

# **POLARIS**

\*\*\*\*\*  
ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XIII / #110  
\*\*\*\*\*

ZAHRYŠ / MĚSKÝ POHÁR ŠTAFET / CZE



**ROZHOVORY: ZAHRYŠ, BÁRA, ADĚLKA I. • VELIKONOCE NA SKLÁRNĚ • TIOMI-LA OBLŽ FERDINAND • PIM • RAKOUSKÉ NOMINAČKY • ŽA/ŽB-M HRADEC NAD MORAVICÍ • KVIĚTOUÉ ŠTAFETY • RAKOUSKÁ KLASIKA**

\* \* \* \* \*

Úvod / Honza

\* \* \* \* \*

Tiomila... potřeťi. Hlavní článek čísla je tedy jasný. Zážitky a dojmy z této švédské noci případně odpoledne, když běží holky, zabírají opravdu dost místa. Letos Žabiňácký team vyrazil ve zmenšené podobě. Možná chyběl zkušený kouče aby poradil, možná trošku štěstíčka, možná byly kontroly příliš zašité... výsledek nebyl tak obdivuhodný jako loni či předloni, ale i oslabený manšaft neudělal žádnou ostudu! A holky, s malým věkovým průměrem, se se svojí tratí rozhodně popralo více než statečně! Gratulace dámy, pánové! Pěkná práce v lese! A aspoň to bude příští rok „lehčí“ vylepšit! Doufám, že znovu ve velkém výjezdu větší části Žabin!

Možná už jste četli něco z té emailové smršti, ale pro zopakování atmosféry to stojí za to!

My ostatní fandili z Brna a díky nefungujícím online výsledkům to byly ještě větší nervy, než kdyby jely! Aspoň víme, že i závody ve Švédsku mají nějaké mouchy!

A mimochodem, Chrobinda s jeho finským Kalevanem obhájil první flek!

A co dále? Proběhlo tradiční Velikonoční soustředění. Letos na Sklárně kdesi severně od Plzně. Počasí nám přálo, takže tato akce připomínala úžasné soustředění u Konice dva roky zpátky. Někteří se i pořádně opálili. Žabiňáků bylo snad k padesáti, spolu s necelou dvacítkou Norů už to byla pořádná akce. V zeleném dresu NTNUi tedy neběhali jen Majkl, Pally a Dejv ale i mnozí další. Ale stejně si je někteří dávali. Běhalo se ve dne, v noci, krátce i dlouze. Někteří vzpomínali na své první velké závody, jeden z Norů ještě na závody svých rodičů... Autorka článku je trochu mimo oddíl, takže byla překvapená dodržování pondělní pomlázky... více v jejím článku.

Pak pokračovaly klasické oblže, jeden trošku v zeleném, místo našich loňských štafet, další v Kohoutovicích u Myslivny. První áčka na severní Moravě, nebo je to už Slezsko? Pěkné kopce čekaly na všechny zúčastněné. Ani zde se Žabiny ve výsledcích neztratily a hrály prim. A na rozběhnutí po Tiomile si Jelda zaběhl Maratón... takže najdete tu i jeho dojmy a postřehy, proč na takovou akci ne/vyrazit.

Nakonec se těsně před uzávěrkou konaly květnové štafety. Pěkně jsme si zaběhali, zasoutěžili a po čtyřech kolech v dospělých vedou Žabiny ligu klubů... tak když to takhle bude i na závěr?

Ještě něco k obálce. Dlouho jsme přemýšlel, vybíral a prostě si lámal hlavu, jakou fotku na obálku. Něco z Tiomily? Z Velikonoc? Nakonec jsem vybral jednu z posledních fotek, tedy z posledního víkendů... Čekání na Godota, tedy Zahryse. A tedy otázka. Co nás dělá ten „více než oddíl“? Jsou to jen výsledky? Nebo spíše týmový duch? Pro mě byl super zážitek aplaus na doběhu loňských družstev. V neděli zase super povzbuzování, už tou dobou na zrušeném, diváckém úseku, Zahryse. Tak tedy ten duch kamarádství dělá onen „více než oddíl!“

Pěkné lehké čtení mezi čtvrtletními písečkami, zkouškami, maturitami, státnicemi a tak podobně.

**Tvář z obálky: Zahrys**

Gratuluji k maturitě. Pro nás, co jsme dělali ještě starou, jak probíhala ta nová, státní matu-  
túra? Má to nějaké výhody?

Děkuji, ale ještě nemám všechny části za sebou, takže gratulace je předčasná. Výsledky se dozvíš 3 týdny po poslední zkoušce. Nová maturita se dělí na dvě části: státní (čj, aj nebo m) a školní (libovolné tři předměty). Ve státní části si volíš mezi základní a vyšší úrovní. Jedinou výhodou je ústní čj, učíš se pouze 20 (základní) nebo 35 (vyšší) literárních děl. Jinak vydím jenom nevýhody.

A kam půjdeš na výšku?

Váhám mezi informatikou a fyzikou.

Tak tedka dlouhé prázdniny před tebou... budeš mít „léto s orientákem“? Potkáme tě na  
nějakých letních závodech?

Určitě, hodlám to pořádně rozjet!

Jak se ti líbili štafety? Jaké to bylo za bouřky v lese?

Skvělá zábava, užil jsem si každý kousek mapy (doslova). Bouřka mě osvěžila po dopoledním vedru a hromy závodu dodaly patřičnou dramatičnost. Než jsem doběhl, stačil jsem i uschnout.

Čím to, že si orazil špatnou kontrolu? Ppřilišným vyburcováním na diváckém úseku?

Byl jsem v lese hodně dlouho a závěr jsem uspěchal. Poučení: příště si číslo určitě překontroluji

Máš nějaký vzkaz pro čtenáře?

Live long and prosper.

**Po nočáku:**

Bára

Gratuluji ke stříbru na nočáku. Vzpomeneš si ještě na nějaký zážitek z lesa?

Díky, moc zajímavé zážitky asi nemám, protože jsem žádné divočáky nepotkala a forestspíkr mi nenabídl slevu do bufetu!

Spokojená s umístěním?

Ano, i když loni to bylo lepší .

Jakpak jsi to oslavila?

Při vyhlášení jsem dostala velkou puslu od pana Ředitele :P

Jak se ti běžel limit? Spokojená s časem?

Jako každému (kromě Miloše a Káti) blbě. Rozhodně bych ho chtěla o nějakou tu sekundu vylepšit.

První áčka za námi. Jaké to bylo v Hradci nad Moravicí? Liší se nějak terén tohoto Hradce od Hradce Králové? Samá rovina?

Hradečáci se v Hradci nad Moravicí určitě nemohli cítit jako doma. Prvním úskalím byl už ten kopec, co jsme museli vyšlapat na louku se shromaždištěm.

Klasika byla asi náročná, co? A pěkné druhé místo na krátké. Spokojená s víkendem?

Byla hodně náročná, ale nerozhodilo mě to, protože jsem s tím počítala. Ale až příště poběžíme v takovém terénu, tak si rozhodně nezapomenu přimontovat na záda křídýlka, aby nám to zas Peťa Pavlovcová nedala 6 minut. Spokojená jsem, je to dobrý start do sezóny, tak snad si to nezkazím.

Jaký máš další cíle na jaře?

Především bych chtěla zaběhnout limit (a to mám co dělat) a nominovat se na MED, no tak uvidíme, jestli se mi to podaří.

Adélka Indráková

Ještě na začátku se vrátím k nočáku. Gratuluji ke zlatu. Asi to byly pěkný fofry na finiši, co?

Díky za gratulaci. Asi to z času vypadá na zajímavou honičku do cíle a že ten lepší finišman jsem já. Ale realita byla jiná. Do vedení jsem se dostala několik kontrol před cílem, takže hra na babu započala vlastně už tam. Musela jsem se soustředit na to, abych neudělala ani malinkou chybičku či větší klíčku, jinak by mně moje pronásledovatelka určitě převálcovovala jak parní mašina. Cítila jsem jak mi dýchá na záda. S každým mým krokem byl slyšet krok její. Zpoza ramene mi na cestu svítilo i její světlo. Pro mě utrpení. Když jsem se blížila na sběrku, těšila jsem se na konec tohoto hororu. Problesklo mi hlavou: „Pořád to držíš, teď to jen nevzdávat!“ Pak přede mnou zasvítíl reflex, konečně. A do cíle už jsem jen doběhla, jako vždycky dobíhám. Pak až z mezičasů jsem zjistila, že kdyby byl doběh ještě o nějaký ten metřík delší, že by mne Janča mohla předběhnout.

A jak se ti jinak líbil hromadný start? Jak to probíhalo v lese? Někjaký spešl zážitek?

Hromadné starty nejsou nic pro mě, brrr..Člověk se honí s lidma, táhne balík, aby pak zjistil, že místo zasekaného údolíčka to chtělo oběhnout po cestě. A propracovávání na čelo může začít znovu. V půlce tratě jsem pak udělala brutální chybu, tak na tři minuty. V tu chvíli jsem si myslela, že na lepší umístění už nedosáhnu, ale nevdala jsem se a zamakala. Za chvíli jsem doběhla Janču Valešovou a chvíli šla s ní. Pak jsme se v motýlku rozdělily. Jenže jaké bylo moje překvapení, když proti mně v motýlku běžela Denča. Hned jsem se jukla do mapy, protože v motýlku se přece do protisměru neběhá, a zjistila jsem, že Denča je ta, která běží špatně! Nenechala jsem se rozhodit a pokračovala jsem, jak nejlíp jsem uměla. a po výběhu z motýlku už víte jak to dopadlo:).

#### První áčka za námi... jak se ti závody líbily? Jak si spokojená? Asi is od vítězství zamrzí, co?

Závody to byly pěkné v rámci možností, co má chudák člověk očekávat od opavských terénů? Škoda jen toho nedělního deště, ten mi v lese na náladě nepřidával, když jsem skoro celou dobu bloudila... Ale v sobotu bylo hezky, i s tím výsledkem a výkonem jsem víceméně spokojená. Pro lepší výsledek potřebuju doběhy (na sběrci jsem ještě o vteřinu vedla já), pro výkon zklidním hlavu. Takováhle brutální klasika člověka rádně prověří a myslím, že moje fyzicka vcelku obstála.

#### Jaké máš další cíle na jarní sezónu?

Cíl číslo jedna je pro mě nominace na MSJ. Moc bych chtěla letos jet a pak tam zaběhnout taky nějaký solidní výsledek (i když umístění se neodvážím tipovat, budu se snažit o maximálně dobrý výkon)! Určitě mezi jeden z mých jarních cílů patří také Krátká, chtěla bych být do trojky.

Vlastně už dva semestry v Brně... jak se ti tu líbí?

Líbí, nelíbí. Už jsem si na Brno zvykla.. Úžasné jsou tu ty možnosti pro orientáka, tolik lesů a kopců v dosahu MHD. Ale do centra moc nechodím, to mi přijde takové strašidelné.

\* \* \* \* \*  
VELIKONOCE VE SKLÁRNĚ INSIDE OUT! / Janča (ze Zlína)  
\* \* \* \* \*

Asi právě proto, že (zatím) nejsem ze Žabin mě Drbča poprosil o článek o Velikonocích. Jeho představa byla, abych popsala to, co pro mě bylo jiné/nové než na soustředění se Zlíňákama. Psaní slohové mně ve škole nikdy nebavilo, tak jsem se ho snažila odmítnout, ale nakonec mě přemluvil a já jsem podlehla. Jak se mi to povedlo, můžete posoudit sami. A protože já na ty články opravdu moc nejsem, vezmeme to v bodech a pěkně popořádku, jak to šlo za sebou :-)

#### Cesta do Sklárný:

auty, složení je neustále neřízeně reorganizováno, nakonec ale úspěšně domluveno a všichni soustředění chtějí se (snad) na místo dostali :)

naše posádka: zelená felicie combi, Martináč, Drbča, Tomas a já

plánovaný odjezd – čtvrtek, mezi 3 a 6 hodinou odpolední

středa cca 16. hod odpoledne: Martináč posílá pesimistický mejl, že odjezd vidí až na pozdní večerní hodiny, zda-li vůbec => Drbča se zalekl a domlouvá si cestu s jinou posádkou a my se tedy dále na něj nevážeme

čtvrtek poledne – proběhne mezi posádkou živelná zpráva, že odjíždíme už v 15:45 :-)

čtvrtek 15:45 čekám u Práv a nikde nikdo, 15:55 přijíždí Martináč, 16:03 přichází Tomas a my se vydáváme na trať (hurááá!!!)

čtvrtek 16:25 najíždíme na dálnici, necháváme za sebou zacpané Brno a tu telefonuje Klusy jestli nevíme něco o Drbčovi, že na něj čeká někde u Jihlavy => zastavujeme u nejbližší benzínky a telefonujeme po všech čertech, abysme zjistili, jestli se máme vrátit do víru velkoměsta a vyzvednout Drbču => naštěstí nemusíme, jen počkáme až ho Jenda přiveze a poté přebereme

následuje první letošní letní benzínková orientácká zmrzka

16.45 přijíždí Jendova posádka => vysvobozujeme Drbču ze špic Adélcina kola a nabízíme mu celé volné sedadlo ve Felicii

dál už vše probíhalo zcela až příliš hladce – vyzkoušeli jsme si poprvé cestu po novém mostě a novými tunely jižního okruhu Prahy, podjeli právě přistávající letadlo poblíž ranveje Ruzyně, strihli si

krásnou zkratku přes nezapomenutelnou obec Bukov, kde se asi zastavil čas a po necelých 4 hodinách dorazili do Sklářny

A co nás čekalo ve Sklárně?

Sklárna v našem případě asi nebude od slova sklo, ale možná by se dalo říct, že od slova skleník ano chápeme tedy „skleník socialismu“ neboli velikánská škola v přírodě sestávající se ze 4 obrovských paneláků izolovaných uprostřed krásného lesa jídlo, o jehož kvalitě je možná lepší pomlčet - kdo poznal, ten ví, kdo nepoznal, ať se raději nedoví :)

Co nám připravil místní les (a Zhusta)?

kameny a kamínky (moc pěkné a občas nebezpečně záluďné!), málo napalmu a jinak zeleného lesa (bezvadné!), lesáči činící nové paseky (škodlivé) perfektně postavené tréninky, vypíchlá bych především sprint, vrstevnicovku, sudou-lichou, sem-tamy a štafety => díky moc Zhustovi!

za zmínku stojí moc povedené a hodně motivační dvoučlenné štafety s předávkou několikrát na trati, jen škoda že náš hvězdný tým ve složení Švirda a já hvězdně chyboval a nevyhrál => snad příště! ...co Švirdo? ;)

Proč že jsme tam vlastně přijeli?

někteří trénovat, jiní se sociálně družít, slunit, výletnit nebo stavět hráz Střely, další jezdit v ledové řece (a potom se léčit dvěma krabičkama antibiotik, že Martináči?)

opéct si (pravděpodobně) první letošní špekáček na ohni

podívat se jak si Norové užívají svých nejteplejších dní tohoto roku a vůbec neumí opékat špekáčky! „Švirdo, pojď si s náma zaběhat! A vem si s sebou džípiesku...“ aneb jak se dá zakódovat narozeninové přání .

A co už mě příště nezaskočí?

Velikonoční tradice - Za posledních deset let jsem už skoro nabyla dojmu, že Velikonoce jsou jenom přežitkem, který slaví možná tak nějak vesani. O to víc mě zaskočilo, že z Žabin to slaví snad všichni, ve Zlíně to totiž na velikonočních soustředěních neřeší kluci ani holky a já už nebyla bita minimálně 5 let. Tak jsem si to letos (snad) vybrala zase tak na 5 let dopředu... :)

živelný start tréninků - postupně tak nějak zjišťuju, že startovku před každým tréninkem psala snad jenom Anička Stackeová (rázná to trenérka z Otrokovic :)

že jestli máme na někoho čekat, tak to vždycky bude (téměř) jistě Martináček :-D

že když se řekne, že na trénink jedeme 10 km, je potřeba počítat s 25 :)

Díky moc všem za živelné zážitky a super Velikonoce!

\* \* \* \* \*  
TIOMILA 09-05-2011  
\* \* \* \* \*

ÚVOD / Radka

Má cesta začíná již v 9:37, odjezdem rychlíku z Bruntálu směr Olomouc hl.nádraží, kde přeseďám na další rychlík s konečnou stanicí v Brně.Ná nádraží mám sraz s Káťou, která je naneštěstí zdržena nedochvilností jízdního řádu tramvají a tudíž si musím počkat o pár minut déle.Když Káťa celá určená dorazí, urychleně vyrážíme nakoupit poslední nezbytné zásoby pro náš velkolepý výlet.Už teď začíná náš závod, tedy abych byla přesná, závod s časem. Nejenže nemůžeme najít místo, kam si schovat bačky, ale ještě nakupujeme tak dlouho, že přijdeme o chvíli později na místo srazu, kde se dovíme, že máme skluzz.A aby toho nebylo málo poté, co se konečně prodereme Brnem a hodláme to fičet po dálnici tak 170 zjistíme, že se před námi tvoří celkem slušná kolona. Už, už přemýšlíme, kde sjet, když náhle se mračna rozestoupily a mi si to klidně prosvištěli až do Rostocku, kam přijíždíme ještě se skoro hodinovou rezervou.Po nalodění chvíli brouzdáme po lodi, ale nakonec znavení dlou-

hou cestou usínáme na necelých 6 hodin. 6.00 – crrr!Trajek bude za 15 min v prístavu, a tak máme akorát tak dost času na vyčištění zubů, záchod a udělení pár fotek.Vyloďení v Trelleborgu jde hladce a náš závod pokračuje.Cesta je znatelně klidnější než předešlý den.Naším cílem je Arla – poblíž Katrineholm(JZ od Stockholmu).Po příjezdu chvilu čekáme na pana správce, který nám otevře chatu, která nás hodlá hostit po celou dlouhou jednu noc.Na první pohled nevypadá moc upravená(všude samé nářadí, omítka, prach...), ale to byl pouze první dojem.Po vytření menší části podlahy na okraji a zabydlení nás a našich 12 přátel vypadá chata zdaleka více obyvatelněji než před malou chvílí. Před tréninkem ještě řešíme pořadí dívčí štafety, což byl poněkud tvrdý oříšek, ale nakonec se to snad alespon ke 20% spokojenosti každého rozhodlo.Ihned po sepsání soupisky vyřážíme na trénink, jelikož čas běží a závody se blíží.Máme postavené okruhy nedaleko našeho královského sídla. Po zhruba dvou hodinách trápení se v lese, ať už hodně či málo, se vracíme domů s malou klíčkou, samozřejmě strategickou.Jenda už s Bárou stojí u plotny a připravují nám pizzu, přičemž s Kátou zjistíme, že jsme se při tom horlivém vybírání pizz trochu přepočítaly.Inu, i mistr tesař se někdy utne, jak by řekl zkušební. S plnými bráškami po tak výtečné večeři ještě malou chvíli čekáme na sprchy(fotbalisti se museli po velmi napínavém zápasu Arla x sousedi vysprchovat), načež se konečně po dvou dnech vrháme po ten proud horké vody a myjeme se jako bychom se nemyli celou věčnost. Kolem 22.00 jdeme do hajan.

Ráno se probouzíme okolo 8.00.Velmi svižně se upravíme, najíme, sbalíme a vyřážíme za největším cílem naší cesty, totiž do Tullinge – centrum pro Tiomilu 2011.Přijíždíme právě za znění výstřelu a startu dětských kategorií.Závod na mě působí ze všech stran – mnoho lidí, obrovské shromaždiště, luxus všude kolem – prostě opět Švédsko, jak ho všichni známe.Urychleně stavíme stany a budujeme zázemí na dalších 24.hodin, jelikož start žen bude, co nevidět.Zbývá nám ale ještě dost času, a tak se vypravím prohlédnout celé to monstrózní dílo – shromaždiště, doběhy, předávka,obchody... Připadám si jako Alenka v říši divů!

#### Men:

1/ Palo: 12 km, 74:25, noc

Je sobota 30. apríla, 21:15 a ja vchádzam cez vstupnú kontrolu kde mi naskenujú EAN kód na čísle a načítajú čip, do priestoru startu ktorý sa nachádza na letisku na okraji tmavého lesa kdesi pri Štokholme. Slnko zapadlo pred nedávnom, ale v lese sa už bez lampy bežať nedá. Hádzem ešte posledné rovinky, adrenalin stúpa. Pristupujeme pod mapy, stojím úplne na kraji v druhej rade s číslom 50. Zapínam činu a sledujem tabuľky s odpočítavaním. Čaká nás 12 kiláčikov. Je 21:30 a masa fanatikov sa vyrúti z bočnej uličky na hlavnú runway kde nám spravil uličku rozvášnený dav. Sme vybičovaní k tempu 3min. na kilák, rozbalujem mapu a šokuje ma riadna plachta-A2! Po 500m na betóne vbiehame do terénu a na 1.kontrolu je to ešte tak 2 kiláky. V lese sa beží s predpaženými rukami aby sme si nešlapali na paty. Je husto. V strede postupu časť pelotónu razí KS. Farsta na dĺžku. OK, musím s tým počítať do ďalších bojov. Dôležitú jednotku nabieham bez problémov, zbiehame k bažine cez ktorú je postavené asi 300m dlhé, veľmi úzke mólo. Dávam jeden pokus k nahliadnutiu do mapy. Ďalej už neriskujem, voda je tu studená. Ďalšie tri KS easy a prebiehame po postavenom moste cez jazero za ktorým nasleduje lezecká vložka na skalu kde si musíme pomáhať tlačeními zadkov. Na KS je forest speaker (Stehlík?) a nasleduje dlhý postup cez kopyky do najťažšej časti trate kde sa lámal chleba. V duchu som si hovoril: toto keď trafím tak som KING! A tak aj bolo. Ale do ciela ešte ďaleko, tak sa drž pri zemi! A na ďalšej chybujem, hneď sa chytám takže je to do minútky. Ďalší dlhý postup pekľime po ceste a na otvorených miestach vidím čelo balíka, som okolo 30.-40.miesta. V teréne je to boj o každé voľné miesto kde sa dá bežať o niečo rýchlejšie. Prebiehame bažinu po kolena vo vode, som v klude, plávať viem. Nasleduje 1km dlhý povinný úsek cez kopec do poslednej časti trate. Bežím, leziem, skáčem už hodinu úplne naplno a cítim prichádzajúce krčce. Poslednú farstu riešim s chladnou hlavou (bodaj by nie, veď je niečo nad nulou), na ďalšiu preliezam oplotenie letiska, kúsok cez pole na vrchol kopca nad arenou, zbeh ku zberke a finiš. Dobieham 43.-2:59 za mafiánskym Kirilom (sniperi zabrali:-) Good job! Na odovzdávke som oslepený čelovkami čakajúcich, ale nakoniec Danáča nachádzam a podávam mapu. Teraz to je na Danovi. Vyšťavený ale max. spokojný sa odplazím do stanu. Škoda len že som si týžden pred Tiomilou natiahol členok na VT Sklárna a deň pred závodom na nočáku narazil kosť hneď pod kolenom a obidva lakte o kamene. Mohlo to byť o niečo lepšie.

2/ Danáč: 13 km, 94:31 noc

Podobně jak třeba u Jeldy i můj závod vlastně začal mnohem dřív, o týden.

Na Elitserii jsem si totiž nepříjemně narazil koleno a v týdnu to nevypadalo zrovna dobře. Rozhodl jsem se přeci jen trochu zariskovat a šlehnout si svůj oblíbený druhý úsek. To vyžadovalo intenzivní šetření kolena v průběhu týdne, naordinoval jsem si gaučink.

V předchozích ročnících se běželo na druhém úseku hoodně rychle. Ač jsem vždycky šel z dobré pozice, tak se dalo dost vylepšovat, a to chtělo pekelnou rychlost... letos vybíhám ze skvělé 43. pozice, je tedy jasné že se půjde rychle...překvapení nastává už cestou na jedničku, kde mě na úvodní cestové pasáži nikdo zásadně nehoní (buď jsem se od ložiska ohromně rychlostně vylepšil, nebo soupeři ještě spí). Na začátku se propadám dost do hloubky pole protože jsem fásl hodně nevýhodnou fárstu na jedničku. Každopádně pokračuju směle dál a ač přímo nikoho na trati rychlostně nepředbíhám, tak ve stylu „trpělivost růže přináší“ získávám pozici za pozicí. Za jezerem při náběhu do nejčlenitější pasáže už jsem zcela na špičce tohotole obrovského balíku (okolo 20. místa), před náma asi 8-10 utečenců. V průběhu delšího postupu na šestku se odděluju s levým balíkem a zarážuji se hned na třetí místo za dvě štafety Angelniemen Ankkuri. To je už po občerstvení a vyběhnutí na kopec po pěšině...tam bez mého povšimnutí uhýbáme doleva... já však stále posunuju prst po mapě v původní myšleném a v tuto chvíli paralelním směru, o kopec vpravo. Přebíháme žlutou bažinu a tady nastává zásadní problém mého celého výkonu. Při jejím přebíhání přemýšlím o tom, že bych se měl přesně najít a odrazit se z ní, protože už mě to dobře minutu moc nesešlo. Uspěchám rozhodnutí a znovu se tlačím na záda AA, teď už zcela mimo věřím že běží na stejnou kontrolu...to se však nedovím...dobíháme na kontrolu a osvěcujeme asi nějaké hlídače, tuhle ale nikdo nerazí. Nastává totální zmatek a chaos, vidím okolo sebe snad 40 chybujících borců. Otáčím hlavou a snažím se využít svých zkušeností s chování běžců v takovéhle situaci...sám se nehledám, vážně nevím a nastává situace, kdy se rozhodnu nevrátit na žlutou bažinu a vydám se za skupinkou, která to začne velmi sebevědomě trestat po plotnách směrem doprava. Záhy jeden z nich razí kontrolu a jiný se ho směle přeptá jestli by mu to neukázal... tenhle frajer je aktuálně tak třicátý a k mému úžasu podává mapu do skrumáže, funky...dobře osm dalších se tam natahuje, já se musím spokojit s díváním přes rameno. Stačí mě vteřina a odbíhám, bohužel jsem si ve zbrklosti nesprávně nachystal odběh... následuje totální ztracení a ztráta ponětí o tom kde, že vlastně byla ta nalezená kontrola. Po chvíli vidím, že jsem tu už v podstatě sám... když kolem mě proběhne Timo Sild z „Novikovovy“ Dely, tak se probudím a začnu jednat, tak jak jsem měl už z počátku. Okamžitě běžím směr žlutá bažina, srovnám se a zdravě nařtvu protože před sebou vidím záda Vojty Hory z Pragovky... hlavně nebyt poražen českým týmem. Po dvanáctiminutové chybě konečně razím. Rozbíhám se k dobrému výkonu v druhé půlce trati a ve společnosti dánského juniora Thora Norskova ještě stáhneme několik pozic a nakonec doběhneme i Silda. Škoda v tandemu ztratíme na dalších osmi kilometrech už jen minutu:-( Byla to 10mila, která se v noci na delších tratích vedoucích pod jezero blížila obtížnosti Jukoly. Předávám 70 a tím určuji i naše konečné umístění...

3/ Miloš: 11,7 km, 86:39 noc

Tak můj příběh začal někdy kole půl desáté, kdy jsem byl probuzen asi 3minuty po startu chlapů. Vůbec se mi nechtělo z vyhrátého spacáku a navíc jsem měl divný pocit v žaludku...

Po pár minutách přemáhání jsem se ale vykopal ven a šel se najíst. Pak jsem se šel podívat na doběh prvních štafet a zaplácat Palovi na doběh...

Vše šlo podle plánu, Palo doběhl na 43. místě. Danáč si svoje odpracuje a bude to OK.. Pak už jen já, mapa, terén a kontroly..:) Přichází klasické rozklusání a rozevčička, jenže pak mi někdo říká, že Danáč ztrácí na prvním mezičasu 12minut.. Takže znovu rozklusat, abych nevychladnul.. Po první chybě už ale Danáč běží, jak jsme zvyklý a dobíhá na 70pozici. Musím to trošku stáhnout běží mi hlavou těsně po předání mapy. Pár metrů před sebou vidím dres Södertelje, to bude dobrý spolupracovník říkákám si.. Jenže už na první kontrolu volíme odlišné postupy a tak se naše cesty rozdělují. Naneštěstí jsem to já, kdo kazí první kontrolu (dříve nacházím druhou fárstu) a druhá, třetí a čtvrtá není výjimkou.. Následně se snažím uklidnit a zvolnit, abych to umapoval s „naprostou“ jistotou.. Docela se mi to daří, ale běžím šnečím tempem.. Ještě než doběhnu do cíle, udělám pěknou chybu na poslední kontrolu, kdy si pletu kopeček a hledám to o dost níž. Po doběhu do cíle svěšuji hlavu a snažím se přijít na to, co jsem dnes udělal blbě/jinak než jindy, v čem byla ta chyba?... Rozhodně

jsem si myslel na mnohem lepší čas. Se svým výkonem jsem maximálně nespokojený. Letos na mě tým spolehlá a já naprosto pohřbil veškeré naše naděje na dobré umístění! Sklamal jsem všechny, ale nejvíce sám sebe. Těžko se mi na tento výprask bude zapomínat.

Ale s našim celkovým umístěním jsem celkem spokojený, přece jenom jsme měli kapánek horší tým než loni, ale mohlo to být mnohem lepší.

Tímto bych se chtěl zpětně omluvit celému týmu.

4/ Švirda: Lange natt, nefarstované, 16,5 km, 127:38 noc

Danáč: „Půl minuty před tebou vystartoval ambiciózní borec, kterému to první úsek podělal a bude to chtít stáhnout! Zkus ho doběhnout a zakousni se mi do zadku!“

Nakopávám tedy forsáž a frajera dotahuji na první kontrole. Hned za jedničkou přichází lekce švédštiny. „Fan, vilka är vi? Vi knullade!“ Začíná mi docházet, že tu něco nehraje... Jak se tak na borece koukám, tak ti v duchu říkám, že bych se s ním nechtěl hádat o to, kdo z nás dvou bude mýt nádoby. Pára se mu valí s uší a krouží volantem jak Michael Schumacher ve svých nejlepších letech. Chvilí na to se vzpomínáme, zase to smažím o sto péro a přitom setřásáváme dva přebytečné kusy naší čtyřčlenné skupinky. Fyzicky si celkem věřím a jsem spokojený za to, že mám před sebou solidního koně, kterej to umí na cestě rozbalit a v lese jít čistě a stíhatelně. Najednou přichází 4. kontrola a těsně u lampiónu Švédákovi uklouzává noha a jak to tak vyrovnává, tak se mu nestihám vyhnout a vráží mi loket přímo do nosu. Vyhrkávají mi slzy do očí a najednou cejtím, jak se mi vyvalila rajska z nosu. Chvilí jen stojím na místě a mám jen mžítiky před očima... „Tohle se mi stalo při fotbale snad stokrát. Dej tomu pár vteřin a za chvíli se opět rozmrkáš,“ říkám si v duchu a snažím se zůstat v pohodě. „Stejně je to svině! Mohl aspoň zabučet na omluvenou... Jestli ho zase doježu, tak mu to dám sežrat i s úrokama!“ Dívám se na buzolu a volným krokem pochoduji vstříc další kontrole. Pomalu se oklepávám a přitom mě dojíždí skupinka, které jsme před chvílí cukli. Borec s ostrými lokty je v nedohlednu. Pokračuji tedy s výše zmíněnou skupinkou dál. Nejdou úplně špatně, ale běžíme dost pomalu. Spíš mi to připomíná nějakou skupinovou vytrvalost, než 10MILU. Ale dodržuji za každou cenu taktiku a jdu s nima prakticky celou trať. Po dvou hodinách dobíhám do cíle a vyndávám si z kapsičky u gati všechny gelíky a nakopávám. Nic z toho jsem nepoužil, žádné masaky se nekonal. Jsem trochu zklamanej z toho, že ovládám nohy a že se dokážu vyčurát bez cizí pomoci...

Když několik měsíců dopředu víte, že půjdete onu proslulou dlouhou noc a cíleně se na ní připravujete, tak si představujete různé scénáře. Příběh, kterej jsem letošní 10MILU zažil jsem si přál ze všeho nejmíň. Nebýt toho úvodního rajčatového protlaku, tak to byla pěkná zivačka!

5/ Dejv: 8,4 km, 61:54 noc/svítání

Po tom, co jsme mrkli ve 21:30 na start chlapů, kteří vypálili po letištní ranveji\* rychlostí asi 3 na kilák směr les, vydal jsem se trochu prospat, protože mě 5. úsek čekal nejdřív kolem 3. hodiny ranní. Jdu do spacího stanu, navlíknu na sebe několik vrstev oblečení, protože vím, že mému spacáku do +20 bude větší zima než mně. Pak taky ještě narvat něco do uší, protože rozhlas valí na plný pecky a u toho se špatně spí. Po několika měsících práce v openspacu jsem se naučil nevnímat hrající rádio a rvu sluchátka do uší. No jak na potvoru první rádio, co na mobilu naladím, je 102,7FM - Tiomila online...ladím proto dál a nacházím nějaký festival vážné hudby. Super! Lehám, usínám, svět nevnímám. Po pár hodinách spánku mě ale budí smyčce v rytmu hororu, a pak i bušení činelnů a jinýho hlasitýho harampádí. Ideální probuzení...zkusím ještě trochu pospat, ale zima mi už vlezla do spacáku a pro nás oba tam prostě není místo. Je kolem půl druhé - je čas se začít chystat.

Časový harmonogram se nám trochu natáhl a do lesa nevyřáží kolem třetí, ale před čtvrtou. Těsně předtím, než si se Švirdou plácnem, pobičuju Chroba, kterej se právě z 5. úseku za Kalevan vrací (v totálním kontaktu s prvním týmem - na 2. místě). Za asi 3 minutky se objevuje Švirda - je docela v pohodě, Majkl si to vloni za Žabiny asi vyzral na několik dalších let dopředu:). Beru mapu a už teď je jasné, že to bude podobné tomu, co jsem běžel vloni - půlka za tmy, půlka za světla. Snažím se to prát, ale moc mi to nejde, trochu zbytečně něco jistím nebo zase na druhou stranu na cca. 10-30 vteřin hodně kontrol dobíhám/podbíhám/nedobíhám. I přesto za sebe беру asi 3 lidi do vaku a na delších úsecích jim cukám, což následně ztrácím blbou dohledávkou. Výsvozením je proto dlouhý postup, kde mě dobíhá o úsek áčko Tampereen Pyrintö 1 a veze si s sebou už taky cca. 5 lidí. Naseďám a jedem směr cíl. Bohužel nakonec zazmatkuju a musím se jít pro jistotu mrknout, že kontrola,



kterou mjíme o cca. 50 metrů opravdu není moje. Vláček mi utíká, našťestí je pořád vidím. Dostal jsem ještě dvě šance je dotáhnout - udělali 2 minely podobné té mé, ale mlha před očima už byla tak hustá, že jsem neviděl, jestli razili nebo ne a šel do stejné chyby jako oni. Na doběhu se to snažím aspoň trochu narvat, ale bůh ví co to není. Už za světla posílám do lesa Jeldu, odplivnu si, zanádvám a jdu do sprchy.

6/ Jelda: 8,4 km, 60:38 den

Můj úsek začal v podstatě už někde na dálnici v Německu, kdy jsem dvakrát za sebou kýchnul a o chvíli později požádal Lucičku o kapesník. Od té chvíle to bylo horší a horší a postupně jsem smrkal víc a víc. Páteční trénink ještě tak nějak šel, a svůj stav jsem přičítal hlavně únavě. Večer si беру od Viti dva Paraleny a Ibuprofen a pokouším se jít spát, moc to nejde s plným nosem o bolavou hlavou se pořád melu a skoro neusnu. Po přesunu na shromaždiště a stavbě stanů jsem chtěl jít klusat, ale byl jsem rád, že jsem zvládl sledovat závod holek. Jen co doběhla Bára, dávám další dávku Ibalginu a jdu si lehnout, abych mohl v 1:30 vstát a připravit se na závod.

Je kosa jak sviňa a stejně spát nemůžu, tak alespoň ležím a mám zavřené oči co mě celé odpoledne pálí, a poslouchám komentátory. Palo jde do lesa, přeju hodně štěstí a na chvíli usínám, probudí mě Palova slova vedle ve stanu, tak poslouchám jak se nám to pěkně daří.. Pak vlezu do Danáčova spacáku a v tom příjemném teplíčku se mi daří usnout.

V 1:30 zvoní budík a jdu vedle do tunelu na čaj a snídani. Švirda tam už někde válčí a Dejv se převléká. Zatejpuju a převléknu se. Dejv jde do lesa a já se jdu rozcvičovat. mám 6 vrstev, čepici a rukavice, našťestí se již začíná rozednívat. Zprvu teda nic moc, ale po 20 minutách už to docela jde a jsem si jistý že to uběhnu, jen nevím jak rychle. Rozhoduju se, že si světlo neberu a vyrážím na předávku. Dejv razí mezičas a už ho čekám, asi minutu a půl před náma je OK kare, ale jinak nikdo. Vyrážím za povzbuzování Lucičky a Kačky do lesa. Jednička tam skáče sama, povinný úsek celkem valím. Série kontrol na plotnách a pořád jdu bez chyby. Jen prostě nemůžu běžet jak bych chtěl, dýchám jen pusou a cestu značím soplama co 50 metrů. Na radiu jsem za 24 minut a stále jsem úplně sám a jdu bez chyby. na další už to ale přišlo a nechávám na kupce v hustníčku 2 minuty. Dlouhý postup jdu po cestě a konec lesem přímo na kontrolu, nacházím ji v pohodě (chtěl jsem si dát azimut, ale na Palově buzole mi to nešlo, tak sem ji opět nechal jen jako ozdobu na palci) Na další kontrolu nacházím jinou a to mě zastavuje příliš před tou mojí, čímž ztrácím další 2 minutky. Pak už je to kousek a zbytek kontrol jdu jen s pás vlnkama před dohledávkou. Na doběhu fandí Majkl a Chrobák řve své oblíbené „Žabinyýý.“ Razím 75tý a předávám vyšmajchlovanému Jendovi.. Nic jsem nestáhl, nic moc jsem neztratil, ale fyzicky jsem to šel absolutně za svým očekáváním.. Škoda, hodně jsem tomuto závodu obětoval a nakonec mě skolí pitomé nachlazení co se mi vyhýbalo celou zimu :( Ale nakonec si myslím, že 70té místo je solidní a náš tým rozhodně i v tomto slabším složení měl na obhajobu šoky. Jen jsme všichni dělali dost chyb, což bylo asi tím ne zrovna jednoduchým terémem a i dost zašitéjma kontrolama...

7/ Jenda: nefarstované, 7,2 km, 50:28 den

Dobíhá Jelda, vím, že manik, kterého jsem si vytipoval podle na prewarningu předal už před minutkou, takže vybíhám s pocitem hlavně to neposrat, spíš než očekávané: pořádně to naboostuj ať je dojedeš.... Jedničku najdu, na dvojce si ale nepochopením mapy kupuju za 3 minuty lístek do autobusu.spíš teda mikrobusu.. 3 kontroly si užívám silové i rychlostní převahy nad spolupasažéry i řidičem. Poté se ale všichni 4 rozhodnou, že mají jinou farstu (dost divný na nefarstovaném úseku) a odjedou do špatného údolí. Vysedám tedy za jízdy a dokonce mi tam i pár kontrol napadá.. Na konci si ještě aspoň vyzkouším, že od prewarningu se dá až do cíle běžet dost rychle a taky že jít do sprchy s krosnou není žádná ostuda, zvlášť když je to nekonečně daleko. Jo a dřevo ve sprše je zákeřnější než švédský terén, můj kotník by o tom mohl vyprávět... Přistě si teda zkusím koupit lístek na nějaký expres a nebo ještě líp, nějaký expres doběhnu a nastoupím načerno...

8/ Pally: 12,3 km, 78:46, den

Tak jo, this is it, svlékám bundu, Jenda mi předává štafetu, přede mnou díra jako prase - no snad tam s tím nějak zamíchám. V úvodu závodu se nic neděje - nikdo mi nedá pěstí do nosu :-)) a ani moc nechybuju. Přichází postup na 5. a já zmerčím v mapě řádnou ojížděčku a to bych nebyl já, kdybych do toho nešel. Řádně to na cestě rozkouřím a cestou čekuju na hodinkách, jaký tempo ze sebe vytáhnou. 3:40/km mi přijde slušný a s klidem v duši se tak nořím do nejhezčí části lesa. Na 62 vyseknu chybu jak děcko, ale i přesto začínám vidět první lidi, které doháním a tak si společně můžeme cestou na 11 zahrát na velmi úzké a klikaté lávce „kdo koho vyhodí do močálu“. Pak už to je potřeba jen pořádně kouřit a zahulákat na Majkla pár pokynů a je to :-)) Tak to snad letos ani nebyla ostuda :-)

9/ Majkl: 8,7 km, 55:06, den

Pro 2 poslední úseky jsem letos domluvil spaní u Lenky Zatloukalové která bydlí v Tulinge takže jsme letos dali přednost výkonu před zážitkami a už po doběhu Barči a týmové poradě jsme se přesunuli do Tulinge do bytu. S Lenkou jsme se minuli jen ve dveřích ta zrovna odjížděla pořádat. Stihl jsem se akorát zeptat jestli si u ní můžeme uvařit něco k snědku. Ona spěchala a jen na mně křikla že jo že Matthias už tam něco chystá. K našemu překvapení se z původního plánu dobrého hostince vyklubaly luxusní špagety s kuřecím masem a sýrovou omáčkou a zeleninou. Docela jsme se přežrali a koukli se na start chlapů online na nořasu a Matthias nam ještě ukázal spoustu map z prostoru závodu a dal pár tipů. Checkli jsme ještě Pala na první kontrole a šli spát. Spaní na posteli bylo luxusní a tak když jsme ve 4:30 vstávali tak jsem se fakt cítil odpočatě. Něco jsme do sebe nacpali a jeli do centra závodu. Závod se trochu pozpzdil a tak není v lese ani Jenda. Tak jsme seděli a sledovali závod a pak už vybíhá Pally...říká mi že to chce jít zhruba 80min tak se tomu podřizuju. 15min před Pallyho plánovaným doběhem jdu checknout computer jak si vede. Přichází velký šok protože Pally je tam jen na 2km a dál nic, začínám stresovat že si zase dokurvil kotník a teď tam někde leží v lese. Jdu do stanu a říkám o tom ostatním. Danáč mi ale říká že to tam moc nefachá a ať tam jdu. Tak jdu zpátky s tím že snad vyběhnu a asi za 5min rozcvičování zmerčím Pallyho na doběhu. Paráda žije :) a jde dobře, něco stáhl, vypadá to na 68 to musím zopakovat. Dá mi mapu a ještě na mně křikne že mám před sebou nějakou skupinku ať je docvaknu. Rozbalím mapu a na jedničku volím českou obíhačku a opravdu tam docvakávám pár běžců. Jdu s nima první 2 kontroly boužel na 3 nějak zazmatkuju a dělám asi 1,5min chybu. Pak se zkoncentruju a jdu už docela čistý závod akorát místama to možná až moc jistím ale to přece byla týmová taktika tak se jí drž! Navíc kontroly vůbec nejdou vidět a člověk o ní musí opravdu zakopnout aby ji našel a to v těch rozplyzlých detailech někdy opravdu není sranda. Na 10. nechávám nějaké lidi když jdu přesně a oni tam bloudí. Všimne si mně jen běžec ze Sevedalens a tak to pak po zbytek trati hecujem spolu. Někdy se rozdělíme ale na kontrole se zase sejdem. Ke konci je to fakt smažba a já už docela cítím nohy ale cíl je blízko. Sběrka a do cíle...na tabuli svítí 64...yes mission successful! Běžím k mapě ale Vífu tam nevidím. Tak se opru o tu desku a vydýchávám. Asi po minutě a půl ho tam vidím tak na něho zařvu...tak rychle jde na předávku. Ztratili jsme tím asi 2 min a hlavně cenný kontakt se Sevedalens a Vífa vybíhá sám. Bez coache to prostě nejde. :(

10/ Vífa: finiš, 16,5 km, 118, 14, den

Holky mi sledují Majkla na počítači. Říkají, že právě proběhl 2.radiem na 6km. Jdu už radši do předávkového prostoru. Ale když si vyčítám, slyším Majkla, jak už na mě křičí Vífooo! Trošku udiven mu říkám sorry vole! (to mě samozřejmě ujelo). A tak naprosto nerozvíčen vybíhám na 16,5km úsek. Už však po pár metrech cítím v nohách, že dnes to nebude ono. Nevím proč, na tréninku jsem se cítil skvěle, možná to bude tou bolestí v krku s kterou jsem se ráno vzbudil. Všechna bolest jde stranou a pálím to menší obíhačkou po louce na 1. Ze začátku jsem trochu nesoustředěný a nechávám na prvních čtyřech okolo tři minut. Nehledě na to kolik jsem ztratil na povinných úsecích. Dále už jdu víceméně přesně, ale pomalu. Proto všechny postupy volím víceméně rovně na buzolu ala Olav Lundanes. Únava zatím nepřichází, ale když si vyměním mapu, trošku mě spadne brada co mě ještě čeká. 2x nás proženou údajnou „unique wildeness“ a honem zpět na sever. Tlačím do sebe gel. necítím vůbec žádnou změnu. Enregie mám dost, ale hrozně už mě bolí nohy. Asi na 13km mě předbíhá nějaký borec v dresu OK Linné a ejhle asi metr zatím Kamenda. No tak to mě moc nepotěšilo. Ale vidím se s nimi asi 100m. Dnes na ně nemám. Dál pokračuji opět sám. Ke konci mě ještě předbíhá

Vojcek asi o 100km/h rychlejším tempem než jdu já. Vystříhují z únavy ještě asi minutovku na 137 a když ji razím tak už se vidím v cíli. Na doběhu cítím silnou Žabiňáckou podporu a trošku to ještě rozbalím. V cíli lehám a sotva jdu. Jsme rád, že jsem doběhl. Z mé strany to byla ale fyzicky katas-trofa. V cíli mě kluci chválí a ražení je OK. Se svým výkonem spokojen nejsem, kdyby běžel někdo jiný mohla tam být klidně 60. Ale celkově si myslím, že jako tým jsme předvedli velmi solidní výkon.

CELKEM = 114,7 km, 808:19, 70 místo

### **Holky:**

Káťa 1. úsek: 7,1 km, 49:17

Můj první úsek byl pro mě jeden velký zážitek.. Začlo to hned startem, kde jsem sice startovala z 2 řady(z cca 7 řad), ale mám asi pomalý reflexy,ale než jsem se rozběhla byla přede mnou snad už i 4 řada. Hned asi 200m po startu spadla nějaká holka a já jsem měla štěstí, že jsem byla první kdo ji už zvládl oběhnout (pak není popadalo prý ještě 7lidí). Jinak závod celkem pěkný, až na to, že jsem byla asi 3x šoupnuta do keře a trošku mi ten závod kazilo to, že mě dost často někdo předsprintovat a potom šel přede mnou skoro pěšky a když jsem ho chtěla předběhnout tak zas začal sprintovat.. Moc jsem nechápala proč to ty ženský dělají, když se na 1. úseku stejně nerozhoduje...

Johanka 2. úsek: 5,8 km, 42:38

Vybíhala jsem ve skupince. Na jedničku jsem to brala rovno a překvapilo mě, že nikdo nešel se mnou. Byla jsem teda celkem nejistá, ale kontrolu jsem našla v pohodě. Když jsem z ní odbíhala, začaly přibíhat holky ze skupinky. Tak jsem si řekla, že na Švédky kašlu a šla jsem si svůj závod. Překvapilo mě, že do krátkého mírného kopečka komplet všechny holky šly. Zato z kopce mi dávaly pěknou kládu... Se závodem jsem byla spokojená, než jsem vysekla 2 minutovou chybu z naprosté blbosti. Než jsem se našla, předběhl mě vláček asi 20ti holek, které jsem předběhla v kopci o pár kontrol zpátky. Tak jsem měla co dělat, abych je do cíle znova předběhla.

Jo, ještě mě překvapilo, že po radiovce jsem šla na asi tři kontroly úplně sama. Zajímavé farstování...

Lucie 3 úsek – nefarstovaný: 4,7 km, 38:34

Už když mě napsali na třetí úsek, tak jsem věděla přesně jak to bude probíhat. A taky se tak stalo. Vybíhám po výborně zaběhnutém 2. úseku (Johana), ale už na jedničku mě předjíždí skupinka asi 4 holek. No a stejně to pokračuje celý závod. Ty holky tam mapově sice nechávají, takže v některých dohledávkách je předbíhám, ale hned potom už valí zas přede mě. Komu by se to líbilo, když by jen viděl jak ho celou trať někdo jen předbíhá? Ale to rozdělení úseků už nemá cenu komentovat. Hol-kám se omlouvám, ale fakt jsem na to fyzicky neměla. Trošku mě to snad motivovalo k tréninku, až bude čas a ne jen na školu, tak to rozjeďu;)

Radka 4. úsek: 7,3 km, 53:59

Z mých snů mě probudí další výstřel, který je signálem pro Kátu.Běž!Začínají mi pěkně pracovat nervy.Ne, že by mi doteď nepracovaly, ale teď už jsou opravdu hodně cítit.Káťa přibíhá kolem 70 místa, moc to místo nevnímám, hlavně mě zajímají její pocity a rady.Hned po rozhovoru s Kátou se jdu převléct a připravit na závod.Johanka přibíhá na velmi slušné pozici – okolo 50.místa.Po Johan-ce vyráží do lesa Lucka.Lucčin úsek je sice nejkratší, ale naopak nefarstovaný, takže Lucka na úseku lehce ztratila.Já však moc nevnímám pozici.Jdu do lesa s tím, že chci vytáhnout štafetu, co nejvýše, jak jen to půjde a ať už je to z jakéhokoliv místa.Chci prostě podat výborný výkon – jak mapově, tak fyzicky.Po včerejším tréninku je má psychika lehce na kolenou, ale nevzdávám to.Chci jít prostě bezchyby nehledě na to, že jsem ve Švédsku.Daří se.Dlouhá vzdálenost na mapový start mě dostane silně do pohody, stíhám si namapovat snad skoro prvních 10 kontrol.V lese už jde jen o fukačku.Jdu si svoje, sem tam se někdo přidá, sem tam někdo odpadne, ale já jdu.Jdu skoro pořád první a neu-

stále prorážím další a další řady běžkyň. Když se blížím do poloviny a zároveň otočce zpět trochu mi začínají docházet sílu, rázem se však opět vzpamatuji – na 10. kontrolu je jasná cestovka, která ve mě vzbudí opět velmi bojovnou náladu. Před shromaždištěm lehce zachybují, což mě stojí asi 20 sek. Do cíle vbíhám plná úlevy z toho, že jsem to celé zvládla dosti obdivuhodným způsobem a předávám Báře, která vbíhá na poslední, nejdelší, úsek. Po vyčtení zjišťuji, že jsem šla opravdu podle pocitů, stáhla jsem asi 15 míst. Udělala jsem maximum a jsem jakžtakž spokojená. Ihned se pádím umýt, což mě natolik vyčerpá, že už nejsem schopna dělat vůbec nic. Bára je po doběhu docela vyčerpaná, není divu, 9 km je celkem záběr, ale umístily jsem se na 80. Místě, což je podle mě skvělé, navzdory tomu, že to neodpovídá předpokladům.

Bára 5. úsek – finiš: 9,5 km, 81:29

Na mém úseku už moc holek nebylo, s kterými bych mohla běžet. První kontrolu jsem si hledala sama a moc úspěšně to nabylo. Pak jsem se chytla malého vláčku, blbě ale bylo, že byl pomalý a mapu taky moc nezvládal. Víc by mi vyhovovalo běžet s těmi rychlejšími. Asi na 7. kontrolu jsem ale zvolila jiný postup skrz průběžný hustník (nechápu, proč ho chtěly obíhat celý po cestě). To jsem ale ne měla dělat, protože jsem se po vyběhnutí z něj dostala na místo, kde se dřív těžila železná ruda, a tak mi buzola ukazovala nějakým směrem, jenom né na sever. Před výměnou map jsem před sebou viděla docela rychlou skupinku, tak jsem si dala cíl ji doběhnout. To se mi podařilo a zase jsem si vyzkoušela, jaké to je za někým viset. V posledních 5 kontrolách, kde to bylo celkem lehké jsem je i urvala. Divila jsem se, že ostatní zůstaly daleko za mnou. Udělala jsem ale chybu na stejnou kontrolu jako Dana Brožková a z vláčku se mi podařilo předběhnout už jen jednu, ale i to stálo za to. Trochu mě mrzí, že mi v cíli nedali památeční dřívko, to jsem si uvědomila, až když jsem přešla most a vyčetla si tak snad se na mě holky moc nehněvate .

CELKEM = 34,4 km, 265:57, 86 místo

A pár Jeldových poznatků nakonec:

- ve Švédsku nejsou policajti. Pokud by mě ale ten víkend sledovali, tak jdu sedět na miliardu let
- co se nepovedlo v lese, povedlo se v Německu. Nepředjelo mě snad ani jedno auto a vrcholem bylo, když jsem si vychutnal Ferrari.
- ubytování bylo zajištěno na poslední chvíli ale bylo absolutně dostačující
- Katka s Radkou neumí počítat do 14ti
- někdo hledá na různých místech kešky, někdo se na různých místech šmajchluje

ZÁVĚR / Radka

Touto minutou se začínají měnit úlohy. Holky začínají pomáhat klukům. Celé další tři hodiny jen tak brouzdám po shromaždišti, obchodech, povídám si s kamarády... Ve 21.30 startuje Palo, čímž odstartuje běh na celou noc. Hromadný start se snad půl tisícovkou světel je opravdu srovnatelný s novoročním ohňostrojem, dokonce troufám tvrdit, že by ho i mohl strčit do kapsy. Sedíme s holkama ve stanu, vaříme čaj, jíme a povídáme si. Palo přibíhá v první třicítce, vyráží Dan, který dost ztratí. Pak vybíhá Miloš, po něm Švirda... Tyto informace už moc nevnímám jelikož je mi hrozná zima a můj močový měchýř jde pekelně citit. Nakonec se zabalují do spacáku a na našťestí usínám ... Budím se asi ve 3. hod, kdy si jdu lehnout do auta, jelikož je mi opravdu ukrutná zima. Probouzím se ráno kolem osmé a okamžitě mažu se podívat do stanu a zjistit informace - během noci jsem byla trochu informována Pallym a Davem, kteří byli v autě taky, avšak čerstvé info je čerstvé info. Zjišťuji, že už mají celkem velkou ztrátu. V této době už dobíhá Kalvan Rasti, Halden a později i Švédové. Opět se procházím po shromaždišti, jdu s Palem do obchodu, na vyhlášení atd. V době, kdy se čeká na Vífu začínáme balit stany a pak ihned odjíždíme, jelikož jsme opět ve skluzu a potřebujeme stihnout trajekt z Hellsingborgu a později z Gedseru. Kluci nakonec obhájili krásné 70.-té místo. Gratuluji! V autě hodně přemýšlím o závodech - znovu a znovu si představuji situace z lese, shromaždiště - přemýšlím o Švédech... Nakonec docházím k názoru, že tento poslední prodloužený víkend před

maturitou byl absolutně boží:-).Trajekty stíháme a cesta jde jako po másle ač to během cesty tak nevypadá.Jakmile se nalodíme v Gedseru všem nám spadne obrovský kámen ze srdce a další cesta probíhá poklidně.Náš trip oficiálně končí v Brně okolo 4.-té hodiny ranní, avšak já ještě tak hodinu čekám při rozvázání lidí po Brně, což je fajn, jelikož alespoň nemusím čekat na nádraží na vlak, který mi jede až 5.23.V 8.27 přijíždím do Bruntálu v celkem dobré formě na to, že jsem prospala asi tak 3 hodiny.

Závěrem bych chtěla poděkovat všem, kteří se účastnili, za příspěví k vytvoření týmového ducha a umocnění zážitku z těchto závodů.Bylo to super!Díky všem!Příští rok znovu!!!

-----  
10mila 2011 30.4.-1.5.  
-----

Women: 1. Tampereen Pyrintö 1 219:45, 2. IFK Lidingsö Skid o OK 1 222:44, 3. Domnarvets GOIF 1 223:59, ... 86 SK Zabovresky Brno 1 265:57 (Katerina Chroma, Johanka Simkova, Lucie Mezníková, Radka Sklenářova, Barbora Hruskova), ...109 SK Praga 1 273:57, ...191 Magnus Orienteering 1 307:02, ...OK99 Hradec Králové 1 Ej godk.

Men: 1 Kalevan Rasti 1 656:12 (Adam Chromý), 2 Halden SK 1 659:26, 3 Södertälje-Nykvarn OF 1 660:12, ...70 SK Zabovresky Brno 1 808:19 (Palo Bukovac, Daniel Hajek, Milos Nykodym, Ondrej Svírák, David Kabath, Petr Jelinek, Jan Zhanal, Jan Palas, Michal Bialozyt, Vit Braveny), ...141 SK Praga 1 876:24, ...156 Broucci a Berusky 1 892:05, ... 183 Magnus Orienteering 1 908:57, ... (pro zajímavost, poslední tým, který dokončil se všemi kontrolami) 294 Fredrikstad SK 2 1605:07 (Čistý čas skoro 26 a 3/4 hodin; 2 úsek: Per Ove Lindemark 335:38, vybíhal 23:30 a doběhl chvilku po 5hodinách-za světla ;-))

\* \* \* \* \*

OBLŽ NA „ZELENÉM“ FERDINANDU / Honza

\* \* \* \* \*

Na Tiomilu jsem se nenominoval... tak co s volným víkendem? Nenapadne mě nic lepšího, než se přihlásit na oblž. Po dohlášení si začínám uvědomovat, že vlastně Ferdinand mi je známý. Ale čím? Hledám v loňských mapách a už to nacházím a vzpomínám! Oj! Tak 3/4 zelené mapy. No co. Někdy se to v těch hustnicích musím naučit!

Protože většina oddílů se ani nepřihlásila nebo jela už na zmíněnou Tiomilu, (Všimli jste si, jak je Tiomila opravována ve wordu? Tmomila... „milá tma.“ A pak že počítače jsou duté mašiny!) tak se ani nejede busem. Že bych jel vlakem s malými. Naštěstí rodičové jedou ráno na chatu, tak se nechám zavést. No na shromaždišti jsem ale asi druhý. Po pořadatelích. Krásně hřejí slunko a občas zavane nad hřištěm vůně grilovaného masa. Ale kvůli tomu tu nejsme.

Koridory na start vedou přes velkou zmlu. Konečně jednou je ta minuta smysluplně využita, když jde tak tak dojt do další koridoru. Pak už dostáváme mapu a valíme na jedničku. Rovně! Jen ta zelená čára hustniku je snad zkřížená s ostružinami a maliním. Trošku se sekám. Ale protože je to skopce, tak gravitace nakonec vyhrává a prorážím tuhle hradbu! Valím na další kontroly. V lese, když se občas dostaneme do bílého, je krásně. Jinak nás dále čeká pořádné škrabání ve zmlách, po nějakým síťovisku, držení vrstevnic v pořádných Krčálech a taky nějaký ty výšlapy. Nakonec obíhačky po cestách jsou dobrým řešením. Když se nakonec všichni z tohoto velkého hustniku vyškrabeme, čeká nás seběh na sběrku a do cíle. Aspoň pro mě celkem slušný závod, i když... Adama Kazdu jsem sice porazil, ale ten Zelda mi zase dal pár vteřinek! Tak přistě!

Jen pak to vedro na shromaždišti je skoro k nevydržení... jak to bude za měsíc?

D12: 1. Odehnalová Klára 23.36, 2. Grycová Kateřina 23.45, 3. Firešová Markéta 25.18, ...10. Baštařová Anna 62.06; D14: 1. Vacková Anna 31.45, 2. Syrovátková Vladimíra 34.11, 3. Peňázová Veronika 35.13, ... 6. Koporová Lenka 36.32; D18: 1. Benešová Iveta 69.23, 2. Chroustová Lenka 70.29, 3. Doleželová Kateřina 73.15; D21C: 1. Wurzelová Hana 70.51, 2. Křížová Lenka 72.37, 3. Gothardová Eva 73.19, ...11. Jemelíková Denisa 83.01, ...24. Kočová Hana 111.12; D45: 1. Jemelíková Lada 42.11, 2. Hrstková Dana 45.33, 3. Chroustová Petra 48.26, ...7. Kabáthová Jitka 60.22, ...15. Chromá Eva 74.03  
H10: 1. Gryc Vojtěch 17.41, 2. Mareček Šimon 18.42, 3. Horký Petr 20.22, ...5. Svoboda Marek 21.07, ...7. Soška Petr 22.13; H12: 1. Kafka Matěj 26.26, 2. Lázníčka Václav 29.39, 3. Šnyrch Jakub 30.05, ...7. Komenda Jan 36.15, ...10. Řičný Vojta 40.33; H14: 1. Sedláček Ondřej 35.00, 2. Frýba Dominik 36.09, 3. Hlaváč Ondřej 38.14, ...7. Soška Marek 44.29; H16: 1. Málek Jan 57.41, 2. Dvorský Petr 67.00, 3. Mrkos Jan 70.41, ...6. Jordanov Alexandr 73.56; H21C: 1. Prášil Marek 65.24, 2. Drahokoupil Aleš 67.01, 3. Vedra David 68.56, ...6. Zelinka Jiří 77.04, ... 9. Drábek Jan 77.30, ...12. Kazda Adam 81.06, ...18. Liščinský Tomáš 92.06, ...21. Chváta Lukáš 99.52, ...30. Dvořák Martin 126.16

\* \* \* \* \*  
MISTROVSTVÍ RAKOUSKA NA KLASICKÉ TRATI / Pavel Pája  
\* \* \* \* \*

Když je mi smutno, tak se opřu a myslím na maminku. A když vidím svět úplně černě, tak si stoupnu na jednu nohu a myslím na tatínka... Tehdy jsem ale myslel hlavně na to, že o víkendu běží nejdůležitější z nás Tiomilu a přemýšlel o tom, kde budu sledovat tvrdý boj našeho oddílu.. Toky myšlenek přerušil až Libin, který mě na víkend začlenil do své rodiny a vzal mě na výlet na mistrovství Rakouska na Klasic. Výlet to byl vskutku vydařený; závody byly docela pěkné, až na trošku jednodušší tratě, a závěrečnou obíhačku na předsběrku, kdy jsem si připadal jako Emil Zátopek před svým mohutným finishem a na 2km po asfaltu jsem si tam soupl o víc než o minutu nejrychlejší mezičas :) V cíli nakonec druhý, takže docela spokojenost... Taky nesmím zapomenout, že běžel i Libin, který vyhrál a ukázal tak všem, že to tam ještě má. Po závodě je potřeba si odpočinout, a tak jsme vyrazili do Thermálů, kterých je tam teda požehnaně a trošku se zregenerovali.. Ve stejném duchu se nesla i neděle, když jsem měl ráno naordinované trénink (pospojované slukly kontrol), pak jsme vyrazili ještě na chvíli odzkoušet, jestli jim ta teplá voda přes noc nevychladla a pak už šup domů... P.s. Rakušáci jsou fér - když jsem na bedně nedostal flašku (100% Apfel) a okomentoval to jedinými slovy, které si z hodin NJ pamatuju.,,scheisse keine flasche“, tak mě borec, kterého jsem porazil, posunul tu svoji a od pořadatelů dostal další :)

\* \* \* \* \*  
Volkswagen Prague International Marathon 2011 Jelda  
\* \* \* \* \*

Myšlenka zaběhnout si maraton ve mně hlodala již několik let. Ale stále jsem neměl na to běžet ho slušně a start odkládal. V listopadu jsem do toho začal trošku šlapat a někde v únoru už jsem si říkal, že bych to letos mohl zkusit. Čím víc se blížil termín přihlášek propadal jsem tlaku, že mám málo natrénováno a neovládnu to. Jednou večer po 3 pivkách jsem se prostě přihlásil a rovnou poslal i

startovní, abych to ráno už nemohl zrušit. Za 1200,- Kč mi bylo přiděleno luxusní číslo 700 a u prezentace slibovali ještě tričko a batoh, takže dobrá investice za pár hodin trápení..

Čas začal utíkat celkem rychle a přes Tiomilu a následně nachlazení se přiblížil i den závodu. Nepodařilo se mi moc doladit a do Prahy jsem odjížděl s nejistou formičkou a výrazným respektem. Na to, že ještě v úterý u nás napadlo 10 cm sněhu, dávaly sobotní odpolední teploty okolo 25°C tušit pěknou výheň na trati centrem města. Po prezentaci se přesouvám na koleje, kde jsem si u kamaráda domluvil nocleh. Cestou dávám lasagne a Stellu a v 9 hodin ulehám dospát formu a cestu ze Švédska.

Ráno budíček v 5:45. Sprcha a snídaně (jogurt a jablko) první dnešní chyba a chvíli po 7mé vyrazím směr Staroměstské náměstí. Docela dost piju vodu. Z metra se valí dav lidí s batohem PIM a v běhacím. Šatna před radnicí Prahy 1 praská ve švech stejně jako kadibudky. Naneštěstí musím 4x na velkou a ještě víckrát na malou. Rozklusání jen 2 km a pořádné protažení. 12 minut před startem naposledy očurávám orloj a přeskakuju plot do startovního koridoru. Moje číslo mi umožňuje být v podstatě na špičce startovního hada, což je velká výhoda. Štěpán Škorpil před startem jmenuje favority a dělá s nimi rozhovor. Připravuji si krátkou řeč, ale asi na mě v tom shonu zapomenul :-)

Atmosféra i startovní koridor dosti houstne a začíná odpočítávání.

3,2,1, Start! Dav se pomalu začíná posouvat. Prvních 10m trati mi trvá 18 sekund a pak už se dá i celkem rozeběhnout. První stovky metrů kličkují mezi veterány co se nacpali dopředu a evidentně zdržují. Míjím 1. Km v čase 3:50 a maličko zvolňuji po přepáleném úvodu. Tempo se postupně stabilizuje na 3:58 a pole lidí se začíná natahovat. Na 4. Km míjím Štěpána Zimmermana co běží školní štafetu a zdravím ho. Běží se mi dobře, tak i to rychlejší tempo neberu moc na zřetel a na 9. Km čas 36:10 a v klidu tichošlápkuju Mírka Kováře ze Sparty, který to chce jít okolo 2:55. Z ničeho nic mi říká, že potřebuje čurat a zpomaluje. Tlačí mě to taky, tak po přípravě a s náradím v ruce zastavuju o kousek dál. Jaké je moje překvapení, když Mírek najednou probíhá kolem mě a kropí mi paty! Zvládám hodně, ale chcát za běhu teda neumím a měl bych se ještě hodně učit. Po vykonání díla mám ztrátu cca 70 metrů na skupinku jejíž tempo mi náramně vyhovovalo. Rozhoduju se ji tedy pomalu dobihat, což byla prostě další chyba. Místo 4:03 jako oni běžím následných 7 km po 3:58 a na 18. Km je dobihám. Chvilí běžíme spolu, ale na občerstvovače na 20. Km mi lehce cukají. Metou ½ maratonu probíhám v čase 1:26:40 a zatím jsem pořád celkem v pohodě. Chytám se dalšího vláčku a tempo stabilizuju na 4:10 což mi vydrží až do 27. Km. Na obrátce před 28. Km mě začínají pobolívat stehenní svaly vpředu. Na 31. Km je bolest již výrazná a nepomáhá ani polítí vodou a zakopávání, abych je trošku protáhl. Naneštěstí je teď pasáž okolo Národního divadla a Karlova mostu, kde je spousta bouřících diváků a to mě nutí běžet, i když už sotva zvedám nohy. I mé tempo již je výrazně pomalejší než před pár kilometry. Po občerstvení na 32,5 km se zastavuju a jsem rád, že jsem schopen jít pěšky. Trvá mi 400 metrů než se z toho trochu seberu a protáhnu totálně ztuhlá stehna. Chvilí i přemýšlím, že to zabalím úplně, ale dav diváků i spoluběžci, kteří mě míjí a plácají po zádech mě donutili se pomalu rozeběhnout. Tempo se pomalu stabilizuje na 4:55 a pomalu se blížím k cíli. V duchu počítám jaký to bude čas a vím, že pokud půjdu stále pod 5:00, tak to dám pod 3:10:00. Posledních 8 km je opravdový očištěc a nekonečné trápení, ale pomalu se blížím cíl a už mě i moc lidí nepředbíhá. Při náběhu do Pařížské ulice se už nějak hecnu a za mohutného povzbuzování a tleskání stovek diváků si finišuju pro 310. místo a čas 3:08:43 (3:08:25 reálný čas). Za cílem odevzdám čip a dostávám medaili a občerstvení. Celý maraton jsem uběhl jen na snídani a vodu na občerstvovačkách. Ionťák piju poprvé až v cíli což byla další chyba, ale bál jsem se, abych neměl nějaké střevní potíže, protože ho normálně vůbec nepiju a nevím co by to semnou udělalo při závodě. Pomalu se došourám do šatny, kde si sednu na lavičku a chci se převléct. Když se mám zvednout, musím se opřít o přisedícího, protože sám to nedávám. Mírím k metru a nadávám na DP, že na Staroměstské nejsou eskalátory. Stejně jako já se tam trápí dalších 8 závodníků, kteří se drží zábradlí a snaží se slézt do metra. Na Hlavní nádraží přijíždím 2 minuty před odjezdem vlaku a na sedmé nástupiště „dobihám“ stylem největší retard. Do vagonu mi musí pomoci paní průvodčí a až do Turnova se nejsem schopen na sedačce ani pohnout. Ve 3 hodiny vysedám v Turnově a myslím na řadu běžců co touto dobou ještě bojují na trati.

Nakonec hodnotím tento premiérový výkon celkem dobře a slibuji si, že to pod ty 3 hodiny ještě někdy dám. Hlavně se musím poučit z chyb, které jsem letos udělal a začít ještě víc trénovat!

Jak už Zhusta nějaký pátek dělá kouče Rakušanům, tak z důvodu toho, že MED bude v jižních Čechách, jsme jim vyrazili dělat jeden květnový víkend nominačky.

Bublinou jsme ve složení Jenda, Terka a já vyrazili v pátek době oběda. Provoz malý a brzo jsme dojeli k Zvůli, „Čfule“ auf Deutsch. Vyrazili jsme stavět kontroly, abychom mohli brzo poslouchat aspoň z rádia hokej ČR – Švédsko. Po přiběhnutí z lesa jsme s menším úspěchem naladili rádio a vítali přijíždějící Rakušany. Na start to bylo asi kilometr a zde byla největší volba tréninku, rybník zleva či zprava. Pak už přijel Libor a mohli jsme hokej poslouchat z lepšího rádia. No nestálo to za to! Ještě nás Libor potěšil, že když těch Rakušáků přijede hodně, tak můžeme si jet někam hledat ještě ubytování. Naštěstí jich přijelo tak akorát a žádná postel nechyběla, ale taky nepřebývala.

Po večeri jsme balili mapy a připravovali se na zítřek. Rakouští trenéři nás celkem překvapili, když se najednou čtyři z nich zvedli a začali nám pomáhat. Takže práce rychle uběhla. Dalším překvapením bylo, že když ráno byla snídaně od osmi, tak když jsem chvíli po osmé na ni přišli, tak jsme byli asi poslední. Taková dochvilnost je v Žabinách až k neuvěření, že to jde!

Dopoledne jsme zase ve třech s bublinou vyrazili postavit trénink. V lese bylo krásně.

Po obědě jsme hnedka vyrazili připravit odpolední závod. Po trošce bloudění s bublinou jsme tam dojeli. Louka na shromaždišti byla super! Připraven start s transparentem, doběhový koridor... jak na nějakých prestižních závodech. Však to ale byly, ne? Jen se nakonec problém ukázal se startem, protože jsme měli sice check, ale neměli jsme startovní krabičku.

Brzo bylo po závodě a po ručním přepisováním dojl Dejv a Zhusta s autem. Načež jsme Dejlovo auto naložili... a už se nenastartovalo. Chvilí jsme zkoušeli nabíjet baterku, ale nic. Tak na provozu jsme ho vytáhli z lesa a zaparkovali na kraji louky a odjeli jsme na jídlo.

Po jídle vyrazili Jenda s Dejvem pro auto. A začalo dlouhé ruční přepisování výsledků, protože nějak stávkoval Adamův program. Jenda s Dejvem se nakonec šťastně vrátili i zs nákup, protože auto si to rozmyslelo a najednou startovalo. Dopotítání skončilo někdy nad ránem. To už jsem spal.

Nedělní brzké ráno jsme vyrazili do les. Všude bylo plno mokra, o deset stupňů méně než včera, ale naštěstí přestalo po noci už pršet. Byla trošku zima, ale naštěstí to rychle uběhlo. Jenda si posbíral většinu závodu. Libor s dalšími trenéry donominoval. Byli jsme pochváleni jako „gute Team.“ :-)

Rakušani před odjezdem spořádali tlusták, nechápali jsme, že jim to chutná... ale asi jiný kraj, jiný mrav. No a nakonec jsme taky vyrazili zpátky do Brna.

Tak se to nějak stalo, že už skončila zima a my vyrážíme na první velké jarní závody. Sluníčko se hlásí o pozornost tak moc, že to spíše vypadá jako léto v plném proudu. Cestu jsme úspěšně absolvovali i po menších motanicích v Olomouci. Sice jsme dorazili až 0,5 hod. před startem, ale myslím, že to stihli všichni.

Někteří si dokonce na shromaždišti poseděli pár hodin, aby se stihli přiběhnuvších závodníků zepat, jaký to bylo: „Dlouhý, nekonečný, kopcovatý, náročný, podobá se to spíše dlouhé než klasice, chtělo by to cammel bag.“ Takto zněly odpovědi. Abych řekla pravdu, po tom, co jsme si vyslechla, jsem měla strach, co mě ještě čeká. Ve všech kategoriích byla průměrná vzdálenost mezi kontrolami asi 1 km. Kopce a sluníčko také zapracovaly a např. v naší kategorii se stavitel se směrným časem sekl o čtvrt hodiny. Většina z nás to naštěstí přežila bez újmy a večer hurá na večeri.

Další den se však na nás sluníčko ani nepodívalo. Uražené, že jsme na něj v sobotu nadávali, zalezlo si za mraky a spouštělo na nás návaly deště. Nevím, jestli se krátká líbila nebo spíš ne, vyslechla jsem si oba tyto názory. U mě převládají spíše negativní pocity. Zima, dešť, trať jen v hustnicích a na pasekách, na konci úplně zbytečný seběh svahem a prudké stoupání na sběrku. Jestli si chcete vyslechnout pozitivní hodnocení, jděte za Chrobákem, ten zase pozvedne zajímavost závodu a fakt, že se za celý závod ani chvíli nenudil.



A to už je konec celého příběhu. Všem, co byli na bedně, moc gratuluju, a těm, co nebyli přēju zlepšení chuti na dalších závodech, tentokrát už třeba v hezčích terénech.

-----  
14.05.2011 GCP, ZA, ZB-M CR KL  
-----

D12B: 1. Odehnalová Klára 35.40, 2. Kundratová Lucie 37.01, 3. Nešporová Alžběta 39.10, 4. Malivánková Eva 40.12, ... 5. Firešová Markéta 40.41; D14B: 1. Vavrysová Barbara 36.02, 2. Argalášová Kateřina 40.11, 3. Horvátová Hana 40.21, ...13. Koporová Lenka 51.33; D16B: 1. Grulichová Lucie 58.00, 2. Procházková Marie 60.30, 3. Otrusínová Jana 60.51, ... 5. Hovořáková Anna 64.57; D18A: 1. Pavlovcová Petra 64.51, 2. Kochová Nikola 68.56, 3. Šimková Johanka 69.57, 4. Chromá Kateřina 70.22, 5. Hrušková Barbora 71.11, ... 8. Tesařová Markéta 72.13, ...17. Koporová Petra 79.18, ...34. Jemelíková Denisa 91.04; D20A: 1. Novotná Tereza 72.44, 2. Indráková Adélka 72.45, 3. Poloprutská Markéta 78.51, ... 11. Sklenářová Radka 96.04, 12. Mezníková Lucie 99.25; D21A: 1. Holinková Hana 73.34, 2. Novotná Petra 78.33, 3. Podmolíková Dagmar 82.01, 4. Palátová Petra 84.57, ...13. Tvarůžková Petra 92.20, ...24. Šišková Vladimíra 112.25; D21E: 1. Zvěřinová Martina 76.46, 2. Rufferová Iva 80.59, 3. Knapová Jana 81.53, ... 5. Hlavová Hana 83.40, 6. Kabáthová Eva 84.27, ...8. Hlavová Jindra 86.39, ...10. Mádlová Věra 89.37; D45B: 1. Ferdusová Eva 57.34, ...10. Kabáthová Jitka 67.42  
H12C: 1. Filípek Sebastián 31.30, 2. Holesz Sebastián 36.12, 3. Valík Tomáš 36.39, ...6. Komenda Jan 39.01; H14B: 1. Lanc Vojtěch 43.40, 2. Sýkora Vojtěch 46.47, 3. Hirš Otakar 50.23, ...17. Soška Marek 72.29, ...21. Šplíchal Marek 106.33; H16A: 1. Horák Patrik 57.27, 2. Hubáček Jonáš 60.46, 3. Pavlovce Jan 61.26, ...21. Hruška Jakub 76.00; H18A: 1. Hubáček Michal 65.09, 2. Vavrys Johan 69.16, 3. Argaláš Michal 69.41, ... 7. Brlica Pavel 74.20; H20A: 1. Kubát Pavel 78.46, 2. Švirák Ondřej 88.32, 3. Procházka David 89.28, ... 5. Bravený Vít 95.04, 6. Kazda Adam 95.24; H21A: 1. Příbyl Broněk 93.46, 2. Nožka Radek 94.02, 3. Hubáček Josef 94.05, ...6. Bialožyt Michal 97.37, ...21. Jelínek Petr 105.03, ...37. Brabec Jaroslav 117.34, ...47. Chvátal Lukáš 147.05; H21E: 1. Král Vojtěch 96.34, 2. Nykodým Miloš 98.12, 3. Chromý Adam 100.37, ...7. Palas Jan 108.26

-----  
15.05.2011 GCP, ZA, ZB-M CR KT  
-----

D12B: 1. Odehnalová Klára 24.58, 2. Firešová Markéta 26.33, 3. Poláková Tereza 26.49, ...9. Malivánková Eva 33.10; D14B: 1. Tesařová Jana 23.21, 2. Vavrysová Barbra 24.12, 3. Smrčková Dominika 24.52, ...20. Koporová Lenka 41.07; D16B: 1. Hovořáková Anna 28.14, 2. Procházková Marie 28.25, 3. Otrusínová Jana 32.01; D18A: 1. Pavlovcová Petra 33.24, 2. Hrušková Barbora 34.47, 3. Chromá Kateřina 35.33, ...7. Tesařová Markéta 37.35, ...14. Koporová Petra 39.24, ...39. Jemelíková Denisa 49.51; D20A: 1. Kosová Denisa 34.29, 2. Poloprutská Markéta 38.27, 3. Novotná Tereza 40.23, ...6. Indráková Adélka 42.03, ...11. Mezníková Lucie 48.49, ...17. Sklenářová Radka 53.14; D21A: 1. Holinková Hana 41.18, 2. Labašová Katarína 41.22, 3. Dittrichová Andrea

44.10, ...15. Palátová Petra 49.28, ...17. Tvarůžková Petra 51.44, ...27. Šišková Vladimíra 62.07; D21E: 1. Zvěřinová Martina 44.44, 2. Rufferová Iva 44.51, 3. Mádlová Věra 47.02, 4. Hlavová Hana 47.24, ...9. Hlavová Jindra 52.09, ...14. Kabáthová Eva 54.51; D45B: 1. Ferdusová Eva 35.19, ...11. Kabáthová Jitka 48.00

H12C: 1. Filipek Sebastián 28.19, 2. Podmolík Jonáš 32.58, 3. Holesz Sebastián 33.32, ...Komenda Jan DISK; H14B: 1. Kočí Josef 30.29, 2. Novák Pavel 33.19, 3. Kelbl Vladimír 34.42, ...15. Soška Marek 48.33, ...19. Šplíchal Marek 65.17; H16A: 1. Hubáček Jonáš 31.16, 2. Kettner Vojtěch 34.22, 3. Pavlovec Jan 35.29, ...14. Hruška Jakub 41.30; H18A: 1. Grundmann Jan 33.37, 2. Hubáček Michal 34.25, 3. Brlica Pavel 35.46; H20A: 1. Kubát Pavel 36.59, 2. Wolf Daniel 39.19, 3. Procházka David 40.24, ...16. Švirák Ondřej 50.43, ...Kazda Adam DISK, Bravený Vít DISK; H21A: 1. Kozák Petr 47.40, 2. Bialožyt Michal 48.04, 3. Justa Pavel 49.24, ...19. Brabec Jaroslav 54.36, ...Chváta Lukáš DISK, Jelínek Petr DISK; H21E: 1. Chromý Adam 42.50, 2. Kozák Osvald 46.36, 3. Zvěřina Petr 47.00, ...6. Nykodým Miloš 49.39, 7. Palas Jan 50.18

\* \* \* \* \*  
KVĚTNOVÁ TROJKOMBINACE: ŠTAFETY, SPRINT, ŠTAFETY / Honza  
\* \* \* \* \*

Po Dejlově nemoci, Adélčiných těžkých zkouškách a složitém domlouvání nakonec vyřazíme v kompletním složení na jarní štafety. Sice s menším zpožděním, Palo s Lenkou to mají přece jen na sraz k Bohémě ne příliš blízko... ale všechno (kromě prezentace) stíháme a na shromaždiště přijíždíme ještě s náskokem. Velké shromaždiště pod kopec nám jasně dává znát, co bude následovat na jedničku. Zajímavostí je také, že se běží na mapě s měřítkem 1:15 000.

Běžím první úsek. Ze začátku mi dělá problém si zvyknout na měřítku, ale v balíku člověk ani nemusí moc mapovat. Jednička není překvapivě přímo na kopci nad shromaždiště, takže se ze začátku běží spíše nějaký kros po cestě a teprve poté se zahýbá do lesa, straně. No a pak následuje dlouhý postup přes celou mapu na dvojku. Člověk akorát kontroluje směr a pak dohledávka je v pohodě. Bylo to nějak málo farstované, takže stačilo více běžet za ostatními. Tak na čtvrté kontrole jsme byli v půli mapy. Bohužel na další, šesté, kontrole se zasekávám a v hustnících nechápavě točím mapou. Teprve po čase se najdu as díky radě Kuby Šestáka z Blanska ji konečně najdu, hlavně mi při tom ještě ukazuje zbytek své buzoly, u které ztratil kolečko. Pak se konečně sbíháme z roviny a čekají nás kontroly v kopcích. Takže hledání jde hnedka snadněji. Po dalších kontrolách stojím u předdivácké asi tak 10m před kontrolou a hledím do mapy. Někdo za mnou na mě křičí: „co hledáš? Je tam!“ No tak razím a sbíhám dolů na diváckou, následuje poctivý výběh, než se člověk ztratí v hustníku a může přejít do chůze. No a pak ještě menší bloudění na sběrku...

Další část dopoledne se snažím schovat ve stínu a případně zřandit na diváckém úseku. Celkem skončily závody celkem dobře.

Následoval přesun do Pardubic, kde se běžel sprint. Nějak jsem se v záchvatu sbírání bodů do rankingu na něj přihlásil a tak mohu něco napsat. Na start to bylo asi 800m, ale to bych mohl opsat z pokynů. :-)) Po startu po prvních pár kontrolách, které byly v malém parčíku, jsme zapadli do místní nemocnice. Občas to zavonělo pořádně desinfekcí, ale to bylo asi jediné vzrušení odpoledne. Jinak barák zleva či zprava a hlavně to pořádně kotlit! Největší volbou z nemocnice byl výběh, kdy to vzít zprava či zleva. Nebo jako já středem a pak prudce na jednu stranu. Pak ještě oběhnout rybník z jedné či druhé straně a do posledního parku. Nakonec ještě ustát ten park, bohužel jsme tu udělali půlminutovou chybu, a o tu půl minutku mě nakonec porazil Brabík, a do cíle.

Pěší přesun do tělocvičny, umýt se a do zamluvené hospody. No jen to čekání na jídlo bylo trochu delší...

Po ráno jsme vyrazili na shromaždiště, kde holky stačily udělat ještě nějaké změny v soupiskách a mohlo se jít závodit. Stan jsme postavili v rekordním čase, myslím 3.40, přímo u diváckému úseku. Takže z hlediska fandění to mělo být dneska mnohe lepší než včera.

Už jako obvykle (letos počtvrté z pěti štafetových závodů) jsem znovu rozbíhal. Dlouhá cesta na mapový start a následná doslova zácpa při šplhání přes jeden hrbol. Následovala cesta na jedničku, kterou jsme měl stejnou s Adamem Kazdou. Bohužel před ní se mi ztráčí a tak ji musím razit za ním... ještě na ní ukazují Jeldovi, kde jsme, takže jsem na ní i před ní. Po čtyřku to jde dobře, ale na pětku dělá moje společnost a s ní i já chybu. Valím dál a najednou mě předbíhá Adam, co to? Před další kontrolou mě předhání Švirda. Tak se snažím zrychlit, ale vláček je rychlejší, tak mi trochu cuká. Ale jde nějak divně a tak ho před další kontrolou doháním. Adam si zavazuje boty, takže zase před ním! Další kontroly naskakují sami a následuje znovu delší postup na 11. Snažím se dotáhnout pár lidí před sebou, tak nečumím příliš do mapy a následně přemýšlím kudyma běžíme. Ale před kontrolou se srovnávám, takže ji razím dobře. Další kontrola, bílé v hustníku, takže nejradyji bych šel za někým, ale za mnou slyším nějaký lidi a nikomu se přede mne nechce. Trochu ji přebíhám. Zase se objevuje Adam a razí ji chvilku přede mnou. Pak mizí na nějakou jinou volbu. Trošku chyba na další kontrolu, ale před další už zase razím za Adamem a lepší volbou, nebo spíše oběhnutím hustníku v bílém ho předbíhám. Následuje pár společných kontrol, je tam hnusný podrost ta tak se běží dost na houby. Následuje seběh do motokrosově arény, či čehosi. Znovu vidím Adama a nechávám ho za sebou. Další dvě kontroly a běží přes diváčkou. Žabiňácký kotel na mě křičí, že mám za sebou Jeldu. Cože? Já myslel, že jen Adama. Následně tedy dělám chybu. Na předsběrce vidím za sebou Adama a razím a sprintuji do cíle. Bohužel už vůbec nemohu a tak mě na finiši adam dobíhá a razíme zároveň. Dobrá práce!

Nad shromaždištěm panuje skoro celý odpoledne pořádný vedro. To ale nám svědčí, protože po druhým úseku jde čáko do vedení a stejně tak Hanka skvěle zaběhla a posunula áčko na bednu. Chrobinda přes lehké zranění oka náskok v lese ještě navýšil a doběhl pro první flek. Adélka Indráková udržela třetí místo. Takže to byly hned dvě bedny a v průběžném hodnocení vedení v lize klubů. Dorostenci doběhli čtvrtí, a holky, bez Káté páté. Těsně před vyhlášením začala bouřka. Blesky metaly jeden za druhým, ale za čtvrt hodiny bylo po všem a vrátilo se úmorné vedro. Po vyhlášení by jsme mohli začít balit, kdyby... čekali jsme na poslední opozdilce z lesa. Tím jedním z posledních byl Zahrys. Ani bouřka ho z něho nevyhnala. Konečně se objevil nad shromaždištěm a mohli jsme propuknout v jásot. (Sběrači už vyrazili do lesa sbírat kontroly.) Nakonec se ještě ztratil, protože neměl předdiváčkou, ale znovu se objevil. Bohužel na diváckém průběhu jsme ho tolik nabudili, že předběhl jednoho běžce, ale... oazil špatný kód. Takže asi po 120 minutách běhu byla naše pátá štafeta disk. No co se dá dělat... hlavně že jsme odjeli dříve než Pardubice. Ale bylo to tak tak! :-)

Po cestě zpátky byla dobrá návštěva Lidlu ve Svitavách, kde byly rozhodně lepší ceny než na benzince. Zmrzlina za tři ká? Neberte to!

Tak doufám, že taková perfektní kolektivní práce bude následovat i na podzim... 4 štafety h21 jsou už postoupeny a to chyběl Jenda, Libor, Devj, Jára či Bořek. Tudíž je otázka, nedáme ne pět ale šest? A holky by také mohli dát čtyři, ne?

---

### 3. kolo HITEC Českého poháru štafet Zdislav

---

D18: 1. 222 UOL 123.49, 2. TUR 126.55, 3. DKP 133.40, ... 5. ZBM 1 136 40 (Tesařová Markéta, Koporová Petra, Hrušková Barbora), ...16. ZBM 2 155.34 (Hovořáková Anna, Híršová Gabriela, Chroustová Lenka)

D21: 1. SJC 119.04, 2. LPU 122.48, 3. DKP 126.55, 4. ZBM 1 128.00 (Indráková Adélka, Mádlová Věra, Hlavová Hana), ... 7. ZBM 2 142.55 (Palátová Petra, Kabátová Eva, Sklenářová Radka), ...24. ZBM 4 166.55 (Jemelíková Denisa, Mazníková Lucie, Jablonovská Lenka), ... ZBM 3 DISK (Křístková Veronika, Stratilová Marie, Šišková Vladimíra)

H18: LCE 1 111.41, 2. TUR 117.00, 3. ASU 118.12, ... 5. ZBM 122.22 (Klusáček Jan, Hruška Jakub, Brlica Pavel)

H21: 1. TUR 132.14, 2. SSU 134.18, 3. ZBM 1 134.32 (Nykodým Miloš, Hájek Daniel, Chromý Adam), ...10. ZBM 2 (Bialožyt Michal, Palas Jan, Vykovav Palo), ... 15. ZBM 3 151.10 (Švirák Ondřej, Jelínek Petr, Bravený Vít), ... 19. ZBM 4

155.10 (Kazda Adam, Zimmermann Štěpán, Stehlík Martin), ...53. ZBM 5 213.21 (Drábek Jan, Brabec Jaroslav, Zahradník Tomáš)

-----  
21.05.2011 Sprint cup, 1. kolo Zdislava  
-----

D18A: 1. Pavlovcová Petra 14.49, 2. Šimková Johanka 15.41, 3. Reslová Hana 15.51... 6. Hrušková Barbora 16.35, ...8. Koporová Petra 16.51, ...10. Tesařová Markéta 16.53, ...30. Jemelíková Denisa 18.56; D20A: 1. Poloprutská Markéta 14.23, 2. Indráková Adélka 14.43, 3. Kosová Denisa 15.30, ...17. Sklenářová Radka 18.24, 18. Mezníková Lucie 18.26; D21A: 1. Holinková Hana 15.07, 2. Plochová Dominika 15.35, 3. Mrštíková Květa 15.38, ...21. Křístková Veronika 17.57, ...38. Jablonovská Lenka 19.34, ...40. Palátová Petra 19.50, ...43. Šišková Vladimíra 19.55; D21E: 1. Zvěřinová Martina 14.51, 2. Brožková Dana 15.20, 3. Fenclová Marta 15.40, ...5. Kabáthová Eva 15.42, ...13. Hlavová Hana 16.43, ...20. Mádlová Věra 17.19  
H16A: 1. Hubáček Jonáš 15.23, 2. Horák Patrik 15.34, 3. Mudrák Štěpán 15.39, 4. Hruška Jakub 15.41; H18A: 1. Schuster Marek 13.25, 2. Hubáček Michal 13.37, 3. Kubelka Tomáš 13.45, ...13. Brlica Pavel 14.47; H20A: 1. Procházka David 13.28, 2. Kamenický Jakub 13.38, 2. Kubát Pavel 13.38, ...7. Švirák Ondřej 14.22, ... 9. Bravený Vít 14.25, 10. Zimmermann Štěpán 14.32, ...12. Kazda Adam 14.40; H21A: 1. Procházka Jan 14.59, 2. Novotný Tomáš 15.03, 3. Hovorka Lukáš 15.06, ...8. Bialožyt Michal 15.25, ...45. Zelinka Jiří 16.53, ...55. Jelínek Petr 17.14; H21C: 1. Skyva Jan 15.23, 2. Klášterecký Tomáš 15.27, 2. Sedláček Tomáš 15.27, ...20. Brabec Jaroslav 17.13, ...29. Drábek Jan 17.48; H21E: 1. Procházka Jan 14.10, 2. Dlabaja Tomáš 14.19, 3. Šedivý Jan 14.28, ...6. Bukovac Palo 15.00, 7. Nykodým Miloš 15.01, 8. Chromý Adam 15.13, ...10. Hájek Daniel 15.34, ...21. Palas Jan 16.12, ...29. Stehlík Martin 17.04

-----  
22.05.2011 Český pohár štafet, 4. kolo Újezd u Chocně  
-----

D18: 1. SK UP Olomouc 119.05, 2. SJH Jindřichův Hradec 132.17, 3. OK 99 Hradec Králové 133.32, ...5. ZBM 1 SK Žabovřesky Brno 138.24 (Tesařová Markéta, Koporová Petra, Hrušková Barbora), ...ZBM 2 DISK (Hovořáková Anna, Hiršová Gabriela, Chroustová);  
D21: 1. LPU 1 136.42, 2. SJC 1 141.21, 3. ZBM 1 145.31 (Kabáthová Eva, Hlavová Hana, Indráková Adélka), ...12. ZBM 2 167.55 (Palátová Petra, Mádlová Věra, Sklenářová Radka), ...27. ZBM 3 214.42 (Křístková Veronika, Stratilová Marie, Šišková Vladimíra), ... ZBM 4 DISK (Jablonovská Lenka, Mezníková Lucie, Jemelíková Denisa)  
H18: 1. LCE 1 145.41, 2. ASU 1 146.59, 3. TUR 1 148.38, 4. ZBM 1 153.09 (Klusáček Jan, Hruška Jakub, Brlica Pavel)  
H21: 1. ZBM 1 152.28 (Bukovac Palo, Nykodým Milos, Chromý Adam), 2. PHK 1 158.15, 3. SSU 1 158.56, ...9. ZBM 2 165.58 (Švirák Ondřej, Palas Jan, Bialožyt Michal), 18. ZBM 3 176.20 (Jelínek Petr, Stehlík Martin, Hájek Daniel),

-----  
POKYNY KVĚTEN → ČERVEN  
-----

**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: Kobylín 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 Zhustoví

**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 „Říšova“

**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 zástavba, 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 podložkou. - 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 Zhustoví

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

**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 kari-matku – vedoucí: Jitka Kabáthová – terén: horský terén se středně hustou sítí cest; různodrodý 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

**6. – 20. 8. – PO až SO – Letní tábor 2011 – Blatiny** – tradiční prázdninový tábor pro všechny věkové generace – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky: do 31. ledna 2011 na členské sekci

#### **Tréninky od 4. dubna do konce června**

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

**Středeční mapové tréninky – Žactvo**

|     |    |                  |                                   |              |       |
|-----|----|------------------|-----------------------------------|--------------|-------|
| 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 „Jírovcova“, MHD 29,37,50 | okruhy   | 16:15 |
| 28. | 9.  | -               |                                       |          |       |
| 5.  | 10. | VEVEŘÍ          | Bystrc „Ečerova“, MHD 1, 3, 52        | linie    | 16:15 |

**Středeční mapové tréninky – dorost +**

|     |    |           |                              |            |         |
|-----|----|-----------|------------------------------|------------|---------|
| 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 kopcem | 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     | Českovice | krátké postupy             | Ř 16:30 |
| 21. | 9.  | -          |           |                            |         |
| 28. | 9.  | -          |           |                            |         |
| 5.  | 10. | KUCHÝŇKA   | 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 „Jírova“ 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.



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

\*\*\*\*\*  
POLARIS / KVĚTEN 2011 / ROČNÍK XIII. / #110  
team Zhusta, Honza Drábek & Filip  
kontakt [zbm.polaris@seznam.cz](mailto:zbm.polaris@seznam.cz)  
web <http://www.sky.cz/zhusta>  
\*\*\*\*\*

