

POLARIS

ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XIII / #108



JÁRA / ŠAŠTÍN 2011 / SVK

**UT SKLENÉ 2011 • BZL: ADAMNA CUP • KAUF LAUF • ROZHOVOR S UJÍTĚZKOU BZL
UT ŠAŠTÍN • POSILY A ZTRÁTY • BĚH NA BYČÍ SKÁLU • A DALŠÍ ...**

* * * * *

Úvod / Honza

* * * * *

Zima sice skončila už někdy před Štědrým dnem, aspoň v Brně, ale teďka se už začíná blížít i ten kalendářní konec. To značí, že se na obzoru rýsuje sezóna!

Jupí! Hurá? Cože? Už tak zatraceně brzo?!

Máte natrénováno? Máte natočeno? Už zase máme hodně žabáckých skoků, ještě více vyskákaných schodů na Kotlářské, nespočet koleček kolem tělocvičny, dlouhé výběhy okolím Brna, zimní BZL a BBP, drsných středních interválků a dalších výběhů směrem na Holednou...

Tož jaro, jste vítáno!

Na obzoru poslední předsezónní soustředění ve Slovinsku. Ale za námi taky zajímavý měsíc.

Druhé Sklené, tentokrát napůl na sněhu, napůl na blátě. BZL v Mediánkách, s velice složitou pastí, ohledně posunu mapy. Někteří nezachápali. I autro článku. Nějaké ta BBP. Skoro jarní soustředění v Šaštině v dost předpotopní ubytovně s ještě rudou hvězdou nad vchodem. Vlastně s rudými hvězdami, protože tam vchody byly dva. No a závěrečná BZL v Lišni, v typickém lišeňském terénu.

A co ještě v Polarisu? No tak pár rozhovorů...

A také se měnily dost tváře, takže s novými neznámými, i známými Žabiňáky něco na přivítání a něco na rozloučení s těmi „sběhy.“

Ať se jim u nás daří a hlavně líbí! A plno super zážitků.

TVÁŘ Z OBÁLKY: Jára

Jak jde příprava na novou sezónu?

Tak docela dobře. Začal jsem běhat, trochu, více.

Máš natočeno?

Tak bych tomu neřikal, ale jo. Myslím, že to zvládnou odběhnout.

Jsi jakoby tvář Mistrovství nočáku, na hlavní liště... Neozývají se ti děvčata, kdo je tam za hoča? :D

Ne, fakt se nikdo neozval. Já se nejdříve taky nepoznal, takže si možná nikdo nevšiml, že to jsem já.

Jak šla příprava BZL v Lišni?

Bylo to náročný, protože jsme museli změnit prostor, kvůli tomu, že nám nevyšla žádost. (BZL se přesouvala dost narychlo z Pisárek do Lišně.) Bylo to náročný!

V rozpisu BZL máte u terénu: „Typický lišeňský: chodníky, dlažba, asfalt.“ Tak jestli se tenhle terén nějak speciálně liší od dalších končin města?

Nevím, to by ti mohla říct spíše Evička. (Evička: „Těžko říct.“) Nevím, jestli se ten asfalt liší. Myslím, že ne, co jsem na něm byl. Ale ta soustava ulic je tady určitě unikátní.

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Aby přišli i na příští ročník. Možná bude i fungl nová mapa.

PAN ŠÉFTRENÉR ZHUSTA NA INTERVIEW:

Jak už bývá zvykem, tak i letos někdo přestoupil do a někdo ze Žabin... Jak bys tyto změny zhodnotil? Co nám přinesou? Co přineseme jim?

Letošní přestupů bylo opravdu hodně. Největší změny ve směru „ZE“ byly odchody Tomáše Dlabaji do Turnova a Jirky Otrusiny do Prostějova. Olaf změnil školu a místo Brna studuje v Praze a jeho přítelkyně je z Litvínova, je to tedy celkem logický přestup a volba Turnova je dobrá. V dnešní době je to jeden z velmi slušně fungujících oddílů v Čechách. Otri musel do Prostějova a věřím, že se mu

tam bude líbit i dařit stejně jako u nás. Z dalších stojí za zmínku, že většina jezdců MTBO se rozhodla přesídlit do Tesly, kde je výrazně větší skupina MTBO a tedy logicky i více možností jak se zlepšovat v MTBO.

Opačným směrem přišlo několik velmi dobrých závodníků a závodnic, ať už těch, kteří budou v brně studovat nebo jsou přímo z Brna a jen změnili oddíl. Mezi největší posily patří určitě - Gábina Hiršová, Jindra Hlavová, Radka Sklenářová, Honza Klusáček, Ondra Švirák, ...

Co jim přineseme - myslím, že všem dokážeme nabídnout dobrý tým a dobré tréninkové podmínky. Zda jich dokáží využít ve svůj prospěch je už jen na nich.

Co přinesou nám - opět o něco větší partu, která ráda závodí, více trénujících a tedy i příjemnější trénování a také větší konkurenci pro sestavování štafetových týmů.

A hodnocení - od stolu to vidím dobře, ale až samotné závody nám ukáží jak se komu bude v novém dresu dařit.

V jaké fázi přípravy jsou tratě na MČR v nočním? A jak jde ostatní příprava?

Přípravy probíhají podle plánu. Vypadá to, že i mapa bude letos výrazně dříve než v předchozích letech a tedy bude čas tratě pořádně připravit. V současné chvíli existuje koncepce všech tratí. Tedy kudy jednotlivé tratě přibližně povedou a jakých rozdělovacích metod využijeme pro hromadný start. Nebude to jednoduché, ale myslím, že jsme nakonec dospěli k takovým rozdělovacím metodám, které jsou chyby vzdorné a zároveň zajistí závod dramatičnost a ve velké míře omezí možnosti zavěšení. Ostatní části jsou již připraveny, potřebné papíry máme a tedy teď jsou na programu především mapy a tratě.

Přeze všechno nakonec vypadá, že na Tiomilu pojede celkem silný tým... Jak vidíš jeho šance? Obhájí pozici nejlepšího neseverského týmu?

Jsem rád, že se nakonec na Tiomilu pojede, i když to letos nebude autobusem. Tým je hodně podobný tomu loňskému a tak chybět bude určitě jen Adam Chromý a uvidím jak se rozhodne Rajmo. Šance vidím na přibližně stejné úrovni jako v loňském roce. Umístění okolo 50. místa je reálné, ale vše bude záležet na úvodu závodu, zda a jak dlouho se podaří tým udržet ve vedoucí skupině. Jinak si myslím, že největší šance měl úplně první tým před dvěma lety, ale pokud by v něm startovali všichni, kteří v té době byli členy ZBM. Tenkrát se myslím, že existovala šance bojovat o 20. až 30. místo. Tahle šance se jen tak nevrátí a v ČR není a ani nevidím, že by někdo v blízké době měl šanci o takové pozice bojovat. K šancím být nejlepší neseverský tým. Šance tu je, i když tým Turnova bude silný, zejména pokud za ně poběží všichni, kteří mohou. Šance jsou vyrovnané. Jediné co mne mrzí je, jak se Olaf dvakrát vymlouval a teď to najednou jde.

Blíží se dost mezinárodní soustředění ve Slovinsku... Bude to všem společně klapat? Je to nějakou předzvěstí, že takovýhle akcí, společně s Rakušany, bude více?

Soustředění je nachystané a bude opravdu trochu mezinárodní, budou s námi Rakušané, Lotyšši, připojí se i domorodci a na pár tréninků také skupina BBM. Nevidím důvod, proč by to nemělo klapat, jen společným jazykem určitě nebude čeština, ale angličtina. Ano, společných akcí bude více, další nás čeká o prázdninách na Slovensku, kde bude příští rok juniorské mistrovství světa.

Podle tréninkových deníků a podobně... určitě máš nějakou představu, kdo bude zářit a kdo ne. Máš někoho, kdo by mohl letos hodně překvapit?

Představu mám, ale nechám si ji pro sebe.

Získají Žabiny letos zase nejvíce mistrovských medailí? Máš nějaký tip?

Myslím, že 25 medailí jako v loňském roce se získat nepodaří, to by mne opravdu velmi překvapilo. Už loni jsem takový výsledek před začátkem sezóny nečekal, ale bylo to opravdu moc pěkné a všichni se i za výsledky zasloužili velkou pochvalou. Letos ubylo jedno mistrovství a tak i počet rozdělovacích medailí se zmenšil, ale věřím, že těch, které získáme nebude málo.

A nakonec něco, co by si vzkázal všem, co to budou číst? :-)

Všem bych popřál, aby se jim v závěru přípravy vyhýbala zranění a v závěru se připravili co nejlépe. Návaznosti, aby pak své tréninkové úsilí dokázali přeměnit v úspěch na závodech nejen u nás doma, ale i na mezinárodní úrovni.

Tož sraz byla na hlavní role. Většina příhrnula šalinou. Vlak nebyl žádné córák a za hodinu byl ve Žďáře. Bas do lontu Sklené byl pekelně plnej. Nejeji sme kalit škopky, ale běhat/lyžovat. Byla to pořádná fachna mezi kerou se muselo i fajfčit. Gábl jsme klohnili sami. Tvořila se brázda, ale všeci dostali a pak to byla pořádná futrovačka. Komu bylo moc, nechal dojíždák. Kšir se musel trochu vosplochnót. Jeden večer sme čechovali bahno, aby se nám perfektně šlořfíc. Zoncna nerumplovala, spíš byla deka. Uklidili sme brajgl. Před poslední hoknou už nás pekelně bolely pastelky. Nabagrovali sme se kuřete a málem z toho bylo bláto na hřišti. Na role sme voháknuly džeksny a nasedli na vlak. Průvodčí byl pobócháneec a chtěl nám rozhodit sandál. Šmirglem sme hrnuli dom. Šel jsem hned durchčit, páč v pondělí zase do bódy. Špica víkend. Džusblues.

(Pro ty co negómou -> www.hantec.cz)


* * * * *
BZL ADAMNA CUP: (NEJEN) ŠVIRDŮV VLASTNÁČEK! / txt: Švirda, ilu: Švirda
* * * * *

V neděli 13. února proběhnul v okolí Medlánek předposlední závod Brněnské zimní ligy. Dvojice pořadatelů (Adam Chromý a Adélka Štěpánská) připravili pro závodníky velice zajímavé trať, které vyžadovaly maximální soustředění od startu až do cíle. Závodilo se ve značně různorodém terénu. Na úvodní louky s hustničky plynule navázal městský park s přílehlou sídlištní zástavbou... bla bla bla. Konec ortodoxním plkům! Přeskočím tohle nudné antré a vrhnu se rovnou na to nejzajímavější – na lidskou blbost :)


Při rozvíčování se dozvídám, že mají škatule stejnou trať jako my. „Sakra, to zase bude trapas! No nic... Ještě pár drsnáčekých máchnutí nohou a jde se na věc.“ Stojím asi tak metr od startovní čáry a sleduji slečinku, která startuje přede mnou. „Pche... Vždyť svou postavou připomíná průtokový ohřivač jídla. To by bylo, abych tu cirkusačku neroznesl na kopytech!“ Následuje drobné předstartovní pošťuchování a jde se na to. Razím start, zvedám mapu a kouřím to jak cikán za pařezem. Mapuju na jedničku a jelikož je zahrabošená v pichlavém hustníku, snažím se jí lehce oběhnout z vrchu. „Super, už vidím lampion!“ Přibíhám ke kontrole a přitom si všímám lesní ženy, která si to zleva dere skrz houšti. „Hehe, tak Henriettu bych měl! I když... tady něco nesedí!“ Koukám do mapy, jak porodní bába do turbíny. „Kurňa, tohle je dvojka!“ Smažím to teda skrz křovisko na první kontrolu. Razím. Dvojku a trojku si ťukám jak největší matador. Hasím si to takhle na čtyřku, míjím falešnou kontrolu a co nevidím? Věčně vysmáté Jindře najednou ztuhnul úsměv na tváři. Stojí u kontroly a kouká do mapy, jako bacil na lékárnu. „Švirdo, ty víš kudy?“ Ozve se nejistý holčičí hlas. „Ty jo, nevím... Ale podle mě se musí dolů!“ Chvilí tedy stepujeme u kontroly a přitom si uvědomuji, že jsme tu nenápadní jako Eskymáci na poušti. „Musíme se rozběhnout, abychom nenavaděli závodníky startující za námi,“ říkámi si v duchu a přitom bezhlavě roztáčím kopyta a hecují z kopce. U první křižovatky zapojuji sedláckej rozum. „Hele bejku, Chrobák si na nás určitě vymyslel nějakou lišáckej chyták a teď bys měl hezky zpomalit a zamyslit se nad tím! Takže logicky to nemůže bejt na druhou stranu. Je tam jenom pole a letiště. A kdybys pokračoval dál směrem na Babu, tak bys akorát narazil na další zahrádky, které směrově vůči mapě vůbec nesedí. Takže trať musí vést tudy!“ Na dalších 200 m tedy opět nakopávám vyšší rychlostní stupeň. Najednou míjím několik rodinných baráků a začíná mi docvakávat, že se nemůžu spoléhat pouze na svou intuici. Opět se tedy zastavuji, kroutím volantem a dávám zpátečku. Chvilí šlapu zeli a když po své pravici opětovně míjím pole, odhaluji celou mapu a konečně mi ten figl dochází. „Já blbec jsem si přehnul mapu tak nešikovně, že jsem ten překrývající se výřez prostě neviděl!“ Při tomto zjištění si periferně všímám nějakého komedianta, kterej zkouší štěstí přeběhem skrz oraniště. „Žádněj komik... ale Jindra! Koukám, že jí to taky dneska jde, jako slepýmu kuželky.“ :) (následuje několikaveršinový záchvat smíchu, při kterém se pere mě gentelmanské svědomí s tím šibalským) „Mám na tu nádhru zavolat nebo jí nechám na pospas osudu,“ brblám si vysmátě pod vousy... „Jindro, jdeš špatně! Ta kontrola je na druhou stranu!“ Volám na bílo-modrou tečku a přitom zatápím pod kotlem. Po další sprintové vložce vbíhám do dohledávkové oblasti páté kontroly a opět míjím falešný stojan bez krabičky. „Výborně, támhle

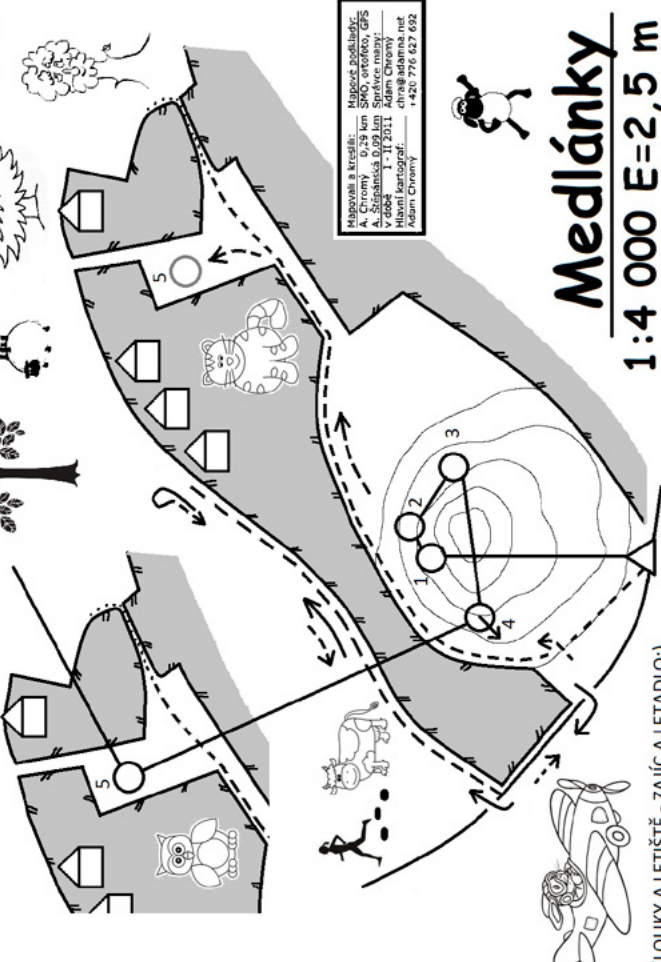
je ta potvora! Škoda, že je mi teď platná jako veverce louskáček.“ Uvědomuji si, že jsem právě dal pac a pusu naději na solidní umístění a že zbytek trati můžu válet sudy. „Ale tak co.... Nebudu si tu hrát na primabalerínu Dýma a doběhnu to se vši noblesou.“ Zbytek trati jdu na pocit. Sem tam mě vyhecuje nějaký ten soupeř k vyšší krokové kadenci, ale jinak mám spoustu času na drbání se na zádech. Dobíhám do cíle, rozebírám s kolegama záluždnosti tratě a najednou se přikutálí (jak jinak) vysmátá Jindra. Sotva přijde, tak se ze šatny začíná linout zvuk, jako když hrbatej padá ze schodů a brzdí rohlíkem (smích:). Smích, který bych zařadil do kategorie: „Jsme to ale vořežpruti!“

Do teď nevím, co chtěl tou mapou básník říct... Jestli to měl být chyták, na kterém nám chtěl Adam demonstrovat, jaký jsme telata, tak se mu tu primově povedlo. Pokud si ovšem myslím, že je návaznost tratě naprosto pochopitelná a že ten mapový rébus naše neokysličená šedá kůra mozková pochopí, tak se teda šeredně spletl. Nejsem typ člověka, který bez věnce kolem krku nemůže opustit shromaždiště. I přes mou hloupou mýlku se mi závod líbil a určitě za něj patří naší Chromé dvojici veliký dík. Ostatně z mého pohledu to byla přča. Jen byla škoda, že o této záluždnosti nebyla zmínka v pokynech. Ne pro každého to totiž byla taková sranda legranda. Když jsme se šli s Miloušem po závodě proběhnout, tak jsme potkali celou řadu zatoulaných oveček, které se nacházely opravdu daleko od plánované pastvy. Takže doufám, že je žádný vlk nesežral a že se šťastně vrátily zpět do svého stáda.




Hic sunt leones!





Mápravě a křeslů: Májové Dobřůdky:
 A. Chromý 0,29 km SKMO, ořechovo, dřívě
 A. Škorpáček 0,09 km Správce mány:
 M. Škorpáček 0,01 km chrag adama net
 Hlavní kartograf: Adam Chromý +420 776 627 692



Medláňky

1:4 000 E=2,5 m

(LOUKY A LETIŠTĚ - ZAJÍC A LETADLO:)

Výsledek: Adamna cup 13.02.2011

D:	H:
1. Eva Kabátová 23:59	1. Roman Zbranek 19:38
2. Adélka Indráčková 24:19	2. Jakub Zimmermann 19:44
3. Hana Hlavová 26:44	3. Stanislav Mokřý 19:53
4. Petra Koporová 28:48	4. Libor Zřídka Veselý 20:02
5. Zuzka Hendrychová 29:15	5. Michal Bialožyt 20:10
7. Barbora Hrušková 31:31	6. Jan Zháňal 20:14
8. Jindra Hlavová 31:42	10. Adam Kazda 21:33
9. Kateřina Chromá 32:56	14. Jiří Zelinka 22:51
11. Jana Gebauerová 33:20	15. Lukáš Chvátal 23:51
13. Markéta Tesařová 35:17	19. Tomáš Liščinský 24:32
16. Lenka Koporová 36:40	21. Jan Drábek 25:04
18. Denisa Jemelíková 37:29	22. Ondřej Švirák 26:16
33. Lenka Kočová 48:48	24. Richard Pátek 27:15
36. Zlatka Kadlecová 59:22	25. David Kabáth 28:18
38. Hana Kočová 60:48	30. Václav Štěpánský 30:43
41. Eva Chromá 70:09	33. Martin Dvořák 31:01
Lucie Mezníková DISK	34. Jaroslav Koča 31:07
Petra Tvarůžková DISK	Vít Bravený DISK
Martina Jindřišková DISK	Daniel Hájek DISK
Kateřina Borecká DISK	Miloš Nykodým DISK
Markéta Firešová DISK	
	HDD:
	1. Petr Horký 16:23
	6. Jošt Kroutil 43:11
	7. Vojtěch Koča 43:33
	10. Tadeáš Kroutil 48:05

BZL KAUF LAUF – NOVÁ LÍŠEŇ / Honza

Závěrečné kolo velice prestižní záležitosti, tedy rozuměj BZL, nás čekalo v Líšni. Zhusta už dopředu avizoval, že to bude mapově lehké. Asi hledal výmluvy, že bude poražen. Už cestou na mapový start asi 100% závodníků překonalo černou čáru... Ale na to se nehraje. Naštěstí brána byla otevřena a nikdo to neřešil.

No a co dál? Žádná záludnost, dvě měřítka, mapa zvláště natisklá, vynechávání kontrola podobně. Prostě sprint se všim všudy, bez nějakých záludností, (až na tu cestu na mapový start.) No po startu volba zprava zleva na jedničku, poté trošku traverzu a výběhu na dvojku a česání paneláků v líšeňském kotli. A tak jsme seběhli dolů no a začala pěkná Arbeit. Další postupy do kopce, no a ještě k tomu zrovna zásadní volby. Pak jsme vyběhli až na vrchol a po diváckém úseku (přes černou bránu) jsme běželi k soše. Někteří po delším hledání našli krabičku, jiní si vzali obrázek. Ale asi jim ho také uznávali. ;-) No a ještě posledních pár kontrol a do cíle. Ten byl sice posunut asi 50m dopředu, ale myslím, že to nikdo pořadatelům nezazlival.

Hlavně když po doběhu dostal takový parádní zákusek! Díky kuchařům! :-)

Poté následovalo vyhlášení jak Kauflaufu, tak BZL.

Parádní nedělní proběhnutí! Tak zase na podzim bude další kolo. Kdo ví, co na nás Zelda už chystá?

Výsledky: Kauflauf 6.3.2011

D:		H:	
1. Hana Hlavová	22:42	1. Adam Chromý	18:01
2. Kateřina Chromá	23:04	2. Ondřej Novotný	19:23
3. Jindra Hlavová	23:53	3. Štěpán Hrobař	19:30
5. Markéta Tesařová	25:15	4. Martin Stehlík	19:36
6. Barbora Hrušková	26:41	4. Ondřej Švirák	19:36
7. Zuzka Hendrychová	27:32	12. Štěpán Zimmermann	20:13
8. Petra Koporová	28:44	13. Vít Bravený	20:17
15. Marie Stratilová	32:05	15. Jiří Zelinka	20:23
19. Kateřina Borecká	33:13	16. Jan Zháňal	20:29
22. Hana Kočová	33:42	17. Adam Kazda	20:51
26. Lenka Kočová	35:25	19. Libor Zřídka Veselý	21:20
30. Zlatka Kadlecová	36:59	20. Jan Drábek	21:39
37. Eva Chromá	44:29	23. Jaroslav Koča	22:37
		24. Tomáš Liščinský	23:40
		25. Jakub Hruška	23:50
		HDR	
		1. Matěj Čelechovský	12:57
		2. Marek Svoboda	15:47
		3. Adam Zřídka Veselý	16:07
		5. Vojtěch Koča	17:28
		12. Klára Kočová	22:42
		17. Jošt Kroutil	34:50
		17. Tadeáš Kroutil	34:50

ROZHOVOR S VÍTEŽKOU BZL: Maky

Gratuluji k vítězství v BZL. Jaké je porazit elitačky jako Hanka, Jindra, Evička, Věrka?
Ne že bych byla jedna z mála, co objela všechny závody. Ale můžu si to užít, protože se mi to zase tak často nestává. Tak mi to může takto psychicky pomoci.

Jaké závod BZL se ti nejvíce líbil?
Asi Hromniční trápení se mi líbilo. Taky bylo zajímavá liga ve škole. To bylo dost neobvyklý!

Jak máš natočeno před sezónou?
Celkem dobře. Minulý rok jsem byla v zimě nemocná, ale tenhle rok moc ne. Takže to jde!

Jak se těšíš do Slovinka? Jaké to tam bude?
Bude to tam skvělý, úžasný!

Za nedlouho bude obhajovat titul v nočáku. Sice přestupuješ do starší kategorie... ale věříš si zase na zlato?
Budou chtít zaběhnout bez chyb a uvidíme, jestli to bude stačit. Ale nechci tam někde zakufřit.

Jaké máš cíle pro sezónu?

Chtěla bych zaběhnout limit na MED a jet na MED. Ale je to takový těžký. A nějakou medaili z mistrství.

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Ať se vám dobře trénuje a jste zdraví!

Díky a ať to běhá!

* * * * *
Protokol VT Slovensko - Šaštín - vypracovala Lucie Mezníková, UČO: 381409

25. - 27.2.2011

SK Žabovřesky Brno

* * * * *

2.

VT Slovensko - Šaštín

Pomůcky: buzola, čip, mapy, mapník, boty, ponožky, dres, bunda a čepice

Úkol:

1. Potrénovat v noci
2. Zaběhat si ve dvojici
3. Co nejrychleji opíchat kontroly, nastavit směr a hodně si pamatovat
4. Vyhrát sprint (pro slabší jedince - nevyběhnout z mapy)
5. Vyklusat po náročném víkendu

Postup:

Do Šaštína jsme dorazili jako jedni z posledních a potkáváme Libora jak odjíždí z místa ubytování, nechápeme, ale vyrazíme za ním. Na naší chatě zamrzla voda, a proto bydlíme jinde. Turistická ubytovna vypadá zvenku vážně strašidelně, ale nakonec to vevnitř není tak strašné a dokonce teče i teplá voda. Poté jsme absolvovali všechny tréninky s pauzami na tesco jídlo, které bylo, jako vždy, luxusní.

Vypracování:

Páteční nočák byl parádní, naprostá rovina a krásně průběžný les. Všichni jsme se vrátili zdraví, někteří sice se zhaslým světlem, ale i s tím se dá žít. (i když já bych nejspíš nepřežila)

V sobotu ráno jsme si tam šoupli sudou-lichou, celkem dlouhá záležitost, ale opět krásný les a perfektní počasí.

Odpoledne nás čekal „zuperpíchač“. Jedničku a dvojku většina našla bez potíží, ale trojka, která už nebyla vidět ze startu, činila některým jistě obtíže. Zase skvělý trénink, na který navazoval azimuták a paměťák a každý si mohl dát to, na co měl chuť.

V neděli nás čekal sprint okolo jezer. Zase bylo nádherné a někomu to přišlo tak moc krátké, že si třeba zaběhl úplně mimo mapu nebo vzal některé kontroly několikrát. A těm co se to nepodařilo prodloužit, se pak ještě vydali na shluky.

Poslední fáze byl už jen výklus před odjezdem. Kluci s klukama a holky zase s holkama.

Závěr: Soustředění to bylo velmi povedené, i když byla trošku menší účast než bývá zvykem. A hlavně, když máte chuť na pizzu, stačí říct, Libor umí zařídit všechno :)

Teda panáčkové, řeknu vám jedno. Až někdy poběžíte delší variantu Býčiny, tak si sakra rozmyslete, co budete poslední dva dny před závodem dělat. Rozhodně by to neměla být kamarádova oslava dvacetin, která se nese v duchu: „Víta má volnej bejvák, pojdte okoštovat tátovu pálenku!“ Jo a taky byste neměli pár hodin před závodem fáborkovat 16 km trati nebo jít spát za ranní kuropění. Možná se to z těch pár rádků nezdá, ale ta prohospodařená energie může na těch 30 km chybět. Strýček Švirda by vám mohl vyprávět... A vite co?! Bude!

Už od začátku všechno nahrávalo tomu, že to bude přímoj šmajchl. Miloušek v obtáhlých elastákách, můj objem trenek na úrovni princezny (byla kosa jak sviňa!) a divnej chlap, co mi na startu čučel na zadek. Jak už ti bystřejší postřehli z úvodních rádků – předzávodní příprava proběhla přesně podle plánu a nic mi nebránilo v tom, abych na startu vypadal jako papoušek po tornádu. Už jsem byl v Brně nějaký ten pátek a Býčina mi přišla jako ideální příležitost ukázat, že ty ty moje kecky neběhají jen tak pro parádu...

Nasazují si do uší sluchátka a ladím v rytmu My Chemical Romance. „Tohle bude dlouhej vejlet a když mi bude smutno, tak si aspoň budu moci zazpívat,“ říká mi frajerovi po pravici a dál už jen sleduji Liborssona, kteréj dává pár závěrečných rad a vzápětí dává pokyn ke startu. Z úsměvem na tváři se tedy vydávám vstříc novým životním zkušenostem a přitom sleduji pár okolních vlčáků, kteří si tenhle závod představují jako Hurvínek válku. Samozřejmě se nenechávám zahanbit a nasazuji na úvod o něco ostřejší tempíčko. Na konci rovinky mi jen Milouš zabrbál cosi ve smyslu: “Sakra Švirdo, zatím jsme tu první z těch, co běží třicítku. Nesmíme to přepálit!“ Úvodních pár kiláčků tedy valím za Kokodýmem a přemýšlím nad tím, co koupím babiče k Vánocům. Po chvíli se probouzím ze zamýšlení a koukám, že se mi Milouš trochu vzdaluje. „Nechám mladocha trochu vyskokačit a za chvíli ho přijdu zkontrolovat,“ mumlám si pod vousy a pokračuji dál v počítání oveček. Běžím si takhle dalších patnáct minut a najednou kde se vzal, tu se vzal, ze země vyrostl Kozák a dere se z kopce přede mě. „Aspoň mi to tahle sněhová fréza trochu ulehčí od šlapání toho bílého svinčíku.“ Nahazuji opět pasivní režim a až do Útěchova si valím šunky. Jakmile přibíhám do vesnice, uvědomuji si, že by se možná Milošovi šiklo menší rozptýlení. Háším blinkr doprava, zařazuji šestku a vzdaluji se Osinovi. Na točně se zabubím na kouče a láskovným mrknutím oka dávám najevo, že je to zatím v pohodě. Následující kiláček se mění ve sprinterskou vložku a po pár minutách plácám Miloše přes zadek. Chvilí si vyprávíme vtipy a kecáme o holkách... Jenomže každé muchlování má svůj konec a můj konec přišel při seběhu do Adamova. Tam překvapivě zjišťuji, že z kopce značně ztrácím. První pirueta taky napovídá, že se pod sněhem ukrývá vrstva ledu a že je o zábavu postaráno. Do toho začínám cítit, že se mi někdo ze zadu snaží dát babu. Nějaký čtyřicátník se dobývá na mojí maličkost a jelikož jsem si nechal rychlobruslařské nádobičko doma, pouštím ho ochotně před sebe. S tímhle bourákem to táhneme až do otočky (15. kilometru) a přitom zjišťuji, že má Miloš před námi náskok asi tak 150 m. Pak už to začíná bejt kapánek divoký... Koukám, že strejda po levici není za takový ořezávátko a podle toho jak to kouří odhaduji, že se možná až moc kouká na Forresta Gumpa. Společnými silami překonáváme adamovská zákoutí a najednou se před námi zjevuje útěchovský Matterhorn. Spoluběžec je rudej jako spartakiádní trenýrky a dochází mi, že pokud bych chtěl stáhnout Miloše, tak že bych měl začít diktovat tempo a urvat tuhle vrcharšskou prémii ve svůj prospěch. Natahuji krok a po chvíli snažení spatřuji v dáli žabiňackej overal. Na konci kopce začínám pocítovat únavičku. „Bejku, jestli to budeš takhle hrotit dál, tak budeš muset do cíle přiběhnout do rukou,“ vzkazují mi mé nohy a pomalu se začínám loučit s nadějí na vítězství. Do uší mi hraje velice tématická skladba s příznačným názvem „Dead!“ a dalších pár minut tedy hraju mrtvého brouka. Se svým nerozlučným plantážníkem křížujeme útěchovské bulváry a pomalu mi začíná docházet trpělivost. Máme za sebou 23 km a tak nějak si říkám, že je nejvyšší čas si z borce udělat thrací kalendář. „Konec cukrování a připrav se na pořádněj kvapík!“ Opět tedy mobilizují všechno co srší testostermem a jdu do úniku. Po chvíli se otáčím a kontroluji nepatrný náskok, který jsem si během kilometru vytvořil. V duchu si promítám trať, kterou máme ještě před sebou a uvědomuji si, že nás čeká solidní downhill. To mi zrovna moc nehraje do karet a napadá mě myšlenka, že si zahrāju na Velkou hubu z Mosviku (Pettera Northuga) a svého neúnavného soupeře přesprintuju na cílové rovince. Pět kiláků do finishe a čtyřicátník mi opět šlape na paty. Bohužel doslova... Borec na mě visí, jako vánoční ozdoba na stromku a já začínám bejt vyřízenej jako žádost na byt. Při každém

kroku cítím, jak mi vystřeluje bolest nohou až do krku. „No tak kámo... fouknul sis tam letos maratóněk, 24 hodinovej rogaining a pak tě skolí Býčina? Nevzdávej to!“ Nevzdávám to. Sice svého soupeře pouštím před sebe, ale pořád si hrozně věřím na cílové doběh. Snažím se co nejvíce odprostit od vyčerpávající bolesti. Opět se tedy zaposlouchávám do svého přehrávače a šetřím síly co to dá. V duchu si překládám text písničky Upside down... „Jo, taky si připadám jako vzhůru nohama. Ale jako vzhůru nohama uvnitř kraviho žaludku, kterej natahujou na skřípec! Kolik mi ještě zbývá? Dva a půl kiláku. Ouu...“ S každým dalším metrem si začíná uvadat mé nezlomné sebevědomí. Z přímového vejletu se stává boj o přežití a můj nehynoucí soupeř skenuje trať asi o sto metrů přede mnou. Čeká nás poslední seběh a pak už jen dloouuhá cílová rovinka. „Voe, dokaž si co v tobě je a zkus se ještě naposledy kousnout!“ říká mi mé přísné svědomí a zbytek těla se mu snaží vyjít vstříc. Na posledním kiláku nakopávám forsáž (přídavné spalování) a svého soka dotahuji na vzdálenost deseti metrů. Přibíháme do závěrečné rovinky a napadá mě, že bych si měl pro jistotu zkontrolovat záda a ujistit se, že si na nás nikdo další nebrousí kosu. Letným pohledem ze sebe kontroluji zemi nikoho a když se otáčím před sebe, tak najednou cítím, jak se mi točí hlava a začínám mít před očima černo. Při téhle slepecké scéně neohrabaně vrávorám nohama a ztrácím tak na svého rivala moment překvapení. Čiperka nenechává nic náhodě a bouchá do toho, jako hluchej do bubnu. „Měl jsem si tu nechat od Libora přistavit motorku,“ říkám si v duchu a přitom mi dochází, že tu dneska hraju až třetí housle. Do cíle dobíhám už jen z povinnosti a jsem spokojenej, že jsem ze sebe v závěru vydal maximum. Nějakou dobu hledám plíce a s respektem sleduji frajera, kterej si mě dnes povodil jako malýho Jardu. „Hezký to bylo! Už dlouho jsem si takhle nehrábnul a jsem rád, že jsme to tak v závěru vyhecovali!“ A borec mi jen s úsměvem na rtech přitakává...

Co říci závěrem? Mrzí mě fakt, že nám v závěru cuknul Dýmček o více jak čtyři minuty. Letos jsem na něj opravdu neměl a vítězství mu patří zcela právem. Ale i přes solidní nakládačku neztrácím svůj optimismus a pevně věřím, že mu příště nakopu zadek! :)

* * * * *

[+] POSILY 2011

Jindra Hlavová:KON8989 → ZBM8989

Adélka Indráková: UOL9153 → ZBM9153

Radka Sklenářová: SBR9250 → ZBM9250

Lenka Chroustová: VBM9451 → ZBM9457

Ondřej Švirák:TUR9102 → ZBM9103

1) Jakou máš první asociaci, když se řeknou Žabovřesky Brno?

Jindra: Řvaní „Žabinýýýý“ při vyhlašování na závodech.

Adélka: „Víc než oddíl.“

Radka: Běžec v červeno-černo-bílém drese se žabou na zádech.

Lenka: Partu super lidí, úspěšné sportovce a dobré organizátory akcí.

Švirda: Šmajchlkabinet.

2) Prozradíš něco málo o sobě, než jsi změnil/a svoji registračku?

Jindra: Bydlím v Konici s rodinou, 5 kočkama, 2 kunama a s Járou, kterej k nám jezdí na víkend (za Hankou). Teď ale trávím většinu času v Brně, kde studuju na MU.

Adélka: Předtím jsem běhala za SK UP Olomouc, taky jsem v Olomouci bydlela, studovala a trénovala.

Radka: Pokud jsem tuto otázku pochopila dobře a je jí myšleno, jak vypadal můj život s OB doteď, tak to tedy vypadalo asi takhle: K OB mě přivedl můj milovaný tatíček, se kterým jsme chodili do lesa sotva se za mnou zavřely dveře porodnice, posléze jsme si s sebou na houby brávali mapu, takže mi bylo podrobně vysvětleno, jak je který objekt v lese zakreslen v mapě. S těmito znalostmi jsem později neměla problém odpovědět otci na otázku, kam mám jet, při cestě autem - prostě jsem si vzala autoatlas a řekla jsem mu kam má jet. Dále mě orientačním během provázela maminka, jelikož

tatínek běhal své závody. Ta mě naučila využít při závodě jen ty objekty, které jsou důležité a také mě naučila sebejistotě, takže jsem vítězoslavně postoupila z kategorie D₁₀N do D₁₀. Poté můj zájem o OB trochu upadl, takže jsem asi dva roky nic nedělala. Za dva roky mi to ovšem nedalo a začala jsem běhat znovu, zatím pouze rekreačně. Rok poté, ale přišlo nečekané zjištění, totiž na Silesii mi osud pomohl získat B licenci a tímto začala má závodní kariéra. První pokus o získání A licence byl neúspěšný, avšak rok na to jsem šla tvrdě za cílem, takže jsem absolutní výhrou B-žebříčku získala licenci A (i z republiky na krátké taky, klasika se mi nepovedla). Tímto činem jsem se také zařadila do VD. Od té doby směřuji s vyšším cílům, ale zatím ne zcela úspěšně :-)

Lenka: Předtím jsem chodila do oddílu Mendelu (VSK MZLU).

Švirda: Vybavuji si, že jsem se tou dobou soustředil na Skleném. Pár minut před změnou registračky jsem do sebe nabouchal tři rohlíky namazané Veselou krávou a zapil to půllitrem čaje. Trošičku mě škrábalo v krku, takže jsem si jako bonus fouknul dva pomeranče. Jakkmile jsem dobaštil pomeranče, tak jsem se podrbal na levém chodidle a pak si mě zavolal Arnošt se slovy: „Švirdo, potřebuju, abys mi řekl ještě nějaký údaj, abych ti mohl udělat tu registračku.“ Jen pro úplnost bych chtěl ještě doplnit, že jsem se odpoledne vážil a ručička váhy se zastavila na metě 68 kg. Další neméně podstatnou skutečností je fakt, že jsem měl od 19:43 – 19:45 zalehlé levé ucho. To jsou asi ty nejpodstatnější události, které se mi přihodily před změnou registračky...

3) Pročpak měníš dres právě za červeno-černo-bílý?

Jindra: Asi proto, že chodím na ZBM tréninky, jezdím na vaše soustředění.. Přišlo by mi nesprávný, kdybych toho jen využívala a pak by moje vynikající výsledky připadly Konicí:) A v neposlední řadě kvůli dobré partě...

Adélka: Pro ty barvy to určitě není, protože červenou ani černou moc nemusím:).

Radka: Když opomenu hlavní důvod, a sice, že mi bude nejlépe z českých dresů sedět k barvě pleti a vlasů, tak i třeba proto, že jdu studovat do Brna.

Lenka: V bývalém oddíle chyběli vrstevníci, vy jste prostě lepší :)).

Švirda: Měl jsem doma ve skříni přebytek červeno – černých podkolének. Akorát se na ně prášilo a bylo mi líto, že je vůbec nepoužívám. Rozhodl jsem se tedy, že je na čase je trochu provětrat... Připočtu-li k tomu fakt, že jsou v Brně hezký holky a Libor Zřídka veselý, měl jsem o své budoucnosti jasno.

4) Máš nějaký zvlášť dobrý/špatný zážitek se ZBM?

Jindra: Všechny jsou zvlášť dobré...

Adélka: Nic opravdu velkého si nevybavuju, snad jen, že si v ZBM nepotrpí na kalhoty ani na stupních.

Radka: Se ZBM zážitků moc nemám, pouze jeden. Minulý rok jsme měli ve stejném místě velko-noční soustředění.

Lenka: Špatný ne, jen ty dobré. Třeba skvělé tábory a soustředění.

Švirda: Vidím to jako včera, co jsem se seznámil s Milošem Nykodým. Svítal mi lampou do obličej a se slovy: „Ty blbečku, rozbij tu hubu!“ lítal jak pošuk po lese a nemohl najít kontrolu. Už tenkrát z něho vyzářovalo naprosté soustředění a reprezentativní vystupování!

5) Kdo bude letos tvým největším soupeřem?

Jindra: Hana Hlavová.

Adélka: Soupeřů bude hodně, tím největším bývá ale moje hlava.

Radka: Moje hlava. :-D

Lenka: Asi nová kategorie (18) a všichni, kdo do ní patří.

Švirda: Hlad.

6) A proč děláš orienták?

Jindra: Protože jsem se narodila do orientácké rodiny. Když jsem byla malá dost sem OB nesnášela, ale teď bych ho neměnila za žádný jiný sport.

Adélka: Ten sport a atmosféra na závodech jsou jedinečné.

Radka: Protože mě běh s mapou lesem čimsi naplňuje.

Lenka: Protože je to bezvadný sport, kde nezáleží jenom na běhu (a také je to rodinná tradice).

Švirda: Protože miluju utopence! (proč mě napadla taková blbost?!)

7) Jaké máš ještě koníčky mimo OB?

Jindra: Filmy, badminton, fresbee, škola, lyže, plavání, čtvrtěční aerobic.

Adélka: Kromě OB mám ještě docela dost koníčků, ale nemám na ně samozřejmě kvůli OB a škole už moc času. Užívám si četbu, poslední dva roky jsem zasedlá v realismu, momentálně louskám Dickens. Pak ráda sleduju seriály, maluju a sbírám cestovní doklady. Ale nejraději trávím čas s přáteli.

Radka: Cestování, atletika, lyžování, další sporty už vesměs hlavně rekreačně, hrála jsem na kytaru a na flétnu.

Lenka: Ještě lyžuju (sjezdovky) a vůbec ráda sportuju, a taky muziku :).

Švirda: Kromě lovení utopenců ještě jezdím na poníkovi a závodně stepuju.

A speciální otázka na závěr:

Jindře: Jindra není zrovna jméno, co by člověk našel v kalendáři, že?

Jméno Jindra, jako holka nemá svátek, tak to slavím na Jindřišku 4.9. Já sama jsem si asi do 15 let myslela, že se jmenuju Jindřiška, a tak sem to taky tvrdila svoji třídní učitelce, takže mám na vysvědčeních do kvarty všude napsaný Jindřiška Hlavová, ale ta vlastně neexistuje.. Pak jsem za ní v kvintě přišla a řekla jsme jí, že se prý jmenuju Jindra a ne Jindřiška a od té doby jsou moje vysvědčení pravý. :))

Adélce: „Všude ve výsledcích, na oficiálních místech je -Adélka Indráková- Tak by mě zajímalo, zda máš Adélka i v občance? A není náhodou v kalendáři jen Adéla, tak kdy slavíš svátek. „;-)

V občance mám normálně Adéla, takže i svátek slavím se všemi Adélami 2.9. Ale Adélka je hezčí, ne?

Radce: Když hraješ na tu flétnu... my když jezdíme v prosinci na vánoční soustředění, tak zpíváme koledy. Doprovodíš nás hrou na flétnu? ;-)

No já jsem na ni hrála (tak do 7 třídy) a už si nepamatuju moc not :-D, ale teoreticky kdybyste mi řekli, které koledy tak bych si je nacvičila. :-D Ale raději nic neslibuji :-)

Švirdovi: „Prozradíš nám něco ze zákulisí časopisu OB?“

Stálé jádro redakce tvoří dohromady pět lidí. Jeden z nich úmyslně topí malé děti a vyrábí z nich utopence, druhý pisálek se narodil se třemi bradavkami a před rokem si tu třetí nechal chirurgicky uříznout. Další redaktor trhá mouchám křídélka a dává si je k snídani. Čtvrtou redaktorskou osobou je notorický kleptomán a poslední exemplářem je osoba, která nosí růžové spodňáky s vlastnoručním podpisem Heleny Vondráčkové. Jo a pak jsem tam ještě vlastně já! Takže promiňte, je nás dohromady šest...

* * * * *

[-] ZTRÁTY 2011

Zuzka Klusáčková: ZBM9155 → TTR9151

Martina Jindřišková: ZBM8556 → ASU8597

Tomáš Dlabaja: ZBM8308 → TUR8303

Otrusina Jiří: ZBM8201 → JPV8201

1) Jak dlouho jsi běhal/a za Žabiny?

Klusajda: Nejspíš to bude čtvrtina nebo pětina mého života. Nejdřív jako prachobyčejný guest do štafet, pak jako právoplatná rosníčka. :-)

Martina: 5 let, z toho dva roky ve Finsku.

Olaf: Tak tohle bude pikantní odpověď. První myšlenka na přestup mě napadla u Libora v posteli! :-) A teď to trochu rozvedu. Po návratu z JMS 2003 jsem nocoval v Brně u Libora a požádal o možnost s ním začít od září trénovat po nástupu na vysokou školu. S každým dalším tréninkem v partě Žabiňáků dostával přestup konkrétnější obrysy. Neodradily mě ani hodně tvrdé běžecké tréninky, které jsme spolu s Liborem během první zimy běhali. To byly určitě největší impulzy v mé kariéře. A za pravdu tomu daly hned první jarní áčka - závody na klasické trati, kde jsme pak stáli s Liborem na bedně na prvním a druhém místě. Na třetím místě skončil Michal Smola. Krom prvního roku v seniorech jsem pak vždy běžel MS. Celkem 7 let v barvách ZBM.

Otri: 8 let, od roku 2003 (první ZBM zážitky mám však již z prvních týdnů na VŠ, kdy jsem pomáhal pořádat SP 2002).

2) Jaké byly tvé největší úspěchy a zážitky v OB v černo-červeno-bílých barvách?

Klusajda: Úspěchy? Nejrychlejší sjezd po zadku na sjezdovce v Krkonoších. A zážitky? Těch bylo dost. Krkonošská kolečka, sněhulák na střeše, borůvkové tréninky ve Švédsku, kotel ovesné kaše k snídani, Milošův útok na Libora lavorem plným vody či atmosféra na závodech.

Martina: Krásných zážitků byla spousta, ty nejlepší asi z roku 2007. Třeba taková sauna ve Špindlu měla něco do sebe :-) Úspěchům ze závodů nepřikládám žádný význam. Super bylo trénovat děčka a vědomí, že ještě teď na to rádi vzpomínají :-)

Olaf: Zvláště z počátku byla každé akce se ZBM velkým zážitkem a klubovou atmosférou jsem si hodně užíval. Podobně dobrou partu jsme měli i ve Zlíně, ale jak jsme se postupně rozpřehávali na VŠ, tak to zmizelo. Naopak do Brna a do ZBM lidé přibývali, z čehož oddíl hodně těží. Za největší úspěch považuji loňskou stříbrnou medaili ze družstev. Vydřená, zasloužená, vytoužená. Osobní úspěch? Že jsem překonal Liborovo 7. místo na MS :-) Ale 8:27 na 3 km asi nedám nikdy...

Otri: Byly tam nějaké umístění do 10. v "Áčkách". Za největší úspěchy však považuji umístění na bedně v několika závodech ČPS díky tomu, že jsem měl štěstí běžet v A štafetě s těmi nejlepšími z oddílu. Rád také vzpomínám na to, že jsem mohl být součástí A teamu na Tiomile 2009 nebo třeba družstva, které obsadilo 8. místo na MČR 2004. Zážitků je nekonečně mnoho, spousta závodů, soustředění, ale i jiných akcí se členy ZBM.

3) Jak by jsi shrnul/a tvoje působení v ZBM?

Klusajda: Oddílu jsem žádná významná umístění nepřinesla, tak snad jsem alespoň podpořila oddílového ducha a rozveselovala ostatní svými vtipy o řízku v Somálsku, který jsem řekla vždy naopak.

Martina: Krásnej, ulítělej, nezodpovědněj, akční život vysokoškoláka.

Olaf: Ze začátku jsem se učil, jak věci v novém oddíle fungují, pak trochu přidal ruku k dílu a snažil se přinést něco nového i s pomocí kamarádů jako byl Otri či George. A na závěr už přišlo hledání co se sebou dál a čas na změnu.

Otri: Vynikající, těžko se odchází a nikdy nezapomenu na to co jsem v ZBM prožil. Výrazně jsem se zlepšil, získal spoustu zkušeností a pod Zhustovým vedením jsem se naučil pravidelně trénovat. Ještě více jsem prohloubil vztah k OB jako životnímu stylu. Seznámil se ze spoustou perfektních lidí a díky tomu mám v Brně tolik přátel.

4) Jaké byly tvé důvody z odchodu ze ZBM?

Klusajda: Řekla bych to jinak, neodcházím ani tak z oddílu, spíš si celkově od orientáku chci dát na chvíli pauzu. Asi všichni víte, že poslední dva roky mě moje zdraví neustále posílalo do postele, a tak jsem se rozhodla, že se tento rok na nějaké pokusy začít znova trénovat vykašlu a dám se radši dokupy. Občas na nějaké závody asi přijedu, ale spíš jen tak pro radost.

Martina: Ztratila jsem žabiňáckej dres!

Olaf: Bylo to hodně životních změn, hledání nové motivace a prostředí. Roli sehrála nová parta lidí a také silná podpora od nového oddílu v Turnově k podpoře mého „polo-profesionálního“ závodění.

Otri: Už 4. rok nejsem v Brně. Pracuji ve firmě Dušana Vystavěla a dostal jsem nabídku s řadou výhod, kterou jsem jako průměrný běžec nemohl odmítnout. (Inu čí chléb jíš, toho píseň zpívej)

5) Co očekáváš od působení v novém oddílu?

Klusajda: V novém, teda spíš starém oddílu-v Třebíči. Pro ty moje dva, tři závody za rok je asi jedno, kde budu registrovaná. A jelikož na závody stejně jezdím s rodiči a pořádám trebičské závody, chtěli mě zase doma.

Martina: Změnu.

Olaf: Podobné věci jako když jsem přestupoval do ZBM. Fajn kolektiv, motivující prostředí, dobré zázemí pro trénink a snad k tomu na závěr přiložím i medaili z MS.

Otri: Udržet si svůj výkonnostní standart a aby mě OB bavil stejně jako v ZBM. Pokusit se nakouknout do elity ještě než ze mě bude veterán :o) Pomoc mladým nadějným závodníkům v tréninku.

Spešl otázka na závěr:

Klusajdu: Proč si nikdy nebyla na tréninku?

Špatná otázka. Jednou jsem byla v tělocvičně na florbale! :-D (Já myslel, že netrénujeme na floorbal, ale na orienták. Pozn. red.). Mohli jste se taky zeptat: Proč nechodím do hospody?

(Na obě otázky vám odpovím někdy buď na tréninku nebo v nějaké té hospodě;-)

Marťa: Proč právě Magnus?

(Doslovná citace z mejlu.) „A proč ne? :-P Trhněte si :-D Hej, na tuhle otázku pro žabiňáky prostě neexistuje pochopitelná odpověď, tak se o vysvětlení ani snažit nebudu. Mám vás ráda.“

Olaf: Jsou v Turnově lepší kočičky? ;-)

„...ty nejlepší jsou úplně jinde ;-“

POKYNY BŘEZEN → ČERVEN

11. – 19. 3. – PÁ až SO – Soustředění Slovínsko – 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“

19. a 20. 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: individuální – ubytování v tělocvičně (spacák, karimatku sebou) – vedoucí: Richard Pátek

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“

2. 4. – SO – 1. a 2. Jihomoravská liga (SKM) – Věžky, Kroměříž – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: David Kabáth

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

5. 4. - ÚT - Liga škol v orientačním běhu - Lesná, BCVČ - pořádáme - pořadatelé: Zhusta + dorostenci; stavba tratí Kateřina Chromá - sraz pořadatelů v 8:00 (start v 9:30)
6. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Pisárky, hotel Myslivna - sraz: 16:15 - mapa: Koniklecová - typ tréninku: scorelauf - doprava: autobusem číslo 52
6. 4. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Brněnská přehrada, Obora - sraz: 16:30 v Bystrci na parkovišti u zastávky „Přístaviště“ (tramvaj číslo 1, 3) - mapa: Veverí (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: neúplná mapa - vrstevnice - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 4. dubna Zhustovi
9. a 10. 4. - SO, NE - M Moravy + ŽB-M - jednotlivci + štafety (ASU) - centrum: Horní Studénky, Bušín - start: SO 11:00, NE 10:00 - doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Jitka Kabáthová - terén: kopcovitý smíšený les; místy množství hustníků; střední hustota komunikací, údolí a rýh; výrazné terénní tvary.
13. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Bystrc, U křivé borovice - sraz: 16:15 - mapa: Veverí - typ tréninku: COB - doprava: tramvaj číslo 1, 3 nebo autobusem číslo 52 na zastávku „U křivé borovice“
13. 4. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Podomí - sraz: 19:00 u konečné autobusů v Líšni, Jírova (parkoviště u obchodního domu Albert) (tramvaj číslo 8, autobusy 45, 55 a 78) - mapa: Kotlička (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: noční trénink - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 11. dubna Zhustovi
16. 4. - SO - 3. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje na krátké trati (ZBM) - Ruprechtov - start: 11:00 - doprava: individuální - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - **!!! POŘÁDÁME !!!**
16. 4. - SO - Mistrovství ČR v nočním OB (ZBM) - centrum: Ruprechtov - start: 20:45 - doprava: individuální (pořádáme!!!) - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: převážně jehličnatý les s velmi dobrou průběžností, s množstvím cest. V západní části prudký svah s kameny a erozními rýhami; porostové detaily. - **!!! POŘÁDÁME !!!**
17. 4. - NE - Mistrovství Jihomoravského kraje ve štafetách (ZBM) - Ruprechtov - start: 10:00 - ubytování: na postelích v centru závodů ze soboty - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - **!!! POŘÁDÁME !!!**
20. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Lesná, U rozvodny - sraz: 16:15 - mapa: Panská lícha - typ tréninku: hvězdice - doprava: autobus číslo 57 (zastávka „U rozvodny“)
21. - 25. 4. - ČT až PO - Velikonoce 2011 - Sklárna - tradiční velikonoční soustředění - podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise - přihlášky: do 27. března 2011 Zhustovi
27. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Bohunice, Univerzitní kampus Sever - sraz: 16:15 - mapa: Červený vrch - typ tréninku: okruhy - doprava: autobusem číslo 60, 61, 82 (konečná „Univerzitní kampus S“)
30. 4. - SO - 4. Jihomoravská liga (BBM) - Babice u Rosic - start: 10:30 - doprava: vlakem v 8:39 z hlavního nádraží (sraz v 8:20) nebo individuálně - vedoucí: ??? - příjezd: 13:42 (14:15 v Brně); 14:42 (15:15 v Brně) nebo 15:42 (16:15 v Brně)
28. 4. - 2. 5. - ST až NE - Tio-mila - podrobnější informace na jiném místě v tomto Polarise
4. 5. - ST - mapový trénink (žactvo) - Žebětín, Veselka - sraz: 16:15 - mapa: Veselka - typ tréninku: okruhy - doprava: autobusem číslo 52 na zastávku „Kopce“ nebo ids 401, 402, 403
5. a 6. 5. - ČT a PÁ - Sportovní vyšetření - Ústav sportovní medicíny Brno - přihlášky Zhustovi do 30. dubna - doprava autobusem číslo 44, 84 na zastávku „Velodrom“

7. 5. - SO - 5. Jihomoravská liga (PBM) - Brno, Kohoutovice - start: 10:30 - doprava: individuální (MHD) - vedoucí: ???

10. 5. - ÚT - Liga škol v orientačním běhu - Žabovřesky, Rosnička - pořádáme - pořadatelé: Zhusta + dorostenci; stavba tratí Pavel Brlica - sraz pořadatelů v 8:00 (start v 9:30)

11. 5. - ST - mapový trénink (žactvo) - Žebětín, Řišova, nad zatáčkou v lese - sraz: 16:15 - mapa: Pohádka máje - typ tréninku: scorelauf - doprava: autobusem číslo 52 na zastávku „Řišova“

11. 5. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Jedovnice, Lesní arboretum - sraz: 16:30 u konečné autobusů v Líšni, Jírova (parkoviště u obchodního domu Albert) (tramvaj číslo 8, autobusy 45, 56 a 78) - mapa: Prokletí (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: paměťové tandemy - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 9. května Zhustovi

14. - 15. 5. - SO, NE - ŽA, ŽB-M, ČP - klasická + krátká trať (AOP) - centrum: Hradec nad Moravicí - start: SO: 12:00, NE: 10:00 - doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřidkaveselý - terén: kopcovitý svažité, hustá síť cest; smíšený les; porostová pestrost; místy podrost. - příjezd: okolo 17:00 v neděli

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

18. 5. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Rudka u Kunštátu - sraz: 16:30 v Řečkovcích u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Křib (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: I. úsek štafet - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 16. května Zhustovi

21. 5. - SO - 6. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje na klasické trati (SBK) - Blansko, Palava - start: 10:30 - doprava: vlakem v 9:03 z hlavního nádraží (sraz v 8:45) nebo individuálně - vedoucí: ??? - příjezd: 13:26 (14:00 v Brně); 14:26 (15:00) nebo 15:26 (16:00)

21. a 22. 5. - SO + NE - ŽA + ČP, ČPŠ - štafety + sprint + štafety (CHT + LPU) - centrum: Zdislav + Pardubice (SO), Újezd u Chocně (NE) - start: SO dopoledne 10:30, odpoledne 16:30, NE 10:00 - doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy - terén: SO - štafety - z větší části rovinatý, dobře průběžný terén, v SV části mírné svažité, několik údolíček, Z část - hluboké údolí s potokem; řada prostorových detailů; SO - sprint - městská zástavba po levém i pravém břehu řeky Chrudimky, parky; NE - štafety - rovinatý terén přecházející na JV do kopcovitého terénu; dobře průběžný les s řadou porostových detailů. - příjezd: v neděli okolo 15:30

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

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

28. - 29. 5. - SO, NE - ŽB-M - klasická + krátká trať (ABR + SBR) - centrum: Volárna - start: SO: 12:00, NE: 10:00 - doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Jitka Kabáthová - terén: podhorský les; množství cest, průseků, melioračních rýh a hustníků. - příjezd: okolo 15:30 v neděli

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

- 1. 6. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí)** - Deblín - sraz: 16:30 v Řečkovicích u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Deblín (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: okruhy - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 30. května Zhustovi
- 4. 6. - SO - 7. Jihomoravská liga (LBM)** - Brno, Komín (ZŠ Pastviny) - start: 10:30 - doprava: individuálně MHD - vedoucí: ???
- 4. - 5. 6. - SO, NE - ŽA, ČP - krátká trať + klasická trať (SJC)** - centrum: kemp Pařez a Lužany - start: SO: 12:00, NE: 10:00 - doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: SO - členitý prostor s množstvím pískovcových skal a kamenů; NE - podkrkonošský terén s dobrou průběžností. - příjezd: okolo 18:00 v neděli
- 8. 6. - ST - mapový trénink (žactvo)** - Žebětín, u rohu pole - sraz: 16:15 - mapa: Augšperský potok - typ tréninku: věšák-sběrák - doprava: autobusem číslo 52 na zastávku „Rišova“
- 8. 6. - ST - SC - sprint (ASU)** - centrum: Ústí nad Orlicí - start: 17:30 - doprava: vlakem R872 Macocha ve 14:44 (16:14), sraz do 14:30 - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: síť ulic v centru města, městská zastávka, park. - příjezd: vlakem R877 Svitava v 21:15 (19:44)
- 11. - 12. 6. - SO, NE - M ČR na krátké trati - krátká trať (TTR)** - centrum: Nesměř - start: SO: 12:00, NE: 9:30 - doprava: zvláštním autobusem v SO 9:00 a v NE 7:30 od Bohémy - vedoucí: Libor Zřídka Veselý - terén: pestrý různorodý terén s nepravidelně rozmístěnými skalkami, balvanovými útvary, kameny a kamínky; v části ostře zaříznutá údolí; rýhy s místy těžkou vysočinskou podločkou. - příjezd: oba dny okolo 15:00
- 15. 6. - ST - mapový trénink (žactvo)** - Lesná, Divišova čtvrť - sraz: 16:15 - mapa: Divišova čtvrť - typ tréninku: sprint - doprava: autobusem číslo 44, 84 na zastávku „Divišova čtvrť“
- 15. 6. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí)** - Zastávka - sraz: 16:30 u konečné tramvají ve Starém Lískovci (parkoviště u STK a benzínové pumpy) (tramvaj číslo 6, 7 a 8) - mapa: Zastávka (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: koridory - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 13. června Zhustovi
- 18. - 19. 6. - SO, NE - ŽB-M - klasická + krátká trať (MOV + HAV)** - centrum: Staré Hamry - start: SO: 12:00, NE: 10:00 - doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy - ubytování: tělocvična = nutno vzít s sebou spacák a karimatku - vedoucí: Jitka Kabáthová - terén: horský terén se středně hustou sítí cest; různorodý relief i porostová skladba; dobrá průběžnost; místy podmáčený terén. - příjezd: okolo 15:30 v neděli
- 22. 6. - ST - Zhusta Cup** - Brno, sedlo pod Medláneckým kopcem - sraz do 16:30 - start: 17:00 - značeno od konečné autobusu číslo 53 „Kolejní“ - bližší informace na jiném místě
- 25. 6. - SO - ŽB-M - krátká trať (JPV + UOL)** - Čechy pod Kosířem - start: 12:00 - doprava: bude upřesněna - terén: kopcovitý smíšený les, v jižní části prostoru svah s erozními rýhami, skalkami; částečně zámecký park; porostově pestrý s hustou sítí komunikací. - vedoucí: Jitka Kabáthová

Zhusta

Tréninky od 4. dubna do konce června

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

Středeční mapové tréninky - Žactvo

6.	4.	KONIKLECOVÁ	Pisárky, hotel Myslivna, MHD 68	scorelauf	16:15
13.	4.	VEVERČÍ	Bystrc „Ečerova“, MHD 1, 3, 52	COB	16:15
20.	4.	PANSKÁ LÍCHA	Lesná „U rozvodny“, MHD 57	hvězdice	16:15
27.	4.	ČERVENÝ VRCH	Univerzitní kampus S, MHD 60, 61, 82	linie	16:15
4.	5.	VESELKA	Veselka, MHD 52	okruhy	16:15
11.	5.	POHÁDKA MÁJE	Žebětín „Rišova“, MHD 52	scorelauf	16:15
18.	5.	PANSKÁ LÍCHA	Soběšice „Útěchovská“, MHD 43	linie	16:15
25.	5.	KOHOUTOVICE	Kohoutovice „Stará dálnice“, MHD 50,52	okruhy	16:15
1.	6.	KOBYLÍN 398	Soběšice „Klarisky“, MHD 43, 57	COB	16:15
8.	6.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín „Rišova“, MHD 52	věšák-sběrák	16:15
15.	6.	DIVIŠOVA ČTVRŤ	Lesná, Divišova čtvrť, MHD 44, 84	sprint	16:15
22.	6.	KOZÍ HORA	sedlo pod Medláneckým kopcem	Zhusta cup	16:30
Letní prázdniny					
31.	8.				
7.	9.	AUŠPERSKÝ POTOK	Žebětín „Rišova“, MHD 52	hvězdice	16:15
14.	9.	KOZÍ HORA	Žabovřesky, Palackého vrch, MHD 53	COB	16:15
21.	9.	KONIKLECOVÁ	Kohoutovice „Jírovčova“, MHD 29,37,50	okruhy	16:15
28.	9.	-			
5.	10.	VEVERČÍ	Bystrc „Ečerova“, MHD 1, 3, 52	linie	16:15

Středeční mapové tréninky - dorost +

6.	4.	VEVEŘÍ	Brněnská přehrada, Obora	neúplná mapa - vrs- tevnice	B	16:30
13.	4.	KOTLIŠKA	Podomí	noční trénink	L	19:00
20.	4.	-				
27.	4.	-				
4.	5.	-				
11.	5.	PROKLEST	Jedovnice, Lesní arboretum	paměťové tandemy	L	16:30
18.	5.	KŘÍB	Rudka u Kunštátu	I. úsek štafet	Ř	16:30
25.	5.	-				
1.	6.	DEBLÍN	Deblín	okruhy	Ř	16:30
8.	6.	-				
15.	6.	ZASTÁVKA	Zastávka	koridory	S	16:30
22.	6.	KOZÍ HORA	sedlo pod Medláneckým kop- cem	Zhusta cup	-	16:30

Letní prázdniny

31.	8.	ŠKATULEC	Kuničky	rozdělená trať	Ř	16:30
7.	9.	BÍLÝ POTOK	Hvozdec	rozložený III. úsek štafet	B	16:30
14.	9.	PALAVA	Češkovice	krátké postupy	Ř	16:30
21.	9.	-				
28.	9.	-				
5.	10.	KUCHYŇKA	Zbraslav	I. úsek štafet	S	16:30

Základní charakteristika tréninků:

Odjezd je vždy v uvedeném čase z místa uvedeném ve čtvrtém sloupci:

B - odjezd z parkoviště u zastávky „Přístaviště“ v Bystrci, tramvaj číslo 1, 3 a 11

L - odjezd od zastávky „Jirova“ v Líšni, tramvaj číslo 8

Ř - odjezd od konečné tramvaje číslo 1 v Řečkovících

S - odjezd z parkoviště u STK u konečné tramvají číslo 6, 7 a 8 ve Starém Lískovci

Přihlášky na každý trénink nejpozději do pondělní půlnoci Liboru Zřídka Veselému - 604 996 773, zr@jaroska.cz

Informace o dopravě vždy v úterý na tréninku ZBM nebo od úterý na internetových stránkách ZBM.

Na kontrolách budou SI (nezapomínejte svoje SI čipy).

Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.

Charakteristika závodů ČSOB 2011

Datum	Název závodu	Pořadatel	
Ředitel závodu	Hlavní rozhodčí	Kartograf	Stavitel tratí
00	Centrum závodu	Internetové stránky	
Popis terénu			
Předchozí mapa			
20. března	Český pohár štafet	PHK	
J. Strnad	T. Kunrt	M. Nožička	P. Vítek
00 = 9:30	Stříbrný potok	http://www.ok99.cz/dt	
Typický hradecký terén s pravidelnou sítí komunikací a množstvím vegetačních detailů			
Bělečský potok (08), Stříbrňák E1			
9. dubna	M Moravy na klasické trati, ŽB-M	ASU	
D. Aleš	J. Strachota	J. Fátor	T. Leštinský
00 = 11:00	Horní Studénky	http://mm11.aljosa.org	
Kopcovitý smíšený les; místy množství hustníků; střední hustota komunikací, údolí a rýh; výrazné terénní tvary.			
-			
10. dubna	M Moravy štafet, Český pohár štafet	ASU	
D. Aleš	J. Strachota	J. Fátor	R. Zbranek
00 = 10:00	Bušín	http://mm11.aljosa.org	
Kopcovitý smíšený les; místy množství hustníků; střední hustota komunikací, údolí a rýh; výrazné terénní tvary.			
-			
16. dubna	M ČR v nočním OB	ZBM	
J. Zháňal	V. Hošek	Z. Rajnošek	L. Zřídka Veselý
00 = 20:45	Ruprechtov	http://www.mornob.cz	
Převážně jehličnatý les s velmi dobrou průběžností, s množstvím cest. V západní části prudký svah s kameny a erozními rýhami; porostové detaily.			
Malina jih (86), Vilémov (03)			
14. května	ŽA, ŽB-M, ČP – klasická trať	AOP	
J. Kostková	M. Binčík	B. Háj	M. Hadač
00 = 12:00	Hradec nad Moravicí	http://www.acka2011.nord-servis.cz	
Kopcovitý svažitý, hustá síť cest; smíšený les; porostová pestrost; místy podrost.			
Kalvárie (92)			
15. května	ŽA, ŽB-M, ČP – krátká trať	AOP	

J. Kostková	M. Binčík	B. Háj	M. Besta
00 = 10:00	Hradec nad Moravicí	http://www.acka2011.nord-servis.cz	

Kopcovitý svažitý, hustá síť cest; smíšený les; porostová pestrost; místy podrost.
Kalvárie (92)

21. května	Český pohár štafet	CHT	
------------	--------------------	-----	--

J. Matras	M. Kuban	P. Mareček	P. Mareček
00 = 10:30	Zdislav, Luže	http://www.obchrast.com/2011/cps	

Z větší části rovinnatý, dobře průběžný terén, v SV části mírně svažitý, několik údolíček, Z část - hluboké údolí s potokem; řada prostorových detailů.
Košumberk (97)

21. května	ŽA, Sprint cup - sprint	LPU	
------------	-------------------------	-----	--

P. Klimpl	V. Farář	P. Hranička	A. Zitka
00 = 16:30	Pardubice	http://lpu.cz/cp11	

Městská zástavba po levém i pravém břehu řeky Chrudimky, parky.
Vinice (03), Maták (87), Zámek (04)

22. května	Český pohár štafet	LPU	
------------	--------------------	-----	--

K. Haas	P. Klimpl	M. Nožička	K. Haas
00 = 10:00	Újezd u Chocně	http://lpu.cz/cp11	

Rovinnatý terén přecházející na JV do kopcovitého terénu; dobře průběžný les s řadou porostových detailů.
Dívčí doly (97)

28. května	ŽB-M - klasická trať	ABR+SBR	
------------	----------------------	---------	--

J. Sklenář	R. Kolář	J. Pospíšil	D. Aleš
00 = 12:00	Volárna	http://sbrabr.webnode.cz	

Podhorský les; množství cest, průseků, melioračních rýh a hustníků.
Liščí díra (01)

29. května	ŽB-M - krátká trať	ABR+SBR	
------------	--------------------	---------	--

J. Sklenář	D. Aleš	J. Pospíšil	R. Kolář
00 = 10:00	Volárna	http://sbrabr.webnode.cz	

Podhorský les; množství cest, průseků, melioračních rýh a hustníků.
Liščí díra (01)

4. června	ŽA, ČP - krátká trať	SJC	
J. Havlík	T. Kalenský	R. Rychlý	T. Hanzl, O. Kazda
00 = 12:00	Pařez	http://objicin.tpc.cz/wre2011	

Členitý prostor s množstvím pískovcových skal a kamenů.

Pařez (94)

5. června	ŽA, ČP – klasická trať	SJC	
P. Řehák 00 = 10:00 Podkrkonošský terén s dobrou průběžností. Zámecký les (99) 8. června K. Koblížek 00 = 17:30 Síť ulic v centru města, městská zástavba, park. Komenda (09)	M. Král Lužany Sprint cup J. Fátor Ústí nad Orlicí	L. Hrubý http://objicin.tpc.cz/wre2011 ASU J. Fátor http://sc11/aljosa.org	V. Polák, M. Henych D. Aleš
11. a 12. června	M ČR na krátké trati	TTR	
M. Orálek SO 12:00, NE 9:30 Pestrý různorodý terén s nepravidelně rozmístěnými skalkami, balvanovými útvary, kameny a kamínky; v části ostře zaříznutá údolí; rýhy s místy těžkou vysočínskou podložkou. -	T. Matras Nesměř	P. Příkrýl http://www.oobtrebic.cz/mcr11	M. Klusáček, R. Věžník
18. června	ŽB-M – klasická trať	MOV	
J. Juřeník 00 = 12:00 Horský terén se středně hustou sítí cest; různorodý reliéf i porostová skladba; dobrá průběžnost; místy podmáčený terén. Samčanka (89)	J. Ryšavý Staré Hamry	J. Ryšavý http://skob-ostrava.cz/samcanka2011	M. Svěchota
19. června	ŽB-M- krátká trať	HAV	
Z. Jakobi 00 = 10:00 Horský terén se středně hustou sítí cest; různorodý reliéf i porostová skladba; dobrá průběžnost. Samčanka (89)	H. Sochorová Staré Hamry	J. Ryšavý http://skobhav.webzdarma.cz/smcanka2011	T. Sochor
25. června	ŽB-M- krátká trať	JPV+UOL	
J. Smička 00 = 12:00 Kopcovitý smíšený les, v jižní části prostoru svah s erozními rýhami, sklakami; částečně zámecký park; prostově pestrý s hustou sítí komunikací.	M. Hlava Čechy pod Kosířem	P. Dudík http://www.ob.skprostejov.cz/5lodm	J. Otrusina

Velký Kosíř (08)

2. září			
	M ČR ve sprintu	KON	
J. Komínek	D. Vystavěl	P. Hranička	J. Procházka
00 = 15:00	Boskovice	http://www.kobkonice.cz/of11	
Zámecký park, městská zástavba.			
-			
3. září			
	ŽA, ŽB-M, ČP – klasická trať	KON	
J. Komínek	D. Vystavěl	P. Mareček	M. Hlava
00 = 12:00	Okrouhlá	http://www.kobkonice.cz/of11	
Kopcovitý v Z části hřeben z něhož vycházejí boční hřebeny s erozními rýhami a sklaními srázy. Ve východní části mírnější svah s údolími; porostvě pestrý.			
-			
4. září			
	ŽA, ŽB-M, ČP – krátká trať	KON	
J. Komínek	M. Hlava	P. Mareček	L. Grepł
00 = 9:00	Okrouhlá	http://www.kobkonice.cz/of11	
Kopcovitý v Z části hřeben z něhož vycházejí boční hřebeny s erozními rýhami a sklaními srázy. Ve východní části mírnější svah s údolími; porostvě pestrý.			
-			
10. září			
	Český pohár štafet	SHK	
K. Toužil	J. Netuka	J. Netuka	M. Jedlička
00 = 10:00	Smržov	http://shk-ob.cz/zavody/2011_cz	
Rovinatý s hustou sítí komunikací, vodotečemi a různorodými porosty – v část odrostlé hustníky se sníženou viditelností.			
-			
10. září			
	ŽA, Sprint cup – sprint	SHK	
K. Toužil	J. Netuka	J. Langr	D. a M. Hepnerovi
00 = 16:00	Jaroměř	http://shk-ob.cz/zavody/2011_cz	
Staré město (podloubí, průchody, mimoúrovňová křížení ulice/most) oddělené řekou od parku, vilové čtvrti a panelového sídliště. Sady (88), Jaroměř (94)			
11. září			
	Český pohár štafet	DOB	
T. Leštinský	D. Aleš	T. Leštinský	T. Leštinský

00 = 10:00

Zdoňov

<http://www.dobruska.cz/kob/cps2011>

Středně kopcovitý dobře průběžný les se středně hustou sítí komunikací. Mistry zbytky po těžbě kamene, v části plošší polootevřený s četnými porostovými detaily.

Mirošovské stěny (09)

17. a 18. září

M ČR na klasické trati

EKP

J. Zuryňková

P. Turczer

R. Ondráček

R. Ondráček

SO 12:00, NE 9:30

Bečov nad Teplou

<http://ob.vse.cz/zavody/mcr2011>

Jehličnatý les, převážně dobře průběžný, občas hustníkové pasáže s těžší podložkou. V části skalnatý kopcovitý terén, část rovinnatější se skalnatými kupami.

Bečovské rybníky (01)

8. října

M ČR štafet

KSU

P. Paloncý

J. Halama

J. Vyoral

L. Růžička, Z. Janů

00 = 12:00

Střítež

<http://www.ksu.cz/mcr2011>

Centrální plošina z které vybíhají údolí; na Z prudký svah; průběžnost lesa je různá (někde nepravidelné náletové hustníky); průměrně hustá nepravidelná síť komunikací.

-

9. října

M ČR štafet

KSU

P. Paloncý

J. Halama

J. Vyoral

P. Turczer, J. Šrámek

00 = 9:30

Střítež

<http://www.ksu.cz/mcr2011>

Centrální plošina z které vybíhají údolí; na Z prudký svah; průběžnost lesa je různá (někde nepravidelné náletové hustníky); průměrně hustá nepravidelná síť komunikací.

-

Mistrovství ČR na klasické trati

17. a 18. září 2011 – Bečov nad Teplou – 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 2011) a vítězové Mistrovství Jmk na klasické trati.

Mistrovství ČR na krátké trati

11. a 12. června 2011 – Nesměř – 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 2011) a vítězové Mistrovství Jmk na krátké trati.

Mistrovství ČR ve sprintu

2. září 2011 – Boskovice – 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 31. červenci 2011) nebo jsou v žebříčku B do 3. místa po jarní části a vítězové Mistrovství Jmk ve sprintu.

Mistrovství ČR v nočním OB

16. dubna 2011 – Ruprechtov – mistrovské kategorie – D16, D18, D20, D21, H16, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří se přihlásí.

Mistrovství ČR štafet

8. října 2011 – Strážnice – 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 vypsání 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

9. října 2011 – Strážnice – 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 Jihomoravského kraje na klasické trati

21. května 2011 – Blansko – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

Mistrovství Jihomoravského kraje na krátké trati

16. dubna 2011 – Ruprechtov – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

Mistrovství Jihomoravského kraje ve sprintu

2. dubna 2011 – Kroměříž – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

Mistrovství Jihomoravského kraje štafet

17. dubna 2011 – Ruprechtov – 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 2011

Český pohár

1.	14. 5.	Gigasport Český pohár – klasická trať	AOP	D21E, H21E
2.	15. 5.	Gigasport Český pohár – krátká trať	AOP	D21E, H21E
3.	4. 6.	Gigasport Český pohár – krátká trať	SJC	D21E, H21E
4.	5. 6.	Gigasport Český pohár – klasická trať	SJC	D21E, H21E
5.	12. 6.	Gigasport Mistrovství ČR na krátké trati	TTR	D21, H21
6.	3. 9.	Gigasport Český pohár – klasická trať	KON	D21E, H21E
7.	4. 9.	Gigasport Český pohár – krátká trať	KON	D21E, H21E
8.	18. 9.	Gigasport Mistrovství ČR na klasické trati	EKP	D21, H21

Do celkového hodnocení se počítá 5 nejlepších výsledků – bodování: v kategorii D21 (resp. D21E) boduje prvních 20 závodnic, 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.	ŽA – klasická trať	AOP
2.	15. 5.	ŽA – krátká trať	AOP
3.	21. 5.	ŽA – sprint	LPU
4.	4. 6.	ŽA – krátká trať	SJC
5.	5. 6.	ŽA – klasická trať	SJC
6.	23. 6.	Mistrovství ČR na krátké trati	TTR
7.	2. 9.	Mistrovství ČR ve sprintu	KON
9.	3. 9.	ŽA – klasická trať	KON
10.	4. 9.	ŽA – krátká trať	KON
11.	10. 9.	ŽA – sprint	SHK
11.	18. 9.	Mistrovství ČR na klasické trati	EKP

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 28. dubna 2011 – 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.	9. 4.	ŽB – klasická trať (M Moravy)	ASU
2.	14. 5.	ŽB – klasická trať	AOP
3.	15. 5.	ŽB – krátká trať	AOP
4.	28. 5.	ŽB – klasická trať	ABR + SBR

- | | | | | |
|-----|--------|----------------------------|-----------|--|
| 5. | 28. 5. | ŽB - krátká trať ABR + SBR | | |
| 6. | 18. 6. | ŽB - klasická trať | MOV | |
| 7. | 19. 6. | ŽB - krátká trať HAV | | |
| 8. | 25. 6. | ŽB - klasická trať | JPV + UOL | |
| 9. | 3. 9. | ŽB - klasická trať | KON | |
| 10. | 4. 9. | ŽB - krátká trať KON | | |

Do konečného hodnocení žebříčku B se započítává 5 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka - v žebříčku B-Morava mohou být hodnoceni všichni závodníci, kteří jsou držitelé licencí E, A, R, B a přihlásili se do 1. dubna 2011 - 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. | 20. 3. | ČPŠ - Jarní pohár 2011 | PHK | kat. C |
| 2. | 10. 4. | ČPŠ - Mistrovství Moravy | ASU | kat. C |
| 3. | 21. 5. | ČPŠ - štafety | CHT | kat. B |
| 4. | 22. 5. | ČPŠ - štafety | LPU | kat. B |
| 5. | 10. 9. | ČPŠ - štafety | SHK | kat. B |
| 6. | 11. 9. | ČPŠ - štafety | DOB | kat. B |
| 7. | 8. 10. | Mistrovství ČR štafet | KSU | 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 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 2011

- | | | | | |
|----|--------|----------------------------|-----|--------|
| 1. | 20. 3. | ČLK - Jarní pohár 2011 | PHK | kat. C |
| 2. | 10. 4. | ČLK - Mistrovství Moravy | ASU | kat. C |
| 3. | 21. 5. | ČLK - štafety | CHT | kat. B |
| 4. | 22. 5. | ČLK - štafety | LPU | kat. B |
| 5. | 10. 9. | ČLK - štafety | SHK | kat. B |
| 6. | 11. 9. | ČLK - štafety | DOB | kat. B |
| 7. | 8.10. | Mistrovství ČR štafet | KSU | kat. A |
| 8. | 9.10. | Mistrovství klubů a výběrů | KSU | 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 Českého poháru, vítěz získává rozdílně bodů podle úrovně závodu (podrobnosti v Soutěžním řádu ČSOS 2011)

Ranking 2011

Seznam závodů zařazených do Rankingu v roce 2011 je uveden v příloze č. 3 Prováděcích pokynů k soutěžím ČSOS v roce 2011 - 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. | 21. 5. | Sprint cup | ZBM | D21E, H21E |
| 2. | 8. 6. | Sprint cup | ASU | D21, H21 |
| 3. | 2. 9. | Mistrovství ČR ve sprintu | KON | D21, H21 |

4. 10. 9. Sprint cup SHK 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.	2. 4.	1. Jihomoravská liga	SKM
2.	2. 4.	2. Jihomoravská liga	SKM
3.	16. 4.	3. Jihomoravská liga	ZBM
4.	30. 4.	4. Jihomoravská liga	BBM
5.	7. 5.	5. Jihomoravská liga	PBM
6.	21. 5.	6. Jihomoravská liga	SBK
7.	4. 6.	7. Jihomoravská liga	LBM

Do ligy jsou zařazeni závodníci registrovaní za oddíly Jihomoravské oblasti, kteří mají jinou licenci než A – do konečného hodnocení ligy se započítává 4 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – systém bodování je obdobný jako při závodech žebříčku A nebo B-Morava.

Jihomoravská podzimní liga žactva

1.	3. 9.	8. Jihomoravská liga	KON
2.	10. 9.	9. Jihomoravská liga	ADA
3.	24. 9.	10. Jihomoravská liga	TBM
4.	28. 9.	11. Jihomoravská liga	SKM
5.	1. 10.	12. Jihomoravská liga	PZR
6.	15. 10.	13. Jihomoravská liga	ZBM
7.	22. 10.	14. Jihomoravská liga	VBM
8.	28. 10.	15. Jihomoravská liga	RBK

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

Jihomoravská liga (dorost, dospělí, veteráni)

1.	2. 4.	1. Jihomoravská liga	SKM
2.	2. 4.	2. Jihomoravská liga	SKM
3.	16. 4.	3. Jihomoravská liga	ZBM
4.	30. 4.	4. Jihomoravská liga	BBM
5.	8. 5.	5. Jihomoravská liga	PBM
6.	21. 5.	6. Jihomoravská liga	SBK
7.	4. 6.	7. Jihomoravská liga	LBM
8.	3. 9.	8. Jihomoravská liga	KON
9.	10. 9.	9. Jihomoravská liga	ADA
10.	24. 9.	10. Jihomoravská liga	TBM
11.	28. 9.	11. Jihomoravská liga	SKM
12.	1. 10.	12. Jihomoravská liga	PZR
13.	15. 10.	13. Jihomoravská liga	ZBM
14.	22. 10.	14. Jihomoravská liga	VBM
15.	28. 10.	15. Jihomoravská liga	RBK

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 2011

Umístění/zisk licence	E	R	A	B	
mistrovství světa, mistrovství Evropy (v závodech jednotlivců)	1. - 50.	X	x	x	
celkové hodnocení Světového poháru	1. - 50.	X	x	x	
mistrovství světa juniorů (v závodech jednotlivců)	1. - 20.	X	x	x	
	D21, H21	1.-6.	7.-20.	x	X
M ČR na klasické trati	D20, H20	1.	2.-10.	11.-20.	21.-35.
	D16, D18, H16, H18	x	X	1.-20.	21.-35.
	D21, H21	1.-6.	7.-20.	x	X
M ČR na krátké trati	D20, H20	1.	2.-10.	11.-20.	21.-35.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1.-20.	21.-35.
	D21, H21	1.-6.	7.-20.	x	X
M ČR ve sprintu	D20, H20	1.	2.-10.	11.-20.	21.-35.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1.-20.	21.-35.
	D21, H21	1.	2.-5.	x	X
M ČR v nočním OB	D20, H20	x	1.-3.	4.-8. *	9.-20.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1.-8. *	9.-20.
	D	1.-20.	21.-40.	x	X
Ranking k 30. 11.	H	1.-20.	21.-50.	x	X
	D20, H20	1.-3.	4.-12.	13.-25. **	26.-
Žebříček A	D16, D18, H16, H18	x	x	1.-25. **	26.-
	D14, H14	x	x	40 %	41-80%
Žebříček B-Morava	D16, D18, D20, H16, H18, H20	x	x	25 %	26-80%
	podkat. A (DH 14, 16, 18, 20)	x	x	15 %	16-70%
Vícedenní závody (vybranné)	podkat. A (DH 12)	x	x	x	45 %
	podkate. B (DH 12, 14, 16, 18, 20)	x	x	x	20 %

VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ – SKLÁRNA

DATUM

21. – 25. dubna 2011

CENA

1 300,- Kč – reprezentanti, licence A, E + žáci

1 600,- Kč – ostatní ZBM

1 900,- Kč – ostatní

DOPRAVA

osobními auty v 8:00 od Bohémy

JÍDLO

zajištěno od večere 21. dubna do pondělního obědu 25. dubna

UBYTOVÁNÍ

Škola v přírodě Sklárna (Tis u Blatna). Spí se na postelích.

Tréninky

Na mapách v okolí Rabštejna nad Střelou – Tis, Viklan, Lovič, Poustky, ... Tréninky budou připraveny stejně jako loni 3 denně (2 x denní, 1 x noční) – vše bude zaměřeno na krátké rychlé a technicky náročné tréninky. Předpokládá se, že každý bude trénovat maximálně 2 x denně (tedy ti co budou běhat nočáky, budou mít přes den jednu fázi volno).

ODJEZD

čtvrtek 21. dubna v 8:00 od Bohémy (sraz 7:45).

PŘÍJEZD

v pondělí odpoledne.

PŘIHLÁŠKY

do 27. března 2011 Zhustovi.

POZNÁMKY

nezapomeňte si vzít světla na noční OB, SI čip, kudlu na vrbové proutky

TRÉNINKY

čtvrtek	odpoledne	- úvodní trénink (linie + had + krátké post.)
	večer	- krátká trať (intervalový start)
pátek	dopoledne	- shluky
	odpoledne	- starty
	večer	- sprinty (úseky s hromadnými starty)
sobota	dopoledne	- okruhy
	odpoledne	- volno
	večer	- volno
neděle	dopoledne	- paměťové tandemy
	odpoledne	- neúplná mapa
	večer	- krátká trať s motýlky (hromadný start)
pondělí	dopoledne	- štafety

Medláňky
1:4 000 E=2,5m

Evid. II II 03 P

Mápolná a křesťali: Mápové podjadý:
A. Chrovy 0,29 km SMO, vektorová, GIG
V. Šedivá 0,29 km Spruce mapy:
V. Šedivá 0,29 km
Hlavní kartograf: chra@adamna.net
Adam Chrovy +420 776 627 692

ACHS PACT

10 16 18 19

uOB

3.1 km

H. D.

1	31	△	/	Y	○
2	32	△	/	Y	○
3	33	△	/	Y	○
4	34	△	/	Y	○
5	35	△	/	Y	○
6	36	△	/	Y	○
7	37	△	/	Y	○

SOS DEJTSKE VESNICKY

adamna.net
WEB • INTERNET SOLUTIONS • ADVERTISMENT • MARKETING

Popisy kontrol

8	38	○	↓	D	○
9	39	○	↓	D	○
10	40	○	↓	D	○
11	41	○	↓	D	○
12	42	○	↓	D	○
13	43	○	↓	D	○
14	44	○	↓	D	○
15	45	○	↓	D	○
16	46	○	↓	D	○

17 47 / 18 48 / 19 49 / 20 50 / 21 51 / 22 52 / 23 53

30 m

Adamna Cup 2011

Informace o orientačním běhu: <http://www.orientacnibeh.cz>, oddíl OB SK Žabovřesky Brno: <http://zhusta.sky.cz>

κ pro srovnání s mapou ze str. 5

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

POLARIS / BŘEZEN 2011 / ROČNÍK XIII. / #108
team Zhusta, Honza Drábek & Filip
kontakt zbm.polaris@seznam.cz
web <http://www.sky.cz/zhusta>

