, dorost, dospělí – u oblastních výběrů = žactva je složení štafety 2xD12, 2xD14, 2xH12, 2xH14

MISTROVSTVÍ JIHMORAVSKÉHO KRAJE NA KLASICKÉ TRATI

8. května 2010 – Rudka u Kunštátu – startovat mohou všichni bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získá postup na MČR

MISTROVSTVÍ JIHMORAVSKÉHO KRAJE NA KRÁTKÉ TRATI

18. dubna 2010 – Říčky – startovat mohou všichni bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získá postup na M ČR

MISTROVSTVÍ JIHMORAVSKÉHO KRAJE VE SPRINTU

18. dubna 2010 – Říčky – startovat mohou všichni bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

MISTROVSTVÍ JIHMORAVSKÉHO KRAJE ŠTAFET

22. května 2010 – Brno – startovat mohou všechny štafety bez omezení, které se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – první nepostupující štafeta z Českého poháru štafet získá postup na M ČR

Dlouhodobé soutěže

GIGASPORT ČESKÝ POHÁR

- | | | | | |
|----|--------|--|-----|------------|
| 1. | 15. 5. | Gigasport Český pohár – klasická trať | TZL | D21E, H21E |
| 2. | 16. 5. | Gigasport Český pohár – krátká trať | TZL | D21E, H21E |
| 3. | 5. 6. | Gigasport Český pohár – krátká trať | BOR | D21E, H21E |
| 4. | 6. 6. | Gigasport Český pohár – klasická trať | BOR | D21E, H21E |
| 5. | 13. 6. | Gigasport Mistrovství ČR na krátké trati | TJN | D21, H21 |
| 6. | 11. 9. | Gigasport Český pohár – krátká trať | ASU | D21E, H21E |
| 7. | 12. 9. | Gigasport Český pohár – klasická trať | ASU | D21E, H21E |
| 8. | 19. 9. | Gigasport Mistrovství ČR na klasické trati | SJI | D21, H21 |

V 7. závodě Gigasport Českého poháru – klasická trať (12. 9. 2010, ASU) bude handicapový start na základě ztrát ze sobotního závodu Gigasport Českého poháru – krátká trať (11. 9. 2010, ASU).

Do celkového hodnocení se počítá 5 nejlepších výsledků – bodování: v kategorii D21 (resp. D21E) boduje prvních 20 závodníků, které získávají následující body: 30, 26, 23, 20, 18, 16, 14, 13, , 2, 1; v kategorii H21 (resp. H21E) boduje prvních 25 závodníků, kteří získávají následující body: 35, 31, 28, 25, 23, 21, 19, 18, , 2, 1 – vítězové získávají finanční prémie (3 000 – 2 000 – 1 000).

ŽEBŘÍČEK A

- | | | | |
|----|--------|----------------------|-----|
| 1. | 14. 5. | MČR ve sprintu | TZL |
| 2. | 15. 5. | ŽA – klasická trať | TZL |
| 3. | 16. 5. | ŽA – krátká trať | TZL |
| 4. | 22. 5. | ŽA – sprint | ZBM |
| 5. | 5. 6. | ŽA – krátká trať | BOR |
| 6. | 6. 6. | ŽA – klasická trať | BOR |
| 7. | 13. 6. | M ČR na krátké trati | TJN |

8.	4. 9.	ŽA - sprint	LTU
9.	11. 9.	ŽA - klasická trať	ASU
10.	12. 9.	ŽA - krátká trať	ASU
11.	19. 9.	MČR na klasické trati	SJI

V 10. závodě žebříčku A - klasická trať (12. 9. 2010, ASU) bude v kategoriích D20A a H20A handicapový start na základě ztrát ze sobotního závodu žebříčku A - krátká trať (11. 9. 2010, ASU). Do hodnocení žebříček A se bude za 10. závod počítat celkový výsledek obou závodů.

Do konečného hodnocení žebříčku se započítává 6 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka - v žebříčku A mohou být hodnoceni všichni závodníci, kteří jsou držiteli licencí E, A, R a přihlásili se do 25. dubna 2010 - bodování: matematickým výpočtem, který přepočítává časovou ztrátu na body (průměr 3 časů nejlepších závodníků = 100 bodů; 1 bod = 1 % průměrného času).

ŽEBŘÍČEK B-MORAVA

1.	10. 4.	ŽB - klasická trať(M Moravy)	KSU
2.	15. 5.	ŽB - klasická trať	TZL
3.	16. 5.	ŽB - krátká trať	TZL
4.	29. 5.	ŽB - klasická trať	OOL
5.	30. 5.	ŽB - krátká trať	OOL
6.	19. 6.	ŽB - klasická trať	VBM
7.	20. 6.	ŽB - krátká trať	VBM
8.	11. 9.	ŽB - krátká trať	ASU
9.	12. 9.	ŽB - klasická trať	ASU

Do konečného hodnocení žebříčku B se započítává 5 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka - v žebříčku B-Morava mohou být hodnoceni všichni závodníci, kteří jsou držiteli licencí E, A, R, B a přihlásili se do 10. dubna 2009 - bodování: matematickým výpočtem, který přepočítává časovou ztrátu na body (průměr 3 časů nejlepších závodníků = 100 bodů; 1 bod = 1 % průměrného času)

ČESKÝ POHÁR ŠTAFET

1.	21. 3.	ČPŠ - Jarní pohár 2010	PHK	kat. C
2.	11. 4.	ČPŠ - Mistrovství Moravy	KSU	kat. C
3.	22. 5.	ČPŠ - štafety	ZBM	kat. B
4.	23. 5.	ČPŠ - štafety	ZBM	kat. B
5.	4. 9.	ČPŠ - štafety	JIL	kat. B
6.	5. 9.	ČPŠ - štafety	JIL	kat. B
7.	25. 9.	Mistrovství ČR štafet	PGP	kat. A

Do konečného hodnocení Českého poháru štafet se započítává výsledek M ČR a další 3 nejvyšší bodové hodnoty každé štafety - kategorie - D18, D21, H18, H21 - hodnotí se každá oddílová štafeta, která startuje - bodování: principiálně shodné jako u Gigasport Českého poháru, vítěz získává rozdílně bodů podle úrovně závodu (úroveň = vítězové H21/D21/ostatní; A = 60/45/40; B = 45/35/35; C = 30/25/25)

ČESKÁ LIGA KLUBŮ 2010

1.	21. 3.	ČLK - Jarní pohár 2010	PHK	kat. C
2.	11. 4.	ČLK - Mistrovství Moravy	KSU	kat. C
3.	22. 5.	ČLK - štafety	ZBM	kat. B
4.	23. 5.	ČLK - štafety	ZBM	kat. B

5.	4. 9.	ČLK – štafety	JIL	kat. B
6.	5. 9.	ČLK – štafety	JIL	kat. B
7.	25. 9.	Mistrovství ČR štafet	PGP	kat. A
8.	26. 9.	Mistrovství klubů a výběrů	PGP	kat. A

Do konečného hodnocení České ligy klub se započítává 5 nejvyšších bodových hodnot každého klubu – kategorie – dorost, dospělí každé štafety – bodování: principiálně shodné jako u Gigasport Českého poháru, vítěz získává rozdílně bodů podle úrovně závodu (podrobnosti v Soutěžním řádu ČSOB 2010)

RANKING 2010

Seznam závodů zařazených do Rankingu v roce 2010 je uveden v příloze č. 3 Prováděcích pokynů k soutěžím ČSOB v roce 2010 – systém počítání je shodný jako v předchozích letech – do hodnocení se počítá vždy 10 nejlepších výsledků za posledních 12 měsíců

HUMMEL SPRINT CUP 2010

1.	14. 5.	Mistrovství ČR ve sprintu	TZL	D21, H21
2.	22. 5.	Hummel sprint cup	ZBM	D21E, H21E
3.	9. 7.	Hummel sprint cup	AOP	D21E, H21E
4.	4. 9.	Hummel sprint cup	JIL	D21E, H21E

Do celkového hodnocení závodníka se počítá součet nejvyšších bodových hodnot získaných v 2 do HI-TEC sprint cupu zařazených závodů – boduje prvních 15 závodníků, kteří získávají body: 25, 20, 15, 13, 11, 10, ..., 1.

JIHOMORAVSKÁ JARNÍ LIGA ŽACTVA

1.	27. 3.	1. Jihomoravská liga	SBK
2.	18. 4.	2. Jihomoravská liga	BBM
3.	18. 4.	3. Jihomoravská liga	BBM
4.	24. 4.	4. Jihomoravská liga	KON
5.	8. 5.	5. Jihomoravská liga	ADA
6.	22. 5.	6. Jihomoravská liga	ZBM
7.	5. 6.	7. Jihomoravská liga	LBM
8.	19. 6.	8. Jihomoravská liga	VBM
9.	26. 6.	9. Jihomoravská liga	PZR

Do ligy jsou zařazeni závodníci registrovaní za oddíly Jihomoravské oblasti, kteří mají jinou licenci než A – do konečného hodnocení ligy se započítává 5 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – systém bodování je obdobný jako při závodech žebříčku A nebo B-Morava.

JIHOMORAVSKÁ PODZIMNÍ LIGA ŽACTVA

1.	4. 9.	10. Jihomoravská liga	PBM
2.	2. 10.	11. Jihomoravská liga	ABM
3.	9. 10.	12. Jihomoravská liga	SKM
4.	16. 10.	13. Jihomoravská liga	RBK
5.	23. 10.	14. Jihomoravská liga	TBM

Do ligy jsou zařazeni závodníci registrovaní za oddíly Jihomoravské oblasti, kteří mají jinou licenci než A – do konečného hodnocení ligy se započítávají 3 nejvyšší bodové hodnoty každého závodníka – systém bodování je obdobný jako při závodech žebříčku A nebo B-Morava.

JIHOMORAVSKÁ LIGA (DOROST, DOSPĚLÍ, VETERÁNI)

1.	27. 3.	1. Jihomoravská liga	SBK
2.	18. 4.	2. Jihomoravská liga	BBM
3.	18. 4.	3. Jihomoravská liga	BBM
4.	24. 4.	4. Jihomoravská liga	KON
5.	8. 5.	5. Jihomoravská liga	ADA
6.	22. 5.	6. Jihomoravská liga	ZBM
7.	5. 6.	7. Jihomoravská liga	LBM
8.	19. 6.	8. Jihomoravská liga	VBM
9.	26. 6.	9. Jihomoravská liga	PZR
10.	4. 9.	10. Jihomoravská liga	PBM
11.	2. 10.	11. Jihomoravská liga	ABM
12.	9. 10.	12. Jihomoravská liga	SKM
13.	16. 10.	13. Jihomoravská liga	RBK
14.	23. 10.	14. Jihomoravská liga	TBM

Do ligy jsou zařazeni závodníci registrovaní za oddíly Jihomoravské oblasti, kteří mají jinou licenci než E, Anebo R- do konečného hodnocení ligy se započítává 8 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka - systém bodování je obdobný jako při závodech žebříčku A nebo B-Morava

JAK ZÍSKAT LICENCI V ROCE 2010

Umístění/zisk licence	E	R	A	B	
MS, ME (v závodech jednotlivců)	1. - 50.	X	x	x	
celkové hodnocení Světového poháru	1. - 50.	X	x	x	
MS juniorů (v závodech jednotlivců)	1. - 20.	X	x	x	
M ČR na klasické trati	D21, H21	1. - 6.	7. - 20.	x	X
	D20, H20	1.	2. - 10.	11. - 20.	21. - 35.
	D16, D18, H16, H18	x	X	1. - 20.	21. - 35.
M ČR na krátké trati	D21, H21	1. - 6.	7. - 20.	x	X
	D20, H20	1.	2. - 10.	11. - 20.	21. - 35.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1. - 20.	21. - 35.
M ČR na dlouhé trati	D21, H21	1. - 3.	4. - 15.	x	X
	D20, H20	x	1. - 8.	9. - 15. *	16. - 25.
	D18, H18	x	x	1. - 15. *	16. - 25.
M ČR ve sprintu	D21, H21	1. - 6.	7. - 20.	x	X
	D20, H20	1.	2. - 10.	11. - 20.	21. - 35.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1. - 20.	21. - 35.
M ČR v nočním OB	D21, H21	1.	2. - 5.	x	X
	D20, H20	x	1. - 3.	4. - 8. *	9. - 20.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1. - 8. *	9. - 20.

Ranking k 30. 11.	D	1. - 20.	21. - 40.	x	X
	H	1. - 20.	21. - 50.	x	X
Žebříček A	D20, H20	1. - 3.	4. - 12.	13.-25. **	26. -
	D16, D18, H16, H18	x	x	1.-25. **	26. -
Žebříček B-Morava	D14, H14	x	x	40 %	41 - 80 %
	D16, D18, D20, H16, H18, H20	x	x	25 %	26 - 80 %
Vícedenní závody (vybranné)	podkat. A (DH 14, 16, 18, 20)	x	x	15 %	16 - 70 %
	podkat. A (DH 12)	x	x	x	45 %
	podkate. B (DH 12, 14, 16, 18, 20)	x	x	x	20 %
Jihomoravská liga	DH 12, 14, 16, 18, 20	x	x	x	40 %

* maximálně však 50 % závodníků, kteří závod dokončili

** maximálně však 85 % do žebříčku zařazených závodníků

ODDÍLOVÉ PŘÍSPĚVKY

Oddílové příspěvky pro rok 2010 se řídí níže uvedenou a oproti dřívějším rokům velmi zjednodušenou tabulkou. Součástí příspěvku je i příspěvek SK ve výši 350,- Kč, registrace ČSOB ve výši 90,- Kč a příspěvek do BCVČ Lesná cca. 200,- Kč (to jsou peníze, které jen převedeme někomu jinému).

PŘEHLED ODDÍLOVÝCH PŘÍSPĚVKŮ PRO ROK 2010

	částka	závody
Reprezentant ČR, licence A a E	500, - Kč	ŽA, ŽB, JmL
Licence R	1 000, - Kč	ŽA, ŽB, JmL
Základní oddílové příspěvky (oblastní závody)	1 500, - Kč	JmL
Licence B (žactvo + dorost)	2 000, - Kč	ŽB, JmL
Základní oddílové příspěvky (ŽA, ŽB)	2 500, - Kč	ŽA, ŽB, JmL
MTBO (reprezentant ČR, licence A a E)	1 500, - Kč	MTBO, JmL
MTBO	2 500, - Kč	MTBO, JmL
MTBO + OB (ŽA, ŽB, JmL)	3 000, - Kč	vše

Příspěvek se platí podle toho, kterých závodů se chcete zúčastňovat (ŽA nebo ŽB) + případně MTBO.

Zaplacením máte na závody hrazenou dopravu, vklady, případně ubytování v plné výši na závody OB i MTBO. U LOBů platí oddíl vklady a ubytování, dopravu si hradí každý sám

Všechny platby je třeba uhradit nejpozději do 28. února 2010 Liboru Zřídka veselému nebo je převést na oddílový účet.

* * * * *
ESPAÑOL PARA ORIENTADORES. LECCIÓN UNO. / LUKÁŠ
* * * * *

DIÁLOGO:

ZBM: Hola, soy _____. Y tu? Como te llamas? [Ola, soy _____. Y tu? Komo te jamas?] = Ahoj, já jsem _____. A ty? Jak se jmenuješ (=jak se nazýváš ;)?

ONIL: Me llamo Paco, como el famoso Paco de Lucía. Soy de Colivenc, es un club en Onil. Tenemos dresos de (1) azul y (2) amarillo. [Me jamo Pako ... soy de kolivenc, es un klub en onil... blabla amariJo.]

Jmenuju se Béda (Bedřich/Federico domácí), jako ten slavný P z L. Jsem z C., to je klub v O. Máme dresy (1) modro (2) žluté.

ZBM: Encantado. Soy checho/a del equipo Žabovřesky de ciudad Brno. Lo primero significa chirridos de ranas, sobre lo otro no estoy seguro/a.

A mí me gusta tu dreso mucho. Mira, nuestros colores son blanco, negro y rojo. = Jsem čech/češka z oddílu Ž. z města B. Tvůj dres se mi líbí moc. To první znamená vřískot žab, ohledně toho druhého (zbývajícího) si nejsem jistý/á. Naše barvy jsou bílá, černá a červená.

ONIL: ¿Y que la banda verde? [y ke la banda verde?] = A co ten zelený pruh?

ZBM: ¿Dónde?... eso es solo yerba. ¿Pero, que es la cosa marrón en mi zapatto? ¡Mierda!

Kde? To je jenom tráva. Ale co je ta hnědá věc na mé botě? {šp.nadávka, také exkrement}.

ONIL:Exacto :) pues... hasta luego. Přesně :), no... tak zatím.
{další barvy: naranja (oranžová), šedá (gris), ...}

PRONUNCIACIÓN

ch [č] charco močál
ll [j] valla plot, ohrada
ca, co, cu [ka, ko, ku] camino cesta, colina návrší, curva de nivel
vrstevnice.
zi, ze / ci, ce [si, se] (anglické thlapani na jazyk)
ga, go, gu [jak se píše, tak se čte]
r [r] roca = skála, balvan
rr [zadrnčet] arroyo potok, tierra země, půda
h [ticho] hambre [ambře] hlad, hombre [ombre] člověk, hormiguero [ormigero]
mraveniště
j [ch] jardin = zahrada
Ñ, ñ [ň] espa ña = španělsko v, b [něco mezi v a b] vale = dobrá, baliza
= kontrola, vino = víno

GRAMÁTICA:

verbos = slovesa

a) nepravidelná:

BÝT

Yo soy / Tu eres / El,Ella,Ello es / Nosotros somos / Vosotros sois / Ellos/Ellas son ///

A mnoho dalších ...

b) pravidelná: 3 třídy (-ar, -er, -ir)

GANAR (vyhrát)

Yo gan-o cada carrera. = Vyhraji(vám) každý závod.

Tu gan-as hoy y yo mañana. ¿De acuerdo? = Já vyhraju dnes a ty zítra.

Domluveno?

El/Ella/Ello gan-a nunca. = On nevyhraje nikdy.

Nosotros corr-emos / Vosotros corr-eis / Ellos corr-en.

CORRER (běžet)

Yo corr-o más rapido como sonido. = Bežím rychleji než zvuk.

Tu corr-es tan rapido que luz. = Běžíš tak rychle jako světlo.

El/Ella/Ello corr-e tan bonito como Mirek Dušín! = Běží tak pěkně, jako M.D.

Nosotros corr-emos a toda leche. = Běžíme na 'plné koule' čili děsně rychle.

Vosotros corr-eis sin brújulas? = Vy běžíte bez buzol?

Ellos corr-en

SUBIR (vystoupat nahoru)

Yo sub-o / Tu sub-is /

VOCABULARIO Y FRASES PRÁCTICOS

Sí. Ano.

No. Ne.

No hablo español. Nehovořím španělsky.

Lo siento, no entiendo nada. Je mi líto, nerozumín/nechápu nic.

No sé nada. Nevím nic.

Estoy perdido. Jsem ztracen.

No tengo dinero. Nemám peníze.

Tengo hambre (sed). Mám hlad (žízeň).

Donde está... Kde je... ?

Donde, coño, soy? Kde ksakru jsem?

Una cerveza, por favor. Jedno pivo, prosím.

La pinza (čip), brújula [brúchula] (buzola), limpiar (vynulovat, vyčistit), manchar (zašpinit), comprobar (zkontrolovat), la salida (start), la meta (cíl), la baliza (kontrola),

¿A que hora es la primera salida? [A ké ora es la primera salida]
 = At what time is the first start? V kolik se startuje?
 ¿Donde esta el polideportivo? [dende está el polideportivo?]
 = Where is the Gym? Kde je tělocvična (kde se obvykle spí).
 ¿Hay agua caliente? [ay agua caliente?]
 = Is there hot water? Je tam teplá voda?
 ¿Donde se recoge el dorsal? [Donde se rechoche el dorsal?]
 = Where do we get the "dorsal"? Kde se vyzvedávají startovní čísla?
 ¿Hay muchos pinchos? [ay mučos pinčos?]
 = Are there may thorns? Je tam hodně trnito?
 ¿Hace falta polainas? [Hase falta polainas?]
 =Do we need "gators"? Potřebujeme prorážečky?
 ¿Habr  avituallamiento? [abra avituajamiento?]
 = Is there "a place to drink" during the race? Je na trati občerstvení?

* * * * *
 SLOVO ÚVODEM / ZHUSTA
 * * * * *

Mil  žabiňaci,

Je tu opět nov  ročník a s ním I první  islo našeho oddílového časopisu. V loňsk m roce jsme opět obměnili redakci časopisu a nov m  efem se v průběhu loňského roku stal Honza Drábek. V řim, že letos se nám opět podaří vydat cca 7  isel plných zajimav ch pr sp vk , výsledků a dal ich zajimavost . S novým rokem pomalu přišla zima, ale i tak i ub hajic mi dny se nezadr iteln  blíží dal i orient ck  sezóna. Nezapomeňte si tedy d kladn  prostudovat termínovou listinu, zaplatit odd lov  pr sp vky a trénovat. V letošním roce nás mimo závodění čeká i uspořádání tří celostátních z vod . Zapamatujte si tedy termín 22. a 23. května a pr sp jte i svoji prací k úspěšnému uspořádání tohoto závodu. Zpeřtřen m naši letošní o-sezóny bude ur it  opět odd lov  účast na Tio-mile. V řim, že všichni, kteří jste se přihlásili se z  astn te a že se nám v těžké konkurenci severských odd l  podaří navázat na loňsk  výsledky.

Přejí v m všem do nového roku 2010 hodně zdrav , spokojenosti, radosti z OB a úspěchů v osobním životě. Oddílu přejí, aby fungoval alespoň stejn  dobře jako v loňsk m roce a nejlépe ještě o něco lépe.

PRO AKTU LN  INFO → <http://www.sky.cz/zhusta>

* * * * *
 POLARIS / ÚNOR 2010 / ROČNÍK XII. / # 099
 team Zhusta, Honza Drábek & Filip
 kontakt zbm.polaris@seznam.cz
 web <http://www.sky.cz/zhusta>
 * * * * *

