

POLARIS

2010
07
LISTOPAD

ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XII / # 105



A je po sezóně! Před měsícem, vlastně už dvěma, proběhly poslední celostátní závody, mistrovství štafet a klubů, přes říjen doběhly poslední oblastní žebříčky a nastal čas bilancování. Ten náš rok končí trochu dříve než oficiální, ale to neznamená, že by jsme konec tohoto a začátek nového neměli oslavit. A na to je tu oddíláč! První závod nové sezóny, nebo ten poslední? Já pořádně ani nevím. ;-) Možná zde prodáme celý natrénovaný minulý rok... a nebo začneme psát na čistý list papíru něco ve smyslu o „lepších zítřcích“? A jak vlastně skončila sezona, která se psala při roku léta Páně dvou tisíci desátým? (Pěkně kulaté, co?)

Tak prvně tu bylo dlouho očekávané mistrovství štafet a klubů. Prvně se u Příbrami běžely štafety. V H21 vyselo zlato proklatě blízko... jenže z toho byl bronz, dorostenky byly jednou ze tří štafet, které bojovaly o dvě medaile... braly tu bramborovou. A ta se taky stala symbolem neděle. Na startu dospělých bylo neuvěřitelných šest družstev a družstvo dorostenců! Všechny kompletní a všichni si pořádně fandili. Vytvořili jsme určitě největší fanouškovský kotel v okolí! Vlajka, fandění a hlavně díky kravskému zvonu jsme byli nepřeslechnutelní! A ten zvonil nejen na první, ale i na poslední z družstev. Fakt paráda! No a výsledek: dvě čtvrtá místa... no chybělo trochu štěstíčka.

Od října se rozběhly oblže, tak tu najdete pár článků o nich. Jen tak jsem se nudil a tak jsem projel po prvním oblastním víkend, kde všude se běžely... a aji jsem se nestačil divit, kde všude najdu ve výsledcích ZBM. Tak třeba pro příklad první říjnový „oblastní“ víkend: v Čechách to bylo slabší, jen na východě běželi dva, pak jsem najel na Hanou, teda spíš do Jeseníků, kde Otri vytrěl všem zrak! A další oblast někde v Beskydách, kde se taky ukázali tři duše. Zajímavé...

Taky proběhly klasické akce jako mistrovství Brna v super sprintu a Zhusta cup. Sprint je ještě dost oblíbená disciplína a tak tu není o hosty z cizích oddílů nouze. Zato Zhusta cup, ač model, čas a závod je zcela jedinečný se pomalu mění na první předkolo Oddíláče. Ale na těchto akcí určitě stojí za to zúčastnit se. Protože kdo nebyl... ten o mnohé neslýchané přichází. Třeba mně, amatéru, se podařilo doběhnout vláček vedený takovým mistrem reprezentantem Adamáčem a aspoň na chvíli stáhnout moji ztrátu. :-)

A také začaly pravidelné úterní tělocvičny, letos po X letech se změnou. Vlastně od té doby, co dělám orienták, tak jsem chodil na práva. Teďka vystupují o zastávku dřív a mířím na Kotlářskou. Aspoň k něčemu dobrá změna. Je to bliž. No a ty nové tváře tam. Zajímavé.

Jak už je podzim, tak tu najdete nejen čisté orientační závody, ale také sranda tetraOtlon (počítám-li dobře) z Vysočiny, běh kolem Prýglu, a na závěr pro drsnáky horské kopání HROBu.

A proběhlo další putování do bližších či vzdálenějších hor. Letos to byla i částečně cyklistická Šumava. A podle počasí musela být přímo parádní! A bacha! Do námi pořádaného nočáku zbývá už jen pouze krátkých 158 dní, 10 hodin, 23 minut a 15 sekund!* Jo a teďka už je ten čas zcela jiný! Oj nepřijemné! Chtělo by to nějakou aktualizaci i na papír. ;-)

* * * * *

Tvář z obálky: Pally

* * * * *

Jak jde psaní diplomky?

No je to těžká práce, ale jsme na to dva s Martináčem. Když tam spolu chodíme do knihovny, tak to docela odsejpá. Není to tak nudný, jako kdyby to člověk psal sám.

Jak hodnotíš závěr sezóny? Klasiku a družstva?

Klasika? Semifinále špatný a tím celý špatný. A úplný závěr byl dost dobrej. Myslím, že štafety se povedly, i když výsledky nebyly takový, jaký jsme chtěli, ale že týmový duch byl super a bylo to skvělý se Žabinami.

Stal jsi se mistrem Brna v supersprintu. Co na to říkáš?

Po pěti letech se mi splnil sen dostat se do tabulky, takže jsem rád, že tam konečně jsem!

Jak se líbil Zhusta cup?

Supr! Bylo parádní, že to bylo takhle příjemně krátký. Parádní tratě, krásně jsme si zazávodili, kontaktní závod, skvělé to bylo!

Na Oddíláč máš očividně naladěno, tak jak to vidíš?

Chystám se na to. Usilovně. Tak teďka jsem nebyl 14 dní v hospodě, tak nevím, jestli budu úplně ve formě, ale pokusím se ještě trochu poladit.

Už máš masku udělanou?

To bylo trochu komplikovanější, chtěl jsem jít za punkáče, ale když jsem doma začal vyhazovat ze skříně starý punkové věci, a pak jsem se tím probral, tak jsem zjistil, že ty věci nejsou punkové, ale spíš hipísácké, tak mi to určilo masku.

Vzkaz čtenářům?

Tak ať si pořádně užijeme Oddíláč a ať je to aspoň tak dobrý jako loni!

* * * * *

MČR ŠTAFETY A DRUŽSTVA / Pally

* * * * *

Milý deníčku,

již po třetí Tě otevírám abych se Ti svěřil se svými pocity ze závodu zvaného Mistrovství České republiky štafet a družstev. Letos jsme se my kluci a holky, co spolu v Brně běháme, vypravili za těmito závody až do Příbrami. Pořadatelé pro nás připravili pěkné tratě v lese na rozhraní středočeského plutonu a spodního paleozoika – zejména část tratě brzdící středočeský pluton byla velice záluďná a často rozhodovala o konečném pořadí.

I letos byla naše výprava početná. Náš pan trenér se sice nemohl zúčastnit, zato nechyběl David, Barbora, Jan, Věra, Jaroslav, Eva ani Alexander. Zkrátka byl nás plný autobus Žabiňáků. Promiň mi ten nespisovný výraz deničku, tímto označením se souhrnně častujeme my kluci a holky co spolu běháme pod záštitou městské části Brna zvané Žabovřesky.

Cesta na závody byla pěkná. Dlouhou vzdálenost jsme si krátili pohledem z autobusového okénka. Krajina hezky ubíhala a tak jsme se ani nenadáli a byli jsme na místě. Shromaždiště bylo prostorné. Bez otálení jsme vybudovali stanový tábor a vztyčili vlajku. Poté již začal samotný závod.

Ve štafetovém závodě jsme měli velké naděje. Jenže, co čert nechtěl, nešlo vše podle plánu a tak jsme nakonec vybojovali jen jednu bronzovou medaili. Po slavnostním vyhlášení výsledků jsme se jeli ubytovat. Tělocvična na spaní byla velká, stejně jako restaurace, kde jsme večeřeli skoro všichni kamarádi z Brna společně. V neděli ráno se nám moc nechtělo vstávat. Venku moc pršelo a nesvítilo sluníčko. Jenže závod družstev je moc důležitý a tak jsme přeci jen vyskočili ze spacích pytlů a po snídani odjeli naším autobusem na shromaždiště.

Při závodě jsme se hojně povzbuzovali. Jakub si dokonce doma vypůjčil velký zvonec, kterým jsme na sebe mohli zvonit. Všechny ostatní oddíly nám ho záviděly! Také mně přichystali kamarádi pěkný zážitek, když mě zvoněním a týmovým pokřikem povzbuzovali. Ani tento závod však nedopadl podle našich představ – alespoň máme svým soupeřům napřesrok co vracet! Po vyhlášení výsledků zbývalo již jen sbalit stany a odebrat se k autobusu.

Také cesta zpět do Brna pěkně utekla. Všichni chlapci a děvčata seděli spořádaně na svých místech a dlouhou chvíli jsme si krátili hrou na tichou poštu. Hra nás velmi bavila. V jedné přestávce mezi dvěma koly tiché pošty jsme vybrali svého zástupce, který šel požádat pana řidiče, zda by nebyl tak laskavý a neobjel s námi jeden kruhový objezd dvakrát. K našemu velkému nadšení pan řidič souhlasil, a i když je to proti dopravním předpisům, kruhový objezd s námi dvakrát objel. Poté jsme panu řidiči poděkovali a opět jsme se vrátili k tiché poště, která nás bavila až do Brna.

Závody se mi velmi líbily.

Tvůj Honza

* * * * *

Rozhovory

* * * * *

Danáč:

Štafetu jsi běžel v béčku. Jak jsi spokojený s umístěním? První mezi „béč-ky“, před většinou áčkových štafet...

Těžko se to komentuje... mé ambice nejsou běžet Béčko. Vždycky to může být lepší, ale zaběhli jsme všichni výborně. U sebe jsem ještě viděl výrazné rezervy, ale umístění by to nepomohlo, zatímco to mohlo uškodit mému vystoupení na družstvech. Zní to jako bych se na to záměrně vykašlal, což

je lehce pravda, ale pozici jsem hlídal. V situaci kdy se za mnou v lese objevil Bingo, jsem měl dost sil na to abych mu cuknul a udělal si dobrou pozici na závěrečnou defenzivu, a to vyšlo.

Jak se běželo v družstvu? A spokojený s umístěním?

Družstva jsou parádní záležitost, ať už to dopadne jak chce. My jsme měli ambice, ale česká scéna se velmi vyrovnává a takovýchle terén nenahrává těm nejlepším. Bohužel někdy se proto stává, že ten nejlepší nevyhraje :-)

Máš nějaký spešl zážitek z tamějšího lesa?

Asi ani ne. Nebyla to zrovna továrna na kladné emoce a o těch záporných bych radši pomlčel... A co se týče nějakých osobních setkání a podobně, tak to není můj případ, protože se stoprocentně soustředím na svou prácičku, přirozeně.:-)

Jak bylo ve Francii?

Jasno, t>20°C ;-)

Ne tak jako klasika. Spousta extraordinárního jídla, krásné prostředí města Annecy (mimořadně kandidujícího na ZOH 2018), hory a křišťálově čistá jezera, šlofíček, opalovačka, volejbálek, zmrzlina... Nic co by nebylo na pořadu dne, když závodíme třeba v Nebovídech... jo a vlastně ještě ty terény, málem jsem zapomněl, protože ty ani nestojí za zmínku :-)

Jak jsi spokojen s podzimní částí sezony?

Jako rozdělil bych to na dva intervaly. Po klasiku a po klasice. První část byla zoufalá. Když tomu dáváš hodně a ono se to nevrací, tak se zrovna nejlíp nedýchá. Občas si tam něco bouchneš, ale když to zkontroluješ trochu z dálky, nevidíš nic pozitivního. O to těžší je se dostat zpět než když si na koni. Já přeci jen viděl postupné zlepšení, útlum netrvá věčně, a byly i věci, co mě pomohli se z toho dostat. Před Světovým pohárem ve Francii bylo třeba získat potřebné sebevědomí. Na štafetách a družstvech jsem se cítil výborně. Konečně po několika měsících jsem „běžel“. A pak přišel Světák a to už jsem šlapal jedna báseň.

Už máš převlek na oddíláč? Za co půjdeš?

Převlek nemám, ale snad bude:-) Chodili hippiesáci taky naked??

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Množte se, potřebujeme žáky ;-)

Bára Hrušková:

Dvakrát čtvrtá na družstvech a štafetách. Jaký byl rozdíl mezi těmi dvěma „bramborami“?

První (ze štafet) byla trochu zklamání, protože jsme očekávaly, že bychom se mohli dostat na bednu. Tak jsme si chtěli zpravit náladu další den a v lese zabojovali. Nakonec se nám povedlo to 4. místo a příjemně nás překvapilo :)

Kde ležela kovová medaile blíž?

Ve štafetách, protože Káťa finišovala s dalšími dvěma o druhé nebo třetí místo.

Nějaký zajímavý zážitek z lesa?

Jej, to bylo dávno, to si už ani nepamatuju, co jsme tam dělala :D Možná mě překvapilo, když jsem při družstvech už na 7. kontrole potkala Lucku Kolárikovou, která vyběhala 10 minut přede mnou.

Na klasice si zaběhla dobře kvalifikaci... tak jaktože se tak nepovedlo finále?

Mapa pro finále mi připadala úplně jiná než pro kvalifikace a nedokázala jsem se s ní zžít. Možná taky za to může trochu nervozita

Jak jinak hodnotíš svoji podzimní sezonu?

Na áčkových závodech se mi vedlo líp, než na jaře, bohužel to nemělo nijak velký dopad na pořadí v žebříčku. Jinak, mohlo to být lepší, ale nespokojená taky nejsem.

Už máš masku na oddíláč? Čím nás překvapíš?

Masku na oddíláč mám už asi rok nebo dva :). Mám štěstí na téma, protože se v mém šatníku válí pár punkerských věcí.

Takže drsná punkerka, jo?

Jako vždy

Máš nějaký vzkaz pro čtenáře?

Aby to na oddílači moc nepřeháněli s pitím, protože ledvinu mají jenom dvě!

25.09.2010 MČR ŠTAFETY

D18: 1. OOB TJ Turnov 102.12, 2. SK UP Olomouc 105.38, 3. TJ Slavia Hradec Králové 105.47,4. ZBM 1 105.50 (Tesařová Markéta, Hrušková Barbora, Chromá Kateřina) ...17. ZBM 2 133.39 (Jemelíková Denisa, Novotná Jana, Koporová Petra); D21:1 OK Lokomotiva Pardubice 116.20, 2. Sportcentrum Jičín 118.43, 3. OOB TJ Turnov / MTBO TJ Turnov 118.48, ...7. ZBM 1 126.18 (Kabáthová Eva, Hlavová Hana, Mádlová Věra), ...22. ZBM 2 147.09 (Gebauerová Jana, Štěpánská Adéla, Jiráčková Jana), ...32. ZBM 3 170.56 (Mervartová Kristýna, Tomešová Daniela, Mezníková Lucie)

H18: 1. OOB TJ Lokomotiva Trutnov 111.21, 2. POBO - přátelé OB Opava 112.33, 3. Magnus Orienteering 114.21, ...17. SK Žabovřesky Brno 1 138.34 (Hruška Jakub, Brlica Pavel, Záděra Pavel); H21: 1. SK Praga 129.38, 2. OK 99 Hradec Králové 130.30, 3. ZBM 1 130.40 (Nykodým Miloš, Chromý Adam, Dlabaja Tomáš) ...9. ZBM 2 140.02 (Zimmermann Jakub, Palas Jan, Hájek Daniel), ...18. ZBM 3 147.04 (Bialožyt Michal, Kabáth David, Klusáček Matěj), ...29. ZBM 4 160.31 (Stehlík Martin, Zimmermann Štěpán, Zháňal Jan); H105: 1. SKOB Zlín 114.18,

2. USK Praha 118.02, 3. OK 99 Hradec Králové 121.07, ...ZBM DISK (Zámečník David, Humlíček Aleš, Tomeš Petr)

Open: 1. SK Radioklub Blansko 83.24, 2. KOB Moira Brno 83.36, 3. KOB Dobruška 89.59, ...5. ZBM 5 106.34 (Jelínek Petr, Prokop Petr, Hrnčiar Dušan), 6. ZBM 2 106.36 (Brabec Jaroslav, Sladká Kateřina, Pátek Richard), ...9. ZBM 3 110.35 (Drábek Jan, Beržinská Soňa, Liščinský Tomáš), 10. ZBM 4 111.53 (Majláth Martin, Hendrychová Zuzana, Dědic Filip), ...18. ZBM 1 118.16 (Koča Jaroslav, Kočová Hana, Jevsejenko Alexandr)

26.09.2010 MČR klubů a oblastních výběrů

DH18:1. OOB TJ Slovan Luhačovice 280.21 (Vavrys Johan, Papugová Katarína, Hubáček Jonáš, Kukolová Šárka, Valenta Jiří, Sklenářová Radka, Hubáček Michal), 2. OOB TJ Turnov 300.19 (Rychlý Michal, Kochová Nikola, Švábek Jan, Pavlovcová Petra, Horák Patrik, Vašková Irena, Zakouřil Vít), 3. POBO - přátelé OB Opava 300.59 (Navrátil Boris, Sklenářová Dorothea, Rossmanith Vojta, Svobodová Radka, Hadač Filip, Šarmanová Alena, Schuster Marek), 4. SK Žabovřesky Brno 303.18 (Záděra Pavel, Tesařová Markéta, Jašek Otakar, Chromá Kateřina, Brlica Pavel, Hrušková Barbora, Hruška Jakub)

DH21: 1. 1 SK Praha 291.43 (Matějů Luboš, Hrstkova Vladěna, Flašar Jan, Tichovská Martina, Šedivý Jan, Spurná Martina, Procházka Jan), 2. OK 99 Hradec Králové 291.46 (Panchártek Jan, Doležalová Vendula, Zvěřina Petr, Panchártková Jana, Losman Petr, Topinková Monika, Kubát Pavel), 3. Sportcentrum Jičín 294.01 (Kazda Ondřej, Brožková Radka, Henych Martin, Uvizlová Martina, Beneš Jan, Brožková Dana, Kodeda Štěpán), 4. ZBM A 295.47 (Nykodým Miloš, Hlavová Hana, Hájek Daniel, Mádlová Věra, Dlabaja Tomáš, Kabáthová Eva, Chromý Adam), ...14. ZBM B 335.14 (Zimmermann Jakub, Gebauerová Jana, Klusáček Matěj, Štěpánská Adéla, Palas Jan, Koporová Petra, Kabáth David), ...28. ZBM D 379.11 (Tomeš Petr, Zlesáková Daniela, Majláth Martin, Mezníková Lucie, Jelínek Petr, Hendrychová Zuzana, Drábek Jan), ...44. ZBM F 444.01 (Brabec Jaroslav, Sladká Kateřina, Koča Jaroslav, Kočová Hana, Dědic Filip, Kadlecová Zlata, Jevsejenko Alexandr), 45. ZBM E 476.36 (Liščinský Tomáš, Beržinská Soňa, Pátek Richard, Novotná Jana, Hrnčiar Dušan, Borecká Kateřina, Humlíček Aleš), ...ZBM C DISK (Stehlík Martin, Mervartová Kristýna, Bialožyt Michal, Jiráčková Jana, Zimmermann Štěpán, Jemelíková Denisa, Zháňal Jan)

* * * * *
„LE TOUR DE FRANCE“ ZAČÍNÁ! / Olaf
* * * * *

„Protože tohle byl pravý orientační běh!“ Takhle odpověděl Thierry Gueo-
giou na otázku, proč vyhrál 3. října 2010 závod SP (světového poháru) na
klasické trati u francouzského města Annecy o neuvěřitelných 5 minut! Tento
závod byl francouzskou generálkou pro příští MS, které se uskuteční právě v
této oblasti za rok v srpnu. Francie teď bude v centru dění a nejlepší běžci
světa ji budou sjíždět křížem kražem. Z Čechu skončil nejlíp Danáč, který
si vyzkoušel, jak se to běhá po francouzsku a společně s juniorem Lucasem
Bassetem protrhli cílovou pásku na 9. a 26. místě. Ostatní naši kluci byli

tratí jasně pokořeni... Následující dny po světovém poháru zůstává většina národních týmu ve Francii a snaží se rozběhat v neběhatelném terénu. Jednou je les plný klacků a popadaných stromů, jindy plný kamení, jindy se četnost terénních tvarů ani nevejde do mapy. Co můžeme čekat na příštím MS? Řečeno matematickou mluvou: je to trošku neznámá.

Následující víkend pokračoval SP ve Švýcarsku. Ale protože Annecy a Ženeva jsou vzdáleny jen nějakých 40 km, znamenalo to pro závodníky jen krátký přesun. Kuriozitou je, že podobně malá vzdálenost dělí i centra obou mistrovství světa v letech 2011 a 2012. Budou pravé na těchto místech. SP měl ve Švýcarsku na pořadu poslední dvě kola. Middle a sprint. Middle se běžel v horách, v mírně krasovém terénu. A byla to hodně fyzicky náročná trať. Thierry opět dokázal, že na podzim má ze všech nejlepší formu a zvítězil svým klasicky suverénním způsobem - o (jen) 1 minutu. Češi hráli spíš druhé, třetí housle. Nejlíp skončil Olaf 25. posledním závodem SP je už tradičně tzv. Post Finance Sprint s fantastickou atmosférou a diváckou kulisou. Běžel se v samém centru Ženevy, v zajímavém sprintovém terénu. Vítězové byli tradiční a nemějším překvapením bylo, že se stali také jasnými celkovými vítězi SP - Daniel Hubman a Simone Nigli. Ale naše Tour de France nekončí, ta právě začala a vygraduje za necelý rok závodem štafet na MS 2011 v nadmořské výšce 1300 m. Buďte taky u toho!

* * * * *
OBLŽ KOBEŘICE / Tomas
* * * * *

Pěkné podzimní počasí v sobotním dni. Sraz byl netradičně na hlavním nádraží. Cesta vlakem ubíhala velice rychle a končila ve Slavkově, poté stačilo přesehnout na autobus, který pokračoval v cestě až do Koberic u Brna. Tato obec se nachází jižně od Brna, kde už začíná vinařská oblast. Tady nás čekal oblastní žebříček dvou oblastí, jihomoravské a valašské. Centrum závodu bylo na tradičním místě na fotbalovém hřišti, kde se linula vůně opěkaných klobás a v kanystru na stole byl i burčák. Před závodem se bavím s Drbčou, který říká, že mě na závodě porazí, ale většinou je všechno jinak.

Hned ze začátku byl velice zajímavý postup na první kontrolu, která se nachází za mírným kopečkem, a proto volím obíhačku po cestě. Některé kontroly byly poschovávané v hustnících. Jen stěží se dalo hustníkem prodírat. A jiné kontroly byly jednoduché, takže jsem je chodil přímo. Terén Ždánického lesa je velmi rychlý a na některých místech je málo záchytných bodů, kterých se může závodník držet. K závěru tratě nám připravili pořadatelé dlouhý postup na sběrnou kontrolu, která byla až skoro u cíle. Na tomto úseku se aspoň pozná, jak který závodník trénuje přes zimu a jak má na závody natrénováno. Vzhledem k tomu, že jsem neudělal žádnou chybu v tomto závodě, jsem skončil na velmi pěkném 14. místě, s vyšším ziskem bodů do rankingu než jak to bylo v letech minulých. A tím porážím několik lidí z mého bývalého oddílu Tesly Brno. Po skončení závodu už se čeká jen na vyhlášení jen žákovských kategorií. A když jsme si ještě po cestě domů nasbírali ořechy, tak pěkně strávený sobotní den skončil.

2.10.2010 11.JIHMORAVSKÁ LIGA

D12: 1.Odehnalová Klára 21.34, 2.Firešová Markéta 26.41, 3.Grycová Veronika 27.41, ...8.Malivánková Eva 45.01; D14: 1.Odehnalová Tereza 24.57, 2.Kavánková Iva 31.18, 3.Chovancová Zuzana 32.06, 4.Hovořáková Anna 33.30, ...7.Koporová Lenka 38.30, 8.Nedbálková Hana 38.38; D21C: 1.Škodová Petra 53.50, 2.Tesařová Markéta 56.50, 3.Štěpánková Kateřina 57.14, 4.Hrušková Barbora 58.14, 5.Gebauerová Jana 59.48, ...7.Štěpánská Adéla 62.12, ...16.Sladká Kateřina 72.44, ...Koporová Petra DISK; D35: 1.Rygllová Kateřina 54.19, 2.Cahlová Slávka 54.40, 3.Chroustová Petra 55.33, ...7.Ehlová Pavla 59.57; D45 1.Janotová Dobra 43.28, 2.Maliňáková Eva 49.36, 3.Janská Iva 50.22, ...14.Chromá Eva 90.20, ...Kabáthová Jitka DISK

H10N: 1.Kundrata Jan 20.40, 2.Gryc Vojtěch 21.57, 3.Mejzlík Dominik 24.00, ...6.Žák Michal 27.57, ...9.Soška Petr 35.09; H12: 1.Šiška Petr 27.12, 2.Levek Martin 33.08, 3.Láznička Václav 34.05, ...5.Soška Marek 35.39, ...18.Spielmann Šimon 85.04; H14: 1.Sýkora Vojtěch 29.08, 2.Hirš Otakar 32.12, 3.Mikel David 33.49, ...10.Šplíchal Marek 55.56; H16: 1.Záděra Pavel 50.29, 2.Mudrák Štěpán 57.48, 3.Krajcar Ivo 59.14, ...5.Jordanov Alexandr 75.59; H21C: 1.Fučík Karel 60.48, 2.Cahel Marek 62.04, 3.Hovorka Jan 64.31, ...12.Brlica Pavel 71.45, ...14.Liščínský Tomáš 73.19, ..18.Ehl Jiří 75.14, ...23.Drábek Jan 76.30, ...25.Kazda Adam 78.30, ...35.Pátek Richard 101.47, 36.Chvátal Lukáš 104.56; H21D: 1.Růžička Lukáš 58.07, 2.Zahradník Tomáš 66.37, 3.Polouček Pavel 70.45; HDR: 1.Hovořáková Karolína 18.32, 2.Panovcová Anita 20.07, 3.Levková Petra 20.41, ...23.Ehl Ondřej 35.49; P: 1.Žaludek Jindřich 24.38, 2.Plášek Karel 26.09, 3.Gryc Tomáš 27.08, ... 8.Štěpánský Václav 36.20, ...30.Žáková Věra 63.09

* * * * *
ŠTAFETOVÝ ZÁVOD DVOJIC, 3.10.2010, TŘEBÍČ / Janča
* * * * *

Shromaždiště amerických štafet i kruháč po anglicku, co se obíhá doleva, byly na fotbalovém hřišti kousek od centra a zároveň na okraji Třebíče. Počasí se po vyvedené sobotě moc nevytáhlo, zato my jsme vytahovali co se dalo - čepice, bundy, termotrika i termosky s čajem. Aspoň že na trati se člověk zahřál. Ani jeden z okruhů nebyl zadarmo - první „městský“ nás protáhl okolními uličkami, parčíkem a nahoru-dolů po schodech, v druhém jsme se proklouzávali prudkým svahem se spoustou kamenů a srázků a ve třetím „kostelíčkovým“ vybíhali/vycházeli kopec ke kostelíku s výhledem na město. Každý úsek vyšel asi na 20 minut, dohromady z toho byla pěkná hodinka sportu. Pro majitele bot bez hřebů i trošku víc, díky zrádným sjezdům k některým kontrolám. Při vyhlášení první perníkových medailí se dostalo i na žabiňáky - Denča s Petou a Evák s Adélkou vyhrály. Martin zas předvedl strhující finiš o třetí místo, měl však v pytlíku vzdálenější farstu (kámen místo matrace na skok do výšky), tak s Dejvem skončili čtvrtí a bez medaile... Já jsem si oproti loňsku dala pozor, žádnou ruku jsem si nepořezala a po

každým okruhu úspěšně vyčetla čip ještě před vynulováním, a tak jsme se Zdenčou skončily zaslouženě 2. (že je to ze 4 už nikoho nezajímá, ne...) A jestli vůbec netušíte, co jsou to americké štafety, kde se pořádají, k čemu je kruhový objezd a kolik má odboček, kdo je rozbíhač a kdo je finišmen a kolik Američanů se účastní..., tak si nenechte ujít další ročník!

* * * * *
OBLŽ BUNČ / Maky
* * * * *

9.10. ráno,
jak může být orientákem bráno
Na závody vyjet jedině,
oblž v daleké dědině.
Na Bunči shromaždiště je,
Samými orientáky se to tam shlukuje.
Celou cestu mlha všude,
kdo by čekal, že pěkně ještě bude?
Na Bunči je však nádherně,
Ale ty kopce – bralí pekelně.
Křoví, trny jako v buši,
avšak v mé orientácké duši,
zůstávají pěkné vzpomínky,
však zde byly aji rovinky.
Po závodě pokec se všemi,
něco pěkného u srdce hřeje mi.
Jak strávili jsme den krásně,
až z toho zde skládám básně.

9. 10. 2010 12. ZÁVOD JIHOMORAVSKÉ LIGY

D12C: 1.Grycová Veronika 39.19, 2 Kůstková Daniela 39.27, 3 Šomanová Anna 40.57, 4 Firešová Markéta 42.21, ...10 Malivánková Eva 53.45; D14C: 1 Hovořáková Anna 34.43, 2 Kavánková Iva 36.18, 3 Čížková Markéta 43.19, ...5 Koporová Lenka 47.19; D18C: 1 Jeřábková Jitka 58.16, 2 Chroustová Lenka 64.22, 3 Šestáková Petra 66.20, 4 Jemelíková Denisa 68.24; D21C: 1 Tesařová Markéta 72.34, 2 Rábová Zuzana 74.57, 3 Gothardová Eva 78.34, ...8 Reinerová Barbara 87.20; D35C: 1 Jemelíková Lada 59.39, 2 Chroustová Petra 61.03, 3 Cahlová Slávka 61.14, ...7 Ehlová Pavla 67.12; D45C: 1 Potěšilová Vladimíra 45.52, 2 Jašková Monika 47.48, 3 Kabáthová Jitka 48.42, ...13 Chromá Eva 87.02
H10N:1 Kundrata Jan 27.52, 2 Mejzlík Dominik 35.16, 3 Milán Tomáš 36.14, 4 Soška Petr 36.53; H12C: 1 Šiška Petr 31.33, 2 Kunz Jiří 39.28, 3 Hlaváč Ondřej 39.51, ...6 Soška Marek 45.38, ...9 Komenda Jan 53.14; H14C: 1 Hirš Otakar 54.17, 2 Sýkora Vojtěch 54.53, 3 Sedláček Ondřej 55.35, ...8 Špíchal Marek 87.57; H16C: 1 Mudrák Štěpán 71.40, 2 Jordanov Alexandr 90.01, 3 Krajcar Ivo 94.51; H21C: 1 Fučík Karel 64.17, 2 Cahel Marek 66.43, 3 Mokrý

Stanislav 68.32, ...15 Ehl Jiří 79.24, ...24 Zelinka Jiří 93.27, 25 Liščinský
Tomáš 98.14, ... 28 Zahradník Tomáš 116.58; T5: 1 Koporová Petra 58.32, 2
Láznička Libor 61.51, 3 Šiška Oto 62.34

MISTROVSTVÍ BRNA V (SUPER)SPRINTU: ŘEČKOVICE / Honza

Letos se mistrovství uskutečnilo netradičně ve čtvrtek. Sešli jsme se
v Řečkovicích, kde všichni závodníci okupovali asi tak celkem 5 laviček.
Razilo se klasicky, kleštičky do mapy. Přece jen je to sídliště... Čekalo nás
2,9km a 45m převýšení. Letos se premiérově běžely tři kategorie, klasické
H, D a taky kategorie Anežka sice o jedné, ale určitě nadějně běžkyni. :-)
Už v čase -13 startoval Pally. Toho jsem taky potkal, při mém bloudění na
shromaždiště. Trochu mě vystrašil, že nestíhám... Když se blížil čas 0 a
stále se nevracel, tak to vypadalo, že na avizovaných 12 minut to nejspíše
nebude. Pally doběhl v čase 17:19 a stanovil směrný čas. „Je to krásné! A
ty volby! To tu už dlouho nebylo!“ (Volná citace), chválil Pally po doběhu
trať.

Po úvodních pěti kontrolách nás čekal dlouhatánský postup na 6 na druhou
stranu mapu. Byly dvě volby. Zleva, zprava. Levá byla kratší, ale pravá
měla lehčí dohledávku. Přeběh rušné silnice snad zvládnou všichni v poho-
dě. Po šestce to bylo se vyznat v různých černých čarách, co můžeme a co
ne přeskakovat. Trošku problémy. Po vymotání následoval postup ke kostelu
a do další části sídliště. Zajímavé baráky tu zase dělaly hledání kontrol
obtížnější. No a dlouhý doběh přes dvě kontroly do cíle. Sběrka byla sice
z cíle vidět, ale přesto některým dělala menší problémy při dohledávce.
Nakonec vyhrál Pally se svým prvním časem, ho atakoval jen se stejným časem
Danáč, holky vyhrála Evička. A tak už jen zatleskat vítězům a sníst dobrý
dort. :-) Super závod a tedy pěkný volby, pěkně zapářily mozek!

M BRNA V SUPER SPRINTU

- H:
- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Daniel HÁJEK | 17:04 |
| Jan PALAS | 17:04 |
| 3. Michal BIALOŽYT | 17:37 |
| 4. Zdeněk SLEZÁK | 17:48 |
| 5. Roman ZBRANEK | 18:02 |
| 6. Osvald KOZÁK | 18:32 |
| 7. Jiří ZELINKA | 18:35 |
| 8. Stanislav MOKRÝ | 19:21 |
| 9. Martin STEHLÍK | 19:28 |
| 10. Ondřej NOVOTNÝ | 19:38 |
| 11. David KABÁTH | 19:40 |
| 12. Jakub KAMENICKÝ | 19:45 |
| 13. Zdeněk MAZAL | 19:58 |
| 14. Zdeněk LIŠČINSKÝ | 20:33 |

15. Lukáš CHVÁTAL	21:01
16. Jan DRÁBEK	21:10
17. Tomáš LIŠČINSKÝ2	21:25
18. Petr PŘIKRYL	21:59
19. Štěpán ZIMMERMANN	22:12
20. Jaroslav KOČA	22:44
21. Jan ZHÁŇAL2	23:58
22. Jan PANOVEC	24:22
23. Luboš MINAŘÍK	25:56
24. Ondřej VÍT	26:17
25. Jan NĚMEC	28:12
26. Nikolaj JORDANOV	29:05
27. Milan JAŠEK	29:09
28. Ondřej HLAVÁČ	34:20
29. Jan KOMENDA	42:42

1. Eva KABÁTHOVÁ	19:58
2. Věra MÁDLOVÁ	22:32
3. Zdenka KOZÁKOVÁ	24:04
4. Jana GEBAUEROVÁ	24:15
5. Denisa JEMELÍKOVÁ	25:20
6. Petra KOPOROVÁ	25:32
7. Adéla BURDOVÁ	26:14
8. Martina JINDŘIŠKOVÁ	27:30
9. Markéta UHNAVÁ	29:44
10. Zuzana HENDRYCHOVÁ	31:17
11. Lenka KOČOVÁ	33:35
12. Monika JAŠKOVÁ	34:03
13. Hana KOČOVÁ	35:23

Anežka:

Anežka HLAVÁČOVÁ 14:17

* * * * *
 BUŘTČUP – OBŮRKA / Hanka Kočová
 * * * * *

Na svůj letošní druhý a zároveň poslední oblž, který se konal na Obůrce, jsme se spolu s Martinem vypravili po vlastní ose. Cestu nám však velice záhy zkrížily hody v Šebrově, na které předem nikde nikdo neupozorňoval. A tak jsme se museli s lehkým nadáváním vracet. I přes toto drobné zaváhání se nám podařilo na závody dorazit s předstihem a tak jsme se mohli v klidu psychicky připravit na to, co nás čekalo. Byla docela zima, i když ne nijak dramatická, ale hlavně parametry tratí nevyhlížely zrovna optimisticky. Statečně jsme se ale vydali do lesa. Ze začátku probíhalo všechno podle mých představ, šlo to, ale pomalu. Čím víc se ale blížil cíl, tím to šlo pomaleji. Kopce byly strmější a terén nepřátelštější. No, nebylo to tak

hrozný, až na ty traverzy v prudkých svazích, někdy jako bonus i s kameny. Na desítce jsem se radovala, že je to do cíle už jen 2 kontroly. Předčasně. Pohled do mapy mi zkazil náladu. Krpál nahoru, to stejné dolů a ještě jednou nahoru. Fuj. Ještěže cíl už byl skoro za rohem.

Za nedlouho po mně se z lesa vrací i Martin, který je o poznání spokojenější než já. No, aspoň někomu se tam líbilo.

Tak jsem zvídavá, jak to bude za rok, ale myslím, že vyhlídka špekáčků mě na BuřtCup přeci jen zase naláká.

16.10.2010 13 ZÁVOD JIHMORAVSKÉ LIGY

D10N:1. Poloučková Petra 26.35, 2. Baštářová Anna 31.34, 3. Matoušková Julie 35.18; D14: 1. Hovořáková Anna 27.06, 2. Vacková Anna 27.13, 3. Čechová Tereza 29.42; D21C: 1. Matrasová Kateřina 55.20, 2. Tesařová Markéta 60.10, 3. Bulvová Hanka 60.34, ...9. Beržinská Soňa 71.10, ...11. Jemelíková Denisa 72.18, ...23. Kočová Hana 90.12; D45: 1. Kabáthová Jitka 44.18, 2. Potěšilová Vladislava 46.03, 3. Kolaříková Věra 47.11, ...11. Chromá Eva 83.38
H10N: 1. Žák Michal 27.09, 2. Palát Bohuslav 29.34, 3. Špringl Petr 29.50, ...6. Soška Petr 37.07; H12C: 1. Soška Marek 23.28, 2. Wing Tom 24.57, 3. Žáček Matěj 25.11, ...14. Komenda Jan 44.42; H14C: 1. Frýba Dominik 28.12, 2. Bořil Jan 31.22, 3. Scheubrein Martin 33.08, ...7. Šplíchal Marek 45.37; H16: 1. Záděra Pavel 46.46, 2. Málek Jan 48.48, 3. Čech Jan 50.32, ...6. Jordanov Alexandr 59.11; H21C: 1. Fučík Karel 61.23, 2. Vedra David 64.38, 3. Henek Vladan 68.23, ...15. Liščinský Tomáš 81.50, ...18. Drábek Jan 83.10, ...25. Veselý Martin 96.12, ...34. Dvořák Martin 112.20; H21D: 1. Růžička Lukáš 56.50, 2. Koutný Michal 58.16, 3. Jašek Otakar 62.18; HDR: 1. Račanský Jakub 27.35, ...36. Matousek Simon 56.27, ...Stašková Sára DISK

* * * * *
SPRINT A ŠTAFETY V PLUMLOVĚ / Jára
* * * * *

V sobotu 16. října se v Plumlově konal oblastní žebříček ve sprintu a odpovídne následovaly oblastní štafety. Díky Otrimu, který si chtěl zaběhnout svoje poslední štafety v dresu Žabin, jsme se závodů zúčastnili i my – Arny s Járrou. Shromaždiště bylo situováno v místním kempu Žralok, jehož název prý vzniknul od toho, že se sem celé okolí sjíždělo ŽRÁT a LOKat. Dopoledne byl na programu lesní sprint se startem přímo v areálu kempu. Běželo se na mapě s měřítkem 1 : 4000 a ekvidistancí prý 2,5 metru. Mapa celkem seděla, teda až na vrstevnice, protože tam byli kopce jako kráva, na to kolik tam bylo vrstevnic. Ale jinak to bylo fajn podzimní proběhnutí. Po závodě jsme volnou chvílí vyplnili čekáním v opravdu dlouhotrvající frontě u místního obcerstvení, které evidentně podcenilo hlad závodníků a vůbec nezvládlo situaci. To způsobilo, že se některým neběželo úplně ideálně, když ještě nestihli vytrávit hranolky nebo grilované pstruhy...

Ale teď už k štafetám, běželo se na mapě netradičního měřítka 1 : 5000 (teda alespoň pro štafety), což bylo asi hlavně způsobeno rozměry lesa a tím, že kdyby to byla desítka, tak by se tam snad vedle sebe ani nevlezly kolečka a na mapě by pak dominovala červená barva. Prostor závodu byl o kousíček větší než prostor dopoledního sprintu a bohužel jsme poznali i místní stěží přístupné ostružinovo-malinové pasáže. Žabinám se celkem dařilo a tak jsme si odvezli dvě druhá místa díky štafetě holek (Janča, Hanka, Vladka) a Kluků (Otri, Jára, Army).

* * * * *
LIDSKÉ SOUSTAVY A JEJICH IDENTIFIKACE ANEB HIGHLANDER 2010 / Adam
* * * * *

Pro koho bude tento článek nestravitelný, ať skočí na poslední odstavec. Vysvětlivky: (1) zábavná, (2) odpočinkové období - říjen, (3) cyklisté, (4) orientáči ze Žabin, (5) sjezdy z kopce, (6) předjíždění, (7) nohy, (8) tři okruhy, každý má jiné pořadí okruhů, (9) krátké skalky do několika metrů, které je nutné vylézt, leze se bez jištění, (10) nasbírat, (11) lezec, (12) přechodného - uměl dobře oboje, (13) unavené, (14) křeče, (15) orienták na kanoích dle mapy na rybníce, (16) směřuje, (17) radovat se, (18) nuceny, přimět k něčemu, (19) vnořit, vlézt do, (20) co měly smůlu - třeba Adam, Lidské soustavy dělíme dle fyzických parametrů na soustavy typu:

- a) Strong-man soustavy - velmi silné, vhodné pro naše účely
- b) Like-a-man soustavy - tvrdší soustavy, silné parametry fyzické i psychické
- c) Hyper-soft - měkké soustavy, slabé parametry fyzické i psychické

V následujícím textu se budeme zabývat identifikací těchto soustav, tedy posouzení do které kategorie soustava spadá a určení jejích parametrů. V současné době se nejčastěji používá tzv. Highlanderovská metoda, ostatní metody již nespádají do rámce tohoto kurzu. O Highlanderovské metodě se poprvé zmiňuje Jan Palas ve svém článku „Normálně nechtěli byste jet na Highlander“, se kterým byla odborná veřejnost seznámena přibližně 14 dní před jejím prvním použitím v praxi.

Základem Highlanderovské metody je umístění všech testovaných soustav (v našem případě O-soustav (4): Adam, Adélka, Pally, Dejv a Zuzka) do Větrného Jeníkova do školy, která nám v dalším postupu poslouží jako odrazový bod. Soustavy musí být v excitovaném stavu, tzn. musí se na identifikaci těšit, což není náročné, protože tato metoda je poměrně hodně srandyabilní (1) a ideální pro lazy-timing (2).

Základním principem metody je pomocí různých disciplín množinu soustav uspořádat do lineárního seznamu (neboli fronty). Z pozice soustavy v lineárním seznamu pak jednoduše usoudíme, zda soustava spadá do kategorie a) nebo b). soustavy kategorie c) na konci identifikace v lineárním seznamu vůbec nebudou.

Nejprve soustavy od sebe oddělíme pomocí terénního běhu, který by neměl být dlouhý, cca 4 minuty běhu. Často se bohužel stává, že špatně vyznačíme jeho trať, čímž vytvoříme pouze náhodně uspořádanou těsnou množinu soustav, která pak nekontrolovaně nasedá na kolo a vyráží na cyklistickou trať,

kteřá je v případě maskulních soustav dlouhá 51km a v případě femálních soustav 41km. Další testy jsou pak na trati cyklistiky. Zde se již z množiny postupně stává lineární seznam. Častým jevem je zde tzv. špuntování, tj. brždění technicky zdatných C-soustav (3) netechnickými O-soustavami, které nejsou v technice cyklistiky tak dobré, a to zejména při descendentním průběhu tratě (5). Špuntování je však vždy dočasné, časem vždy nastane overtaking (6). Situace se však vždy vyrovná hard-push jevem, při kterém O-soustavy zapojí své silné spodní kontraktry (7) a dostanou se tak výše, blíže k prvnímu prvku fronty. C-soustavy to komentují slovy „Ty vole, předjíždí nás houbař!“, protože první C-soustava (Adam) má na kole nosič a na něm turistickou brašničku. Na konec první části cyklistiky se tedy O-soustavy objevují v první polovině lineárního seznamu.

Druhým testem Highlanderovské identifikace je orientační běh typu one-man-relay (8), který je v případě maskulních soustav dlouhý 10km a v případě femálních soustav 6,5km. Zde se výrazně projeví orientační schopnosti O-soustav, neboť se propracují velmi vysoko, první O-soustava je dokonce prvním prvkem fronty, s poměrně velkým dopravním zpožděním k druhému prvku. Následuje další cyklistická část, která transportuje identifikované soustavy po krásné trajektorii vysočínskými lesy a loukami až k Humpolci, na skály nedaleko hradu Orlik. O-soustava Adam je stále ve vedení, dopravní zpoždění na druhého (C-soustava) se však již zmenšilo. Zde je připraveno 18 boulderů (9), které jsou dle náročnosti ohodnoceny body od 6 do 35. Soustavy musí absorbovat (10) nejméně 60 bodů pro pokračování identifikačního procesu. Z identifikovaných O-soustav zde měla největší šance soustava Pally, která má významné prvky L-soustavy (11), ale těsně pod vrcholkem 35 bodového boulderu se mu smekla ruka a musel pak body nasbírat jinde, takže si zde nejlépe vedl Adam, které body nasbíral za 17 minut. Silně amorfního (12) typu mezi C-soustavou a L-soustavou však byl druhý prvek současné fronty, který lezeckou část absolvoval za 9 minut a tím se dostal na první pozici lineárního seznamu. Sledované O-soustavy zde již byly mírně exhaustovány (13) což se projevovalo nekontrolovanými kontrakcemi spodních kontraktrů (14) při lezení. Soustavy se však excitovaly pomocí Carbošneků a vyzály dále. Naše soustava Adam byla na druhém místě, s limitně malým dopravním zpožděním za ním se však z lezení emitovaly další soustavy, převážně typu C.

Další cyklistická část pak transportovala soustavy k poslední části identifikace, kterou je okánoing (15). V průběhu tohoto transportu se projeví výborné C-vlastnosti nakonec nejsilnější soustavy, která O-soustavu Adam předjela a do okánoingu vstupovala na druhé pozici, těsně před Adamem. O-soustavy byly hedonické (17), že identifikace konverguje (16) k cíli, že již zbývá jen okánoing a pak poslední 3 km na kole do cíle. Okánoing však byla velmi drsná disciplína, neboť trvala 40 minut a byla 3 km dlouhá a všem O-soustavám opakovaně a neustále nekontrolovatelně kontrahovaly spodní kontraktry. Maskulní soustavy pak byly ještě navíc oktrojovány (18) interponovat se (19) do vody po kolena, ty atychické (20) pak dokonce po ramena. Poslední částí byla zase cyklistika, která po 3 km vyústila v konečnou formu identifikační fronty. Naše O-soustavy byly 3.,10.,17.,23. a 26. prvkem, takže všechny byly identifikovány do kategorie a). Silně hedonifikované

z úžasného indetifikačního procesu se pak všechny O-soustavy vrátily plny zážitů domů.

POSLEDNÍ ODSTAVEC: Tento článek jsem napsal takto hrůzně nečitelně proto, aby byl něčím zajímavý, ale také proto, že mne při pročitání školních skript často zaujme, jak jednoduchá věc se dá říct velice složitě (tj. vědecky). Takže doufám, že si to přečte někdo kdo píše skripta a pěkně se nad tím louskáním zapotí, jako my studenti před zkouškou. A ti, co jste si to přečetli a nepíšete skripta, tak těm se omlouvám. Doufám, že jste si z tohoto složitého textu odnesli, že Highlander byl perfektní podzimní zážitek, kde jste si zábavnou formou sáhli na dno a pěkně si zazávodili. Doufám, že příště nás pojede více. Další info a fotky na www.highlander.cz

PS. Jo a ještě dost vtípný bylo, že jsem do cíle dojel ve vestě, aniž bych si uvědomil, že jsem ji po kánoích nesundal, ale už nemám sílu to napsat vědecky ...

* * * * *
VOKOLO PRIGLU 2010 / Majkl
* * * * *

Už v srpnu jsem zaregistroval na jednom LBPčku plagát lákající na tuto akci a ta mě strašně na první pohled zaujala. Takže jsem ji hned zařadil do kalendáře. Přihlásil jsem se po internetu docela brzo abych platil jen 150Kč jako startovné místo 300Kč a nakonec jsem udělal hodně dobře protože k překvapení všech byl o akci obrovský zájem a tak dokonce pořadatelé už týden před závodem uzavřeli přihláškový systém aby byl počet závodníků vůbec zvládnutelný, ten se pak zastavil na 927. Což je na první ročník hodně slušné číslo. Akorát jednu chybu jsem udělal a to že jsem nevyplnil kolonku váš čas na 10km...tím pádem jsem nestartoval v elitní skupině ale až asi 100m za nima což značně ovlivnilo můj výsledek protože se radši za někoho přilepím a víc to hecnu než když si mám udávat tempo sám.

V 11 hodin nás odstartovali a skoro tisícíhlavý had se dal do pohybu. Ze začátku to byla docela mačkanice ale prodíral jsem se dopředu. První značku označující metu 1km jsem nějak v tom davu přehlédl, ale mezičas z 2km mám 7:05. Tak si říkám, že tímto tempem ledatak umřu a trochu zpomaluju. Stejně už jsem docvakl skupinku běžců mé výkonosti. Další km dávám za 3:47 a trochu odpočívám za nějakým vláčkem. V tomto tempu běžím ještě další 3km. Pak je úsek z kopce a jeden maník se pokouší o útěk, tak toho zkouším využít a další km je za 3:22. To už jsme u úseku, kdy se jde na tu úzkou kamenitou cestičku těsně vedle vody a tam jsem myslel že jako orienták budu mít navrch, ale skutek utek a další km 3:56, no a aby toho nebylo málo, tak ještě kopeček a trochu krize takže další km až 4:27 a pak 4:17 a jsem na konci mostu. Trochu se tam projevila občerstvovačka, když zjišťuju že pítí za běhu mi moc nejde a musím zastavit. Pak zase pěkně na asfalt a do kopce, kde to snažím hecovat, a další km za 3:39 a pak 3:50 a 3:50 i ten další. Nic moc ale aspoň držím tempo a nebyl jsem si jistý jestli neumřu když zrychlím. A jdem do finishe. Poslední km a běžím s jedním borcem co

má lýtka jak kůň a před náma je jeden na dostřel asi 50m, tak jdu dopředu a chvíli to tahám a pak vybízím spoluběžce ať jde tahat zas on že ho docvaknem, ale on na to že má koušlý sval a ať jdu do něho sám. Tak jsem se rozloučil, podřadil a týpka předemnou docvakl v kopečku. Pak jsem si za ním odpočinul až na vrchol a ještě před cílovou rovinkou nastoupil. Vůbec nereagoval a tak jsem si cílovou rovinku pěkně vyklusal a užil si potlesk asi 300 diváků. Byl to opravdu pěkný pocit.

Chtěl bych ještě říct že organizace byla na špičkové úrovni a v ceně startovního byl i nápoj(pivo/nealko pivo/voda) a jídlo + tričko + pamětní medaile + energy bar + nějaké slevy. Takže i toto mě potěšilo. V cíli samozřejmě pití, banány, pomeranče, čokoláda. Skvělá atmosféra, hvězdné obsazení (Kourek, Homoláč, Ospalý, Vabroušek, Orálek...). Prostě to na mě zanechalo perfektní dojem.

V absolutním pořadí jsem doběhl v čase 53:34 na 32.místě a v hlavní kategorii(po odečtení juniorů,veteránů a jedné slečny) to znamenalo místo 22. Příští rok snad pod 50.

Jiný úhel pohledu:

Když jsem se v den závodu rozhodval v čem poběžím tak jsem si nejdříve vytáhl dres NTNUI pak jsem si dal ale rychle přes držku a běžel v dresu Žabín. Protože to je brněnský závod a já přece běhám za brněnský oddíl. No co chci říct je to že tento závod měl obrovskou publicitu a to konkrétně článek a reportáž v Brněnském deníku a rozsáhlý článek v MF dnes. A pak ještě 2 spoty na ČT1 a ČT24. Pak mnoho internetových článků a galerií a taky skoro 1000 běžců + diváci. Myslím si že toto je ideální akce pro nás každoročně připomenout celému Brnu že má nejlepší orientační klub v republice. Šance zviditelnit nás pro naše stávající i potencionální sponzory. Si to představte že nás tam nastoupí takové kvantum poneseš vlajky a ještě si tam postavíme vlastní stan prostě vše co děláme normálně na závodech jen tentokrát vzbudíme rozruch jak sviňa, protože atleti to neznají. A budou koukat ještě víc až jim polovina z nás natrhne prdel. Myslím, že jeden kros na konci sezóny přežijou všichni a navíc by to tady nedělali pro sebe ale pro oddíl. Bylo by fajn tam získat další sponzory a pak třeba létat na Jukolu ne? No je pro to ale třeba něco udělat oni byznysmeni nechodí moc po lese takže je na nás, abychom z toho lesa aspoň takto jednou za rok vylezli. Příští rok tam má být i dětský závod, což by se dalo využít a udělat tam malý parkáč pro děti a zkusit tak přitáhnout nové svěřence. No a u stanu by mohl být banner s našimi úspěchy za sezónu a nějaká pěkná fotka. Proto příští ročník tohoto závodu vyhláším jako oddílový přebor v krosu. Letošní nultý ročník jsem vyhrál já :D

* * * * *
ZHUSTA CUP 2010 / Markéta
* * * * *

V pořadí již 24. ročník tohoto legendárního závodu uspořádal v neděli 17. října (kdo jiný než) Zhusta. Závod se konal za pěkného podzimního počasí v Brně - Kohoutovicích v blízkosti hotelu Myslivna. Sešlo se nás pomálu a

dle startovní listiny to vypadalo spíše jako žabiňácký oddílový přebor. Závod byl tradičně dvoukolový, do prvního kola (na mapě s prozaickým názvem První kolo) se vydalo celé startovní pole společně s cílem sesbírat všechny terčíky (a s obavami ze záludností mapy). Mapa našťástí žádné překvapení nepřinesla a tak jediné překvapující bylo, že nikdo nezvolil ideální (Liborem zamýšlený) postup.

Do druhého kola se startovalo hendikepově dle odstupů kola prvního. Na zástupkyně něžného pohlaví čekala trať 3,3 km, pánové si nějaký ten kilometrík přidali a bojovali na trati cca 4,5 km.

Jak už to na Zhusta Cupu bývá, závod jsme završili bratrským dělením o dort pro vítěze. Chyby se neopakují a tak tedy zůstala Eviččina kreditka bez újmy (Libor k dortům dodal i nůž a servírovací podběrák).

Závod se celkově vydařil, atmosféra byla sváteční (až komorní), příští rok tedy opět na Zhusta Cupu č. 25!

Libore díky!!!

 ZHUSTA CUP 2010:

Muži E1 - 1 000 m - 40 m - 7K E2 - 4 400 m - 115 m - 17K

1. CHROMÝ Adam	6:54	25:51	32:45
2. LIŠČINSKÝ Zdeněk	7:05	26:38	33:43
2. PALAS Jan	6:50	26:53	33:43
4. BIALOŽYT Michal	7:10	26:39	33:49
5. STEHLÍK Martin	6:59	27:25	34:24
6. EHL Jiří	7:24	36:10	43:34
7. BRABEC Jaroslav	8:58	35:59	44:57
8. LIŠČINSKÝ Tomáš	10:37	34:23	45:00
9. DRÁBEK Jan	7:18	37:43	45:01
10. CHVÁTAL Lukáš	9:55	36:59	46:54
11. MINAŘÍK Luboš	10:26	45:57	56:23
12. PÁTEK Richard	11:46	48:53	60:39
13. JAŠEK Milan	13:00	51:41	64:41
ZIMMERMANN Štěpán	6:58	DISK	

Ženy E1 - 1 000 m - 40 m - 7K E2 - 3 300 m - 70 m - 15K

1. KABÁTHOVÁ Eva	12:12	24:27
2. UHNAVÁ Markéta	10:52	34:26
3. ŠTĚPÁNSKÁ Adéla	12:52	36:29
4. JAŠKOVÁ Monika	11:13	40:19
5. BURDOVÁ Adéla	12:28	51:52
6. ŠTĚPÁNSKÁ Sylva	vzdala	

Poslední 14. závod Jihomoravské ligy se konal 23.10.2010 ve Svatoslavě, 7km vzdušnou čarou od Velké Bíteše. Pořadatelem byla KOS Tesla Brno, která postavila tratě na mapě Kamenný ostrůž (1:15000). Závod probíhal za klidného suchého počasí s ideální teplotou pro běh, která se po doběhnutí do cíle projevila mírným skřehnutím prstů.

Na shromaždiště jsem dorazil zhruba přesně v čase 00, což pro člověka, který startoval 01, nebyla příliš příjemná informace. Po rychlém převlečení se na mě při vyzvedávání popisků H18 usmála plná startovní listina jednadvacítek. V H18 jsem nakonec startoval sám, což mělo své výhody. Vzhledem k tomu, že se jednalo o poslední závod Jml, mě trochu zamrzelo, že jsem v kategorii sám a nepřihlásil jsem se do H21. Po rychlém přesunu cca 750m na start jsem na trať vyrazil s cca 10 minutovým zpožděním. Les byl díky již téměř opadanému listí velmi průhledný, což mě velmi potěšilo, neboť mým největším problémem jsou dohledávky kontrol, zejména v hustnicích. Vše probíhalo nadměru hladce, až jsem začal spěchat, abych alespoň trochu dohnal své zpoždění na startu. To se mi bohužel nevyplatilo, neboť název mapy byl netradičně umístěn ve spodní části papíru. Díky této drobné změně jsem si při výběhu z šesté kontroly zorientoval mapu na jih místo na sever. Tato chyba z nedbalosti mě ve výsledku stála 20 minut! Po úspěšném nalezení sedmé kontroly jsem si řekl, že zbytek závodu půjdu jen na jistotu bez většího spěchu, neboť mým hlavním cílem bylo nedisknout závod, a to díky celkovému počtu závodníků v mé kategorii. Další série asi pěti kontrol se nacházela v hustnicích, což mi zajistilo velmi pomalý postup. Zbytek trati neskrýval žádné větší problémy, jen četnost hustníků mě nakonec přemluvila k volbě delších postupů po cestách nebo jiných lineárních značkách, což se v cíli jevilo jako pravděpodobně zbytečný krok.

I přes nepříliš vydařený závod (nakonec s 40 minutovým zpožděním oproti očekávanému času) se mi ve Svatoslavě velmi líbilo, neboť průběh závodu byl vydařený jak ze strany pořadatelů, tak počasím nebo kvalitou terénu.

14. ZÁVOD JIHOMORAVSKÉ LIGY, 23.10.10

D14: 1. Nedbálková Hana 35.34, 2. Grycová Veronika 36.10, 3. Čížková Markéta 44.10, 4. Koporová Lenka 47.34; D21 1. Tesařová Markéta 50.23, 2. Štěpánská Adéla 52.43, 3. Jemelíková Lada 54.09, ...5. Tomešová Daniela 57.48, ...7. Jindřišková Martina 59.28, ...15. Hendrychová Zuzana 65.18; D45: 1. Potěšilová Vladimíra 46.05, 2. Kolaříková Věra 46.46, 3. Syslová Iva 47.10, 4. Kabáthová Jitka 48.02

H10N: 1. Gryc Vojtěch 16.35, 2. Špringl Petr 19.46, 3. Horký Petr 22.53, ...8. Soška Petr 33.00; H12: 1. Soška Marek 22.34, 2. Žáček Matěj 24.20, 3. Hlaváč Ondřej 27.27, ...6. Komenda Jan 33.54; H18: 1. Said Bedřich 115.25; H21C: 1. Prášil Marek 56.32, 2. Chromý Adam 58.22, 3. Stehlík Martin 64.08, ...6. Ehl Jiří 66.37, ...14. Tomeš Petr 74.13, ...20. Liščinský Tomáš 78.07,

...23. Drábek Jan 93.22; H21D: 1. Záděra Pavel 34.55, 2. Bravený Vít 38.13, 3. Růžička Lukáš 40.02, 4. Jordanov Alexandr 43.34

* * * * *

ŠUMAVA 2010 / Kenia

* * * * *

Jako každý rok, tak i tentokrát se na podzim vyrazilo někam za turistikou pěkně protáhnout nožky před HROBama. Nyní padla Šumava, přesněji Modrava, malá vesnice kousek od pramene Vltavy. Toliko k tomu, kde jsme byli a nyní k tomu, co se dělo ... takže od začátku: nejdříve tu byli dinosauři, kteří ale byli tak hladoví, že všechno spásli a pak vymřeli ...

Odjezd byl v pohodě, pokud vezmeme v potaz, že bylo potřeba naložit 4 kola (4 rámy a 8 kol) do několika aut. Stříbrné auto uveze 4 kola. Zelené auto uveze jen 2 kola. Červené auto vezme buď 2 kola nebo 5 lidí. Stříbrné auto je ve 4 a plné. Zelené auto nesmí vzít 5 lidí. Kdo řídil 4. auto?

Výlet byl tentokrát kratší a pohodový, protože se šlo pěkným údolím dolů přes Vydrískovu chatu (Turnerova chata) až na cíl naší cesty - Čeňkovu pilu. Po předchozích dnech to byl pohodový 15km výlet. Co dělali šlápoty netuším ;)

Ráno proběhla bouřlivá diskuze, kdo kdy jak s kým v kolik za kolik ... normální ponorka, akorát že bez výsledku. Nejspíš problémy se změnou času, kterou jsme totálně ignorovali, takže žádná hodinka spánku navíc. Večer byl takový nějaký unavený, všechny už boleli tlapky z tlapkání, nebo šlapky ze šlapání, že usnuli jako špalci.

Výlet byl tentokrát opět znovu rozdělen na více družstev - družstvo A) pramen Vltavy či Labe, podle úhlu pohledu, zda byl předtím výlet na Vydru nebo Odru; družstvo 1) zpátky na stromy v Neuschönau a hurá do kopce na Groser Rachel; družstvo B) někde po okolí v jedné stopě.

Snídaně byla zase nějak brzo, už ať je ta změna času!

Po večerním píchání puchýřů se vytáhla pro změnu pro mne naprosto nepochpitelná karetní hra na nějaké fazole, nebo Bang! či Trojice. Večer byl opět zakončen koncertním sólem Arnošta d-dur na tři takty.

Ale stihli jsme se rozdělit na více skupin, jednu už ten asfalt fakt nebavil, takže si sbalili pasy a vyrazili na Velký Javor. Druhá si to s tím asfaltem ještě nepřipouštěla, tak si to stříhla pěkně kolem náhonu, ať se trošku technicky vzdělá.

Ráno byl budíček pro velký úspěch opět v 8:00, což se jaksí s mými návyky moc neslučuje.

Pak už přišli samé pozitiva a jistoty ve formě známé karetní hry Bang!, mladší a zkušenější vytáhli Osadníky. Následovala tichá, uklidňující noc, dost daleko od Arnošta.

Ještě před večeří se ozvali poslední 2 bikeři, že jsou kousek, kousek od Lipna, a že jestli pro ně někdo neskočí ... tak skočili, ale radostné návraty to nebyly.

Poté jsme vyrazili směr bývalý radar na kopečku v Africe, ehm, tedy na Poledníku. Nic moc tam nebylo, jen česnečka a vycházka po drátěné podlaze v nemalé výšce. Následně přes Tříjezerní slat domů.

Snad ještě za tmy se vstávalo, abychom naplnili břicha něčím, co by nás udrželo celý den mimo dosah jídla.

Dojezd odpoledních skupin se z nějakého důvodu po cestě totálně obrátil, asi budou na vině objíždky a navigace ...

Z Brna se vyráželo na více skupin: vedoucí Libor někdy v dopoledních hodinách pronásledován ještě dalším autem, Martináč spolu s 2 rámy a 4 kolama někdy těsně po soumraku, Zubačka počkala na Renka a ujížděli před Večerníčkem, můj oř vyrazil směr západ po zprávách na Nově.

* * * * *
HROB, KTERÝ SE STAL HROBEM NĚKTERÝCH ČÁSTÍ MÉHO TĚLA / Zuzka
* * * * *

Píšu zpětně v momentě, kdy už mi je celkem dobře. Včera po ránu to bylo trochu horší. Nápad jít HROB vznikl někdy na začátku října, kdy jsem přemluvila svou kamarádku Vendu Vikovou, aby to se mnou zkusila. Venda tvrdila, že posledně se jmenovali Zdechliny, hledala jsem jiný a pěkný název a vzpomněla jsem si, že krom Zdechliny i Opilý koráb byl dílem tzv. prokletých básníků. Opilý koráb znělo dobře jen jsme to nesměli vzít doslova. To jsem ještě netušila, že na cokoli alkoholického po doběhnutí sobotní části nebudu mít vůbec chuť.

Začneme pěkně popořádku. Sobota slibovala krásnou trať, sakra dlouhou a začínající 5 kontrolovým skorelaufem. Skorelauf byl tak cca na třičtvrtě hodiny, pak se vyráželo na trať již pospojovanou. Hned na dvojku jsme trochu ulítly, ale ne moc, další kontroly přes trojku a čtverku po pětku byly v pohodě. Na šestce menší zatmění, ale i to se nakonec zvládlo. Přeběh na sedmičku naprosto trestný, otlačený kloub nad palcem u nohy už protestoval, co se dalo, ale bylo mu to houby platný musely jsme to přeci doběhnout. Obíhačka samozřejmě úplně v pohodě akorát hustníků a cest v okolí dohledávky kontroly naprosto nepochopitelné množství. Nakonec ji nacházíme a vydáváme se na pouť za další a pro nás poslední kontrolou u rybníka. Za trest a počasí se taky zhoršilo, do cíle jsme to od rybníka už doklusaly. Aljošova poznámka že soudružka Hendrychová už asi nemůže byla na zabití. Sprcha i přesto, že byla studená mi udělala docela dobře a hodinový pobyt ve spacáku ještě lépe. Na jídlo jsme šli netradičně brzo a stejně jsme nad ním všichni usínali. Brzo jsme šli spát ztahaní jak koťata.

V neděli jsme byly rády, že jsme vstaly, vzhledem k včerejšímu výkonu jsme startovaly z hromadáku. Jednička v ulicích Králík, dvojka na nejbližším kopci, krpáleček jak sviňa. Postup na trojku je na morál, většina už ho tak od poloviny jde pěšky. Množství průseků na trojce nás nezaskočí a nacházíme ji docela v pohodě. Čtverka je občerstvovačka, tam poprvý ozkouším banán se solí, není to tak hrozný, ale k lahůdce to má hodně daleko. Pětku nacházíme až poté co ji bereme zdola, z vrchu se nám to moc nedařilo. Po této kontrole už následovaly jen takové spíš fatal erory. Šestku nakonec najdem díky dvěma chlapům veteránům, ale to co jsme předvedly na sedmičku by za předpokladu, že bychom běžely normální závod stálo nad zamyšlením zda orientační běh je pro nás to pravé. Poslední tři kontroly už se nesou v duchu vidiny cíle.

Kdyby se mě někdo někdo bezprostředně po doběhu zeptal zda bych ještě někdy šla HROB asi bych ho poslala do háje, ale dneska už bych mu řekla, ale jo šla, protože člověk by si měl pamatoval, že zážitky si za peníze nekoupí a že zážitek nemusí být dobrý, hlavně když je silný.

Závěrem dodávám, že doufám že se mi patičky, kloub nad palcem, kolínka a šílená modřina na lýtku zhojí a já si užiju další OB víkend na oddíláči.

* * * * *
FAMILY SUNDAY / Deje
* * * * *

Přemluv bábu, přemluv dědu, přemluv mámu nebo tátu ... a vyraž na rodinné štafety – zase za rok. Letos už máme totiž tento tradiční podnik za sebou. Pod taktovkou zkušené pardubické pořadatelské dvojice Karlose a Kipliho se předposlední říjnovou nedělí roku 2010 konal již 18. ročník. Tentokrát nás ale nečekala tradiční pardubická rovina, protože jsme si dali dostaveníčko na vysočinských Milovech.

Co ale tradiční zůstalo, bylo schéma závodu. První úsek středně dlouhý, druhý nejkratší a třetí pro tvrdáky. Jak totiž bývá zvykem, tak si pořadatelé pro třetí úsek připraví vždy nějaké to mapové překvapení. Nejinak tomu bylo i letos. Po prvních dvou úsecích, které si užívaly skandujících davů při průběhu shromaždištěm, nastoupily úseky třetí. Pro ně byla avizována klasická šestikilometrová trať s překvapením na výměně mapy zpět v centru závodu. Překvapení se konalo a kdo z účastníků nebyl mezi tím vším překvapením aspoň trochu pobavenej, tak kecá. Po prvním pohledu do mapy bylo jasno – tříkilometrový scorelauf stylem: dones 2 kontroly ze 3 na švýcarské hře. Pro neznalé – jedná se o mapu, kdy nemáte nic víc než malé kolečko mapy kolem kontrol a jinak pouze bílý papír.

Nu což, pobavili jsme se a někteří i pořádně zabojovali, protože tratě byly letos trochu delší. Více než na výsledcích se u tohoto tradičního podzimního podniku počítá dobrá atmosféra a té bylo hojně, takže panovala všeobecná spokojenost.

Snad závěrem je třeba jen napsat, že letos měly rodinné štafety opravdu rekordní účast žabiňáckých štafet – Kabáthovi, Nykodýmovi, Bořilovi, Palasovi, Hájkovi, Chromí, Liščinští, Štěpánští a Klusáčkovi. Tak nashle za rok a třeba ještě v hojnějším počtu.

11. 11. – ČT – Mistrovství Brna v NOPB – Brno, Kohoutovice (sportovní areál TJ Tatran Kohoutovice – trolejbus 29, 37 – zastávka Voříškova) – sraz: do 18:30 – mapa: Hobrtěnky (1 : 4 000, E = 5m) – přihlášky do 8. listopadu na internetu – start: 19:00 – předpokládaný čas vítěze je 20 minut

13. – 14. 11. – SO, NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR – centrum: RZ Březová (Rokytnice nad Rokytnou – nedaleko Třebíče) – odjezd autobusem v 8:00 od Bohémy – návrat okolo 15:00 v neděli (13:00 odjezd z Březové) – stravování od sobotního oběda do nedělního oběda

17. 11. – ST – Brněnský běžecký pohár (1. závod) – Jehnice, škola – 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

19. 11. – PÁ – noční mapový trénink – Újezd u Boskovic – sraz: 17:00 u konečné tramvaje v Řečkovících (tramvaj číslo 1) – mapa: Boskovice (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty

26. 11. – PÁ – noční mapový trénink – Deblín – sraz: 16:30 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) – mapa: Deblín (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty

27. 11. – SO – trénink – Bystrc, „Přístaviště“ (zastávka tramvaje číslo 1, 3, 11) – sraz: 9:30 – běh s mapou „okolo přehrady“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení

4. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (2. závod) – Okrouhlá – 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, v dosahu MHD

10. 12. – PÁ – noční mapový trénink – Jedovnice – sraz: 16:00 u konečné autobusů v Líšni, Jírova (tramvaj číslo 8, autobusy 45, 56 a 78) – mapa: Proklest (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf – doprava: osobními auty

11. 12. – SO – Běh na Býčí skálu – Řečkovice, Zamilovaný háj – sraz: do 9:30 – start: 10:00 – přihlášky předem nejsou třeba – doprava: individuální, v dosahu MHD 1 nebo 42, 70

12. 12. – NE – Brněnská zimní liga (1. závod) = O-mikron – Kohoutovice, areál TJ Tatran Kohoutovice (trolejbus 29, 37 – zastávka Voříškova) – sraz: do 14:15 – start 00: 14:30 – mapa: Hobrtěnky (1 : 4 000, ekvidistance 5 m) – doprava: individuální

16. až 19. 12. – ČT-NE – Soustředění Sklené – viz samostatný rozpis akce

20. 12. – PO – noční mapový trénink – Kohoutovice – sraz: 16:00 u konečné trolejbusu „Jírovcova“ (trolejbus 37) – mapa: Kohoutovice (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s překvapením – doprava: MHD

23. 12. – ČT – Běh okolo Brna – tradiční cca 15 ročník předvánočního oběhnutí Brna – Mariánské údolí – Pod Hádkem – Nový Dvůr – Březina – Zadní pole – Babice na d Svitavou – Alexandrovka – Adamov – Útěchov (cca 120 min; MHD) – Soběšice – Lesná – Husovice – sraz do 9:00 hod. V Mariánském údolí – doprava autobusem číslo 45 s odjezdem v 8:22 z Lesné, Haškovi (Štefánikova čtvrt 8:28; Stará Osada 8:36; Dělnický dům 8:40)

24. 12. – PÁ – Běh na Babu – Skalka za Medláneckým kopcem – sraz do 9:30 hod. – doprava vlastní (MHD tram č. 12,13)

26. 12. – NE – Brněnský běžecký pohár (3. závod) – sokolovna Syrovice – 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

1. – 16. 1. – SO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Veselka – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Veselka; MHD 52

3. 1. – PO – První trénink po vánočních prázdninách – Rosnička

7. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Augšpurský potok – sraz: 16:30 v Bystroci na parkovišti u zastávky tramvaje „Přehrada“ (tramvaj 1, 3, a 11) – mapa: Augšpurský potok (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: hagaby – doprava: osobními auty

8. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (4. závod) – Kuřim – 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

9. 1. – NE – Brněnská zimní liga (2. závod) – Onos cup – Komín, ZŠ Pastviny – sraz: do 14:15 – start 00: 14:30 – mapa: Komín (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe tramvaj číslo 1, 3 a 11 nebo trolejbusy 36, 40)

14. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Babice u Rosic – sraz: 16:30 u STK ve Starém Lískovci (konečná tramvají 5, 6, 7 a 8) – mapa: Ferdinand (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty

15. 1. – SO – Běžecké testy – Lesná – Zhustových 60 minut – BCVČ Lesná, Milénova ulice – sraz do 9:30 hod. – kluci 60 minut, holky 40 minut (lesní kros)

17. – 31. 1. – PO až PO – Zimní mapový trénink – mapa Červený vrch – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Pisárky, Anthropos; MHD 1

21. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Veverské Knínice – sraz: 17:00 v Bystroci na parkovišti u zastávky tramvaje „Přehrada“ (tramvaj 1, 3, a 11) – mapa: Bílý potok (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty

22. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (5. závod) – Radostice – 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

28. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Zhoř – sraz: 17:00 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) – mapa: Kraví hlava (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty

29. 1. – SO – Brněnská zimní liga (3. závod) – Hromniční trápení – Blansko – podrobnější informace v lednovém čísle Polarisu – detailní rozpis dosud nebyl vydán

1. – 13. 2. – ÚT až NE – Zimní mapový trénink – mapa Veverí – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Bystřec, „Rakovec“; MHD 1, 3, 11; IDS 303

3. až 6. 2. – ČT-NE – Soustředění Tři Studně – viz samostatný rozpis akce

5. 2. – SO – Brněnský běžecký pohár (6. závod) – Kanice, základní škola – 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

11. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Zbraslav – sraz: 17:00 u Billy ve Starém Lískovci (konečná tramvají 5, 6, 7 a 8) – mapa: Zbraslav (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: osobními auty

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

13. 2. - NE - Brněnská zimní liga (4. závod) - Adamna cup - Brno, Medlánky - sraz: do 14:15 - start 00: 14:30 - mapa: Medlánky (1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m) - doprava: individuální

14. - 28. 2. - PO až PO - Zimní mapový trénink - mapa Hádecká planina - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Líšeň, Velká Klajdovka; MHD 56, 78

18. 2. - PÁ - noční mapový trénink - Valchov - sraz: 17:00 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Ledková huť (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: okruhy - doprava: osobními auty

19. 2. - SO - Brněnský běžecký pohár (7. závod) - Ráječko, sportovní hala - 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, vlak směr Svitavy

25. až 27. 2. - PÁ-NE - Soustředění Šaštín-Stráže - viz samostatný rozpis akce

26. 2. - SO - trénink - Líšeň, Mariánské údolí (konečná autobusů 45) - sraz: 9:30 - běh s mapou „Moravským krasem“ - dorost a starší - sraz je v běžeckém oblečení

1. - 27. 3. - ÚT až NE - Zimní mapový trénink - mapa Trnůvka - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Rozdrojovice; IDS 302

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

5. 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 tramvaj číslo 2)

6. 3. - NE - Brněnská zimní liga (5. závod) - Kauflauf - Pisárky, Anthropos - sraz do 14:00 hod. - start 00 = 14:15 - mapa: Čertík (1 : 4 000, E = 2,5m) - doprava: individuální (tramvaj číslo 1 na zastávku „Pisárky“, odtud pěšky 400 metrů po fáborkách)

11. - 19. 3. - PÁ až SO - Soustředění Slovinsko - podrobnější informace na jiném místě.

19. 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“

25. 3. - PÁ - noční mapový trénink - Senetářov - sraz: 18:00 u konečné autobusů v Líšni, Jírova (parkoviště u obchodního domu Albert) (tramvaj číslo 8, autobusy 45, 56 a 78) - mapa: Bystřec (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať s motýlky - doprava: osobními auty

2. 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“

4. 4. - PO - změna v časech a místech tréninků - platí letní program tréninků a zimní výbava půjde zpátky do skříně...

Rozpis tréninků od 1. listopadu 2010

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Po	15:30 – 16:30 15:30 – 17:30	žactvo Zhusta	mapový + teorie běžecký	Žabovřesky – Rosnička Žabovřesky – Rosnička
Út	20:00 – 21:15	Zhusta	posilování	tělocvična ZŠ Kotlářská
St	16:00 – 18:30	všichni	běžecký + teorie	BCVČ Lesná - Milénova
Čt	14:00 – 15:00 16:00 – 17:00 18:00 – 19:00 19:30 – 21:00	začáteč. žactvo Zhusta Kheil	tělocvična tělocvična aerobic volejbal	tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská
Pá	16:00 – 21:00 18:00 – 20:00	Zhusta Arnošt	noční mapový florball	okolí Brna (doprava auty) tělocvična ZŠ Kotlářská
So	9:30	všichni	BBP, mapový	viz samostatný rozpis
Ne	14:00	všichni	BZL	4x za zimu ob závod

* * * * *
 ORGANIZACE ODDÍLU ZBM V ROCE 2011
 * * * * *

předseda oddílu: Libor Zřídka Veselý
 hospodář: Libor Zřídka Veselý a Martin Veselý
 přihlášky: Martin Veselý
 trenéři: L. Jemelíková, J. Kabáthová, Z. Hendrychová, D. Kabáth, D. Hájek,
 P. Mádle, P. Koporová a L. Zřídka Veselý
 skladník: Adam Chromý
 vydávání oddílového časopisu Polaris: Jan Drábek, Filip Dědic a Libor Zřídka
 Veselý
 správa oddílových stránek: Libor Zřídka Veselý, Richard Pátek

Oddílové příspěvky, přihlášku na závody, zálohy

Je potřeba je zaplatit nejpozději do 28. února 2011. Současně se zaplacením příspěvků je třeba zaplatit příslušnou částku spoluúčasti a zálohu za závody. Vyučtování letošního roku získáte v prosinci u Veseláčka.

Oddílové informace

Budou šířeny obdobným způsobem jako v letošním roce. Tedy cca 10 x ročně výjde oddílový časopis Polaris, ve kterém naleznete informace na řádově jeden až jeden a půl měsíce dopředu + další články o proběhnutých akcích i o dalších aktivitách oddílu. Plán oddílových akcí dále naleznete na oddílových stránkách <http://zhusta.sky.cz> .

Přihlašování na soustředění

Většina soustředění je určena všem členům oddílu. U informací o soustředění je vždy uvedeno, komu je třeba se přihlásit. Tomu tedy směřujte pokud možno včas své přihlášky způsobem, který je u informací vždy uveden.

Vedoucí na závodech

Pokud budete určeni jako vedoucí na závodech, proveďte prosím následující úkony:

Vyzvedněte si u Martina Veselého kopii přihlášky společně s kopií rozpisu a tedy místem, kam je třeba dorazit.

U Martina Veselého si vyzvedněte kopii dokladu o zaplacení (výpis on-line převodu) nebo peníze (ty budou případně u Libora Zřídka Veselého), když se jedná o oblastní žebříček + pokud se jede autobusem, doklad o objednání autobusu (ten je u Zhusty).

Na závodech odprezentujte oddíl, zaznamenejte do kopie přihlášky ty, kteří se závodu nezúčastnili. Při dopravě autobusem na dva dny nezapomeňte zjistit, kde je ubytování a zejména, kde je ubytován řidič autobusu (u pořadatelů vyžadujte plánek jeho ubytování).

Po závodech doneste doklady Veseláčkovi nebo Zhustovi a proveďte vyučtování peněz.

Organizace tréninků

Bude probíhat stejně jako v minulých letech. Pokud budete osloveni – Zhusťou. Dostanete obálku, ve které naleznete podrobné pokyny, jak připravit trénink a podle těchto pokynů, prosím, postupujte co nejpečlivěji.

Organizace závodů

V příštím roce pořádáme M ČR v nočních a zároveň s tímto závodem záod na krátké trati a štafety a na podzim ještě jeden závod oblastního žebříčku. Tyto závody budou náročné na počet pořadatelů. Chtěl bych tedy všechny členy oddílu poprosit, aby počítali s daty 16. a 17. duben a 15. říjen 2011.

OSTATNÍ

Náš oddíl má již poměrně dostatečné množství oddílových věcí. Svoji sounáležitost k oddílu byste měli vyjadřovat také tím, že závodíte v oddílových dresech, pokud jdete na stupně vítězů, jdete v oddílovém overalu nebo tričku. Většinu oddílového materiálu si můžete zakoupit u Zhusty.

Financování a osobní účty v roce 2011

Osobní účty

Vede Martin Veselý, dotazy na aktuální stav směřujte na veselacek@atlas.cz. Stav osobních účtů bude uzavřen vždy k 31. prosinci.

Plnění osobních účtů

Bezhotovostně na účet u záložny FIO 2600060751/2010, v.s. 001xxxx (xxxx = registrační číslo). Celá částka bude připsána na osobní číslo dle registračního čísla.

Bezhotovostně na účet u záložny FIO 2600060751/2010v.s. 002xxxx (xxxx = registrační číslo). Tento příjem bude SK deklarován jako dar, který můžete odečíst ze základu daně při ročním zúčtování daně z příjmu. Proto bude 10% částky převedeno na účet oddílu a zbývajících 90% na osobní účet. Daň, kterou nezaplatíte, činí 15% podle výšky ročního příjmu (základu daně). Následně zašlete na zr@sky.cz podklady pro smlouvu – jméno, adresu, rodné číslo. Darující osoba nemusí být členem oddílu (rodiče apod.). Darovaná částka nesmí být nižší než 1 000,- Kč a maximální možnost odečtu ze základu daně je 10%.
Hotově Liboru Zřidkaveselému.

Čerpání z osobního účtu

Oddílové příspěvky, příspěvky na závody, zálohy na závody
Soustředění

\$ \$

Oddílové příspěvky

Licence → Částka → Předplacené závody

- Reprezentant ČR, licence A a E → 700 CZK → ŽA + ŽB + JmL
- Licence R → 1 200 CZK → ŽA + ŽB + JmL
- Základní oddílové příspěvky (oblastní závody) → 1 500 CZK → JmL
- Licence B (žactvo + dorost) → 2 200 CZK → ŽB + JmL
- Základní oddílové příspěvky (ŽA, ŽB) → 2 700 CZK → ŽA + ŽB + JmL

\$ \$

Obecná pravidla financování

- Oddíl hradí vklady, dopravu, ubytování na štafety a mistrovské závody OB (mimo dopravy) v plné výši všem, kteří zaplatili oddílové příspěvky.
- Členové oddílu, kteří nebydlí v Brně nebo jeho blízkém okolí nebo v Brně nestudují mají slevu 500, - Kč.
- Členové oddílu, kteří se účastní jen velmi malého počtu oblastních závodu (max 5) a nejezdí na závody žebříčku A nebo B mají slevu 500, - Kč.
- Prázdninové závody si financuje každý člen v plné výši.
- Členové, kteří nevyrovnej dlužné částky z minulého období či nezaplatí oddílové příspěvky, nebudou přihlašováni na závody.
- Pokud se člen neodhlásí do data uzavření přihlášek ze závodu kam se přihlásil a nemůže na něj jet, je povinen uhradit marné náklady vynaložené klubem v plné výši (vklad, ubytování, doprava). Příslušná částka mu bude odečtena z osobního účtu.
- Soustředění se řídí pokyny vydanými ke každému soustředění a oddíl na ně přispívá částkou, o které rozhoduje výbor oddílu.

Přihlašování na závody

Bude probíhat pouze elektronickým způsobem. vyjimka jsou žáci a začátečníci. Ti se budou moci přihlašovat i u Jitky nebo Marty. Přihlašování na závody má na starost Martin Veselý. Pokud tedy nejste přihlášení, je třeba se přihlásit do termínu, který bude uveden u závodu v časopise nebo na internetu. Pokud Vám nefunguje vaše přístupové jméno a heslo do naší oddílové sekce, kontaktujte Richarda Pátka, který vám tyto údaje poskytne. V krajní nouzi pak můžete využít některé z telefonních linek.

Kontakt: Richard Pátek, mobil - 721 111 301, e-mail - arnost.p@centrum.cz
Kontakt: Martin Veselý, mobil - 777 049 866, e-mail - veselacek@atlas.cz

Internetová sekce: <http://www.sky.cz/zhusta>

Upozornění: Dodržujte prosím data přihlášek a pokud možno se na závody nepřihlašujte individuálně, ale vždy prostřednictvím Martina Veselého. Pokud se někdo přihlásí sám přímo pořadatelům daného závodu, vyřídí si přihlášku na prezentaci sám (pokud vůbec bude přihlášen), včetně zaplacení.

Kdo se může a kam přihlásit

oblastní žebříček a vícedenní závody - všichni (i úplní začátečníci)
žebříček B-Morava - držitelé licence A,B a veteráni
žebříček A - držitelé licence A

Všichni závodníci kategorií D,H-20, 21 se mohou přihlásit na kterýkoliv závod v ČR mimo Mistrovství ČR (dle pořadí v Rankingu) a v případě, že v tomto závodě bude více podkategorií (E, A, B, C, D) uveďte v přihlášce do poznámky do jaké podkategorie chcete přihlásit. Na oblastních závodech bude vypsána kategorie D21D, H21D (zkrácená trať).

Přejeme vám mnoho úspěchů ve sportovní sezóně 2011!

za vedení oddílu M. Veselý, R. Pátek a L. Zřidkaveselý

Zimní mapové tréninky Listopad 2010 → Březen 2011

16. 1.	VESELKA	Žebětín, Kopce – MHD 52	1 : 7 500
31. 1.	ČERVENÝ VRCH	Pisárky, Antrophos – MHD 1	1 : 7 500
13. 2.	VEVEŘÍ	Bystrc, Rakovec – MHD 1,3,11;IDS 303	1: 10 000
28. 2.	HÁDECKÁ PLANINA	Velká Klajdovka – MHD 56, 78	1 : 10 000
27. 3.	TRNŮVKA	Rozdrojovice, hřiště – IDS 302	1: 10 000

Základní charakteristika tréninků:

Délka i charakter trati bude shodný s technicky obtížným závodem na krátké trati (v brněnských podmínkách = tedy více kontrol v oblastech s mnoha detaily)
Budou připraveny tři tratě – H (25 až 30 minut), D (20 až 35 minut), HD (trať pro mladší v délce cca 25 minut).

Mapový trénink je k dispozici po celou dobu stanovenou rozpisem.

Na kontrolách budou fixní vodě odolné lampióny.

Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.

Přihlášky na každý trénink e-mailem Liboru Zřídka Veselému – 604 996 773, zr@jaroska.cz

Mapa bude připravena k vyzvednutí na vrátnici ZŠ a MŠ Brno, Kotlebská 4 (vždy v obálce na jméno).

Změřený čas nahlaste Liboru Zřídka Veselému.

Vítězné časy budou zveřejněny na oddílových internetových stránkách a vítěze čeká sladká odměna.

Doprava na trénink je individuální. Dopravní spojení lze zjistit pomocí stránek DPMB – www.dpmb.cz.

Noční mapové tréninky Listopad 2010 → Březen 2011

19. 11.	BOSKOVICE	Újezd u Boskovic	Řečkovice (tramvaj 1, 7)	17:00
26. 11.	DEBLÍN	Deblín	Řečkovice (tramvaj 1, 7)	16:30
10. 12.	PROKLEST	Jedovnice, Auto-kemp Olšovec	Líšeň, Jírova (tramvaj 8)	16:00
20. 12.	KOHOUTOVICE	Kohoutovice	Kohoutovice, Jírovcova (trolejbus 37)	16:00

Vánoce

7. 1.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín	Bystrc, přehrada (tramvaj 1, 3, 11)	16:30
14. 1.	FERDINAND	Zastávka u Brna	Starý Lískovec (tramvaj 5, 6, 7, 8)	16:30
21. 1.	BÍLÝ POTOK	Veverské Knínice	Bystrc, přehrada (tramvaj 1, 3, 11)	17:00
28. 1.	KRAVÍ HLAVA	Zhoř	Řečkovice (tramvaj 1, 7)	17:00
11. 2.	ZBRASLAV	Zbraslav	Starý Lískovec (tramvaj 5, 6, 7, 8)	17:00
18. 2.	LEDKOVÁ HUŤ	Valchov	Řečkovice (tramvaj 1, 7)	17:30
4. 3.	PALAVA	Češkovice	Lesná, Halasovo nám. (tramvaj 9, 11)	17:30

Jarní prázdniny

25. 3.	BYSTŘEC	Senetářov	Líšeň, Jírova (tramvaj 8)	18:00
--------	---------	-----------	---------------------------	-------

Základní charakteristika tréninků:

Odjezd je vždy v uvedeném čase z místa uvedeného ve třetím sloupci.

Přihlášky na každý trénink nejpozději do středy rána Liboru Zřídka Veselému – 604 996 773, zr@jaroska.cz

Informace o dopravě vždy ve středu na tréninku ZBM nebo od středy na internetových stránkách ZBM.

Noční mapové tréninky budou připraveny v délce okolo 50 minut pro muže a 40 pro ženy.

Délka i charakter trati budou připomínat závod na krátké trati.

Budou se nepravidelně střídát tréninky s intervalovým startem a hromadným startem. Na kontrolách budou reflexí + SI (nezapomínejte svoje SI čipy).
 Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.
 U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj.

Běžecké tréninky Listopad 2010 → Březen 2011

17. 11.	Brněnský běžecký pohár „1“	Jehnice, škola	9:30
27. 11.	běh s mapou „okolo přehrady“	Bystrc „Přehrada“, tram 1, 3, 11	9:30
4. 12.	Brněnský běžecký pohár „2“	Okrouhlá nebo Kuřim	9:30
11. 12.	Běh na Býčí skálu	Řečkovice, Zamílaný háj, tramvaj 1	9:30
18. 12.	VT Sklené – bez tréninku		
23. 12.	Vánoční běh okolo Brna	Mariánské údolí, konečná bus 45	9:00
24. 12.	Běh na Babu	Skalka za Medláneckým kopcem	9:30
26. 12.	Brněnský běžecký pohár „3“	Sokolovna Syrovice	9:30
Nový rok			
8. 1.	Brněnský běžecký pohár „4“	Kuřim, Základní škola nebo Okrouhlá	9:30
15. 1.	Běžecké testy – Lesná = Zhustových 60“	BCVČ Lesná	9:30
22. 1.	Brněnský běžecký pohár „5“	Radostice	9:30
29. 1.	Brněnská zimní liga – Hromniční trápení	Blansko	10:00
5. 2.	Brněnský běžecký pohár „6“	Základní škola Kanice	9:30
12. 2.	běh s mapou „na Babí lom“	Útěchov, konečná autobusu 43, 57	9:30
19. 2.	Brněnský běžecký pohár „7“	Základní škola Ráječko	9:30
26. 2.	běh s mapou „Moravským krasem“	Líšeň „Mariánské údolí“, konečná autobusu 45	9:30
5. 3.	Brněnský běžecký pohár „8“	Sokolovna Modřice	9:30
Jarní prázdniny			
26. 3.	Brněnský běžecký pohár „9“	hotel Myslivna, bus 58 zast. „Myslivna“	9:30
26. 3.	První jarní kufr	Mostkovice u Prostějova	?
2. 4.	Brněnský běžecký pohár „10“	Brněnská přehrada, TJ Lodní sporty Rakovec	9:30

Aletické závody BBP jsou vždy na tratích 5km/10km, většinou po asfaltu. Start kategorie žen je v 10:15 hod., start kategorie mužů je v 11:00 hod. Přihlášky na místě 15 minut před startem. Vklad 40,- Kč. Závody jsou hodnoceny do žebříčku a počítá se 8 nejlepších výsledků.

Datum: 16. až 19. prosince 2010 – čtvrtek až neděle

Odjezd: ve čtvrtek 16. prosince v 16:22 vlakem z Brna hl. nádraží (sraz 16:00 ve vestibulu nádraží. Jízdenku zakoupit do stanice Žďár nad Sázavou (R 684). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50.

Příjezd: v neděli 19. prosince 16:18 (14:47) nebo 17:38 (16:30) vlakem do Brna.

Ubytování: Turistická základna DDM Žďár nad Sázavou Sklené - klasické místo našich soustředění. Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha na pokoji.

Stravování: částečně společné (snídaně + obědy). K obědu bude zajištěno společné stravování formou polévky a nějaké lehčí jídlo. Večeře budou z vlastní kapsy na Třech Studních – výlet cca. 2 km. Po celý den bude k dispozici společný čaj.

Náplň: běhání nebo lyžování podle sněhových podmínek.

S sebou: maratony a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude), věci co běžně potřebujete, tréninkový deník, hry na dlouhé 3 zimní večery a další dle toho co Vás napadne.

Cena: 900,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze budu vybírat v průběhu soustředění.

Přihlášky: nejpozději do 1. prosince 2010, kapacita není omezena

PRO AKTUÁLNÍ INFO → <http://www.sky.cz/zhusta>

* * * * *

POLARIS / LISTOPAD 2010 / ROČNÍK XII. / # 105

team Zhusta, Honza Drábek & Filip

kontakt zbm.polaris@seznam.cz

web <http://www.sky.cz/zhusta>

* * * * *

