

# POLARIS <sup>1</sup>/<sub>2014</sub>

\*\*\*\*\*  
ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XVI. / #132  
\*\*\*\*\*



AVEL / BBP KUŘIM

Rozhovor Pavel • BBP: Vranov, Syrovice, Kuřim, Radostice  
2 krát Sklené • NOB Soběšice • Běh okolo Brna • BZL: Hruška  
cup, Hromniční trápení

\* \* \* \* \*

## ÚVOD / Honza

\* \* \* \* \*

Jak už se pomalu stává tradicí, tak na obálce prvního čísla Polarisu je fotka z kuřimského BBP. (Takže pokud chcete být tváří 1\_2015, víte, kam si máte přijít zaběhat.) Dlouho jsem váhal, koho tam dát. Přece jen Miloš běhá jako drak a zatím drží průběžný první flek; a vždycky byl na bedně. Ale byl na obálce onehdy. Takže zvítězil druhý žabiňák v pořadí. Takže je jím Pavel. O jeho věčných soubojích s Danem Orálkem jste už četli a i v tomto čísle Vás bude napínat, jak to vlastně dopadlo! Už ho porazil?

A Brněnský běžecký pohár je koneckonců hlavní náplní čísla, jenž právě držíte v rukách. Běželo se ve Vranově, Syrovicích, Kuřimi a Radosticích. Zde to místní BBM zpestřilo odpoledním orientákem.

Jako už obvykle zde najdete článek o dvou Sklených. Jedno Vánoční – bez sněhu, druhá lednové – nevánoční... a také bez sněhu. Letos nás ta příroda trápí. Takže Pallyho klasický článek o Jizerce letos nebude. Zato Pally běžel poprvé předvánočně kolem Brna. Není důležité kde, ale hlavně 50, jestli v Jizerkách či na sever od Brna, je jedno

Masovou zažitostí se letos stává BZL. Jende a Hruškovíc rodina uspořádali Hruška cup v Bohunicích. Krásné teplé počasí přilákalo neuvěřitelných kvanta závodníků. Bylo jich na jednoho přesně na dvě stovky sedmdesát a jeden! Nějaký oblž se může zahrabat. Dalším kolem jsme se vydali do Blanska na tradiční Hromniční trápení. Trápení to bylo, ale jen studeným větrem, jinak bylo klasické zimně jarní počasí. I zde místní pořadatelé zaznamenali rekordní počty.

Hlavně poctivě čtete Liborovi pokyny! Asi tam jsou nějaké novinky ohledně oddílových příspěvků! A prý se letos mají i platit (do konce února)! A bacha, má to pod palcem Věruška, tudíž bych neplatil až v září, případně bych se neptal na vánočním Skleném, kolik mám platit. ;-)

A kam dál, vyrážíme na Špindl! Tož SKOL!

\* \* \* \* \*

Tvář z obálky: Pavel

## **Kdy se skončí tvůj seriál článku z BBP, jak jsem skoro porazil Dana Orálka? :-)**

Doufám, že ho brzy někde porazím, ale Dan je i na těchto pro něj sprintech velice těžký soupeř a jeho desetitisíce naběhaných kilometrů jsou stále ještě vzdáleny. Na druhou stranu, je to stále silná motivace, tak možná bych si měl přát, abych se mu přibližoval pomalu.

## **A gratuluji k rychle zvládnutým zkouškám! Teďka točíš jako drak, co?**

Díky zkoušky jsem našťastí sfouknul docela rychle a pěkně na první pokusy, což mi poskytlo spoustu času na trénink teď, kdy je to nejvíc potřeba. Taky když se můžu soustředit hlavně na běhání a odpočinek, tak sám cítím, jak je efektivita tréninku na o trochu vyšší úrovni než normálně. Tak snad i letní semestr uzavřu rychle a budu moci trénovat na štafety a družstva.

## **První rok v kategorii H21... bude se nějak lišit od juniorů?**

Tak určitě, bude to náročnější, soupeři budou ještě rychlejší a každá chyba potrestána mnohem víc... Doufám, že se teď v první sezoně v H21 dokážu srovnat s mojí stále nezbednou mapovou schopností, začnu běhat stabilní výsledky a třeba i udělám nějaké pěkné umístění. A co bude dál, to je ve hvězdách...

## **A jaké máš cíle před novou sezónou?**

Když se budeme bavit o těch sportovních, tak bych rád běžel brněnský půl maraton v čase pod 78' (tajný sen je okolo 76'), pak běhat co nejlépe závody v OB (se zaměřením na ty první úseky štafet), no a na podzim ty štafety + družstva a když bude zdravý a fyzička OK, tak snad i maraton (vysněný čas si zatím radši nechám pro sebe).

## **Připojil ses k pořadatelům z Onosu a připravuješ pro nás BZL v Žabinách. Na co se máme připravit?**

Připravte se na rychlé, ale i technické pasáže, bude rozhodovat každá chybka a rychlé nohy.

## **A nějaký vzkaz čtenářům?**

Tak na tuhle otázku jsem se těšil celý život! Takže tady je můj vzkaz - Trénujte, trénujte, trochu se uče, lehce občas zapařte a milujte mne alespoň tak, jako doposud!

## **PS: A co F----a?**

Na to se mé b----í b----é m----e z----t s--i!

\* \* \* \* \*  
VÁNOČNÍ SKLENÉ / Honza  
\* \* \* \* \*

Nejet na Sklené? To je jako skoro nejet na oddíláč! Na to člověk potřebuje skoro omluvenku minimálně od všech čtyř prarodičů.

Takže i letos jsme se vydali vstříc předvánoční vysočině. Bohužel bez sněhu...zato s celkem kosou.

Nastupoval jsem až v Krpoli, a ve stejný čas jedou dva vlaky na Tišnov, takže jsem byl trochu nervózní, jestli nastoupím do správného. Podařilo se! Byl jsem jen překvapen, jak je malá účast. Ale pravda, v pátek moc lidí nejedí. Ta typická vůně nádraží ve Žďáru, já to místo asi miluji! :D

Někde nad Žďárem nás opustila inverze a viděli jsme krásnou modrou oblohu plnou hvězd. V budově byla celkem kosa (asi jako venku), takže se co nejvíce obléct a vyrazit na klasický „výklus“ k Vlachovicím. Krásně jsme si to dávali po silnici, jen Roumen to bral všemi možnými i nemožnými zmolami.

V pátek dopoledne nás čekal tradiční delší běh s mapou, v lesích byly kusy sněhu a dost podmáčené, takže to zadarmo moc nebylo. Na odpoledne nás čekala abeceda a

pak interválky. Pod námi inverze a nám krásně svítilo sluníčko, modro a teplo. Běhali jsme po zmrzlých lukách kolem Vlachovic. A dávali jsme si to pořádně!

K večeru přijeli další Žabiňáci a následovala večere. Vzhledem k nejistotě otevření ve Třech studních jsme, už jako i loni, večereli jen na ubytovně. Trošku škoda, ta každoroční večerní procházka měla něco do sebe, zajímavá konverzace, lovení stromku (jo letos jsme měli umělé! Tss taková potupa!)... takže jsme večer jen hráli nějaké hry.

Sobotní dopoledne bylo tím vrcholem! Brutální tříhodinová vytrvalost okolo Vysočiny! Takhle to bylo prezentováno. Trochu jsem se toho bál. Ale co, někdy umřít musím! Tak to budu dnes. Pořádná rozcvička a jde se na to! Ale nějak podvědomě se mě do toho nechtělo... takže jsem skočil do prvního potoka a v teplotě cca -2°C jsem se otočil do chaty. Hm.

Takže jen telegraficky:

Bylo to na dlouho.

Mapu nekreslil Adámek ani Martínek.

Bylo to brutální.

Všichni doběhli.

Někde urvali Tomase.

Roumen dojel autem.

Asi tak.

Odpoledne „zpříjemnil“ místní hajný, jenž ukradl lampion s SI krabičkou. Libor ho jel vyměnit z místní tomboly za flašku. A večer přišel Ježíšek. :-)

Na sobotu dopoledne nás čekaly výběhy. Ty nám zase zpříjemnil druhý hajný, křičící, že neběháme po cestách, ale po přibližovacích komunikacích, či tak nějak. Nějak to dopadlo. Dokonce přijel i na návštěvu.

A pak se stala neuvěřitelná věc! Neběželo se do Žďáru či do Nového Města... všichni jsme se vlezli do aut. Což je ale škoda. Po tom kuřeti bývá běh dost zajímavý. Škoda. Tak snad aspoň na druhém se poběží na vlak!

\* \* \* \* \*

BBP VRANOV / Miloš

\* \* \* \* \*

Vranovský žleb je zařazen do programu BBP již druhým rokem. Jelikož byli Žabiňáci na soustředění na Skleném, tak se nás na závodě z řad Žabiňáků nesešlo mnoho. Letošní rok se ze mě stal skalní příznivec BBP, takže jsem tam nemohl chybět. Spolu se mnou vyrazil na závod i Chlup, který tady běžel i loni a byl druhej za Betem, takže jsme měli velkou zodpovědnost zkusit zopakovat tento výsledek a udělat dobrý jméno orientákům. Loni se tento závod běžel v březnu, takže se podmínky a časy nedali moc srovnávat.

Tratí je docela těžká. Stejně jako v Syrovicích se běží na dva okruhy a stejně tak jsou na trati dlouhé schody vedoucí ke kostelu.

Ale soupeři jsou letos v dobré formě. Moji největší konkurenti letošního ročníku Míč a Kohut přijeli tentokrát oba, zabojoval jsem, ale zase mi dali naprdel. Při náběhu do prvního kola za to chtěl Chlup hned vzít, jenže nastolené tempo vydrželi i naši největ-

ší soupeři. Navíc Chlup odpadl asi tak po dvou kilometrech. Takže to nechal na mě. Já se snažil, seč mi síly stačily, ale Míč byl prostě silnější. Kohuta jsem v prvním kole držel za zády, ale po průběhu do druhého už byl přede mnou. Při seběhu do centra závodu už nebylo co řešit. Držel jsem jasné třetí místo, ale i tak mě naštvalo, že jsem se lehce ztratil a musel se vracet, protože jsem nakonec měl ztrátu přesně jednu minutu. Vypadalo by lépe, kdyby to byly jen sekundy. Pořadatelé neměli trať zrovna nejlépe značenou. Ale jako vždy kvalitní trénink na orientáckou sezónu.

Vylešti a onos!

-----  
Vranovský žleb 14.12.2013  
-----

10km: 1. Míč Robert 31:40, 3. nykodým Miloš 32.40, 5. Chloupek Adama 33:59, 13. Bravený Vít 36.04, 79. Koča Jaroslavc 42.08, 163. Dvořák Martin 48:34  
5ikm. 1. Osolsobe 22:01, 51. Kočová Lenka 29.40, 72. Křístková Veronika 32:03

\*\*\*\*\*  
NOČÁK PŘED VÁNOCEMI - SOBĚŠICE / Honza  
\*\*\*\*\*

Po několika letech nás čekal opět nočák v lese mezi Soběšicemi a Zamilcem. Bohužel ani předvánoční čas zcela nezlikvidoval nálety. Ale běhat se aspoň trochu dalo. Od minula tu nepanovala ani nijaká antarktická zima, ale teplota byla příjemná, pár stupňů nad nulou. A běh už nás zahřál dostatečně.

Byl to můj první letošní nočák, takže jsem se opět na jedničku ztratil. Ale nenechal jsem se odradit a nakonec přes všechny kopce, a že jich bylo požehnaně, a ostružiny, jsem doběhl až ke konci, kde nás čekal sprintík o věčné ceny.

No celkem namáhavé, po 70 minutách běhu se snažit zrychlit a ještě s malým měřítkem. Ale nakonec jsem se neztratil a doběhl k autům.

Klasický teplý čaj, sušenky. Paráda. :-) Aspoň se hned člověk zahřeje. Ještě Adélka, která se na nás přijela podívat ze Švédska, nám nabídla perníčky z Ikey, tedy ze švédské ze Švédska. :D

Parádní předvánoční proběhnutí.

\*\*\*\*\*  
PŘEDVÁNOČNÍ BĚH OKOLO BRNA / Pally  
\*\*\*\*\*

Všechno je jednou poprvé a letos jedno z mých poprvé padlo i na tradiční předvánoční běh okolo Brna. Bohužel poslední dobou moje běžecká fazónka nedosahuje takových kvalit, jako když jsem se před 9 lety (...hrozný číslo, až mě to teď vyděsilo, když jsem to spočítal) objevil v Brně, a tak jsem v ranním mrazíku na parkovišti v Mariánském údolí přešlapoval celkem nervózně v obavách, jestli si takový výběh můžu vůbec dovolit. Nervozitka stoupla ještě víc potom, co jsem zjistil, že Libor běží s holkama a já si rychle spočítal, že tedy ten nejslabší ve skupině A budu já. Paráda, můžeme vyrazit.

Výběh z Mariánského údolí probíhá za celkem čilého hovoru, pochopitelně až na mě. Dneska je to fakt špatný, neměl bych to otočit? Nojo, ale z Líšně je to busem na Lesnou 45minut, což už jsem si vychutnal cestou na sraz. Opakovat se mi to nechce, tak to ještě chvílku zkusím. Náladu mi zvedá to, že během první půl hodinky si Pavel musí asi tak 3x odskočit. Nenechte se mýlit - nejsem škodolibý a neraduju se z jeho post-fazolového utrpení, ale z toho, že na něj vždy čekáme. Asi třetí pauzička mě celkem profoukne a při výběhu do Březiny si i pokecám. No fajn, tak do toho Adamova bych to možná mohl zvládnout, tam má čekat Míša, tak to tam bulnu.

Tedy si stanovuji mentální cíl – Alexandrovka. A to ne proto, že bych se těšil na parádní výhledy (je vidět asi tak na 20 metrů), ale proto, že z ní se už mohu spolehnout na gravitaci, která mě z rozhledny spolehlivě dotlačí poslední kilometry do Adamova. Během, přerušovaným opakovaným čekáním na Pavla, se tam konečně dostáváme. Závěrečný sjezd začíná, paráda.

Adamov je dnes ale jedno velké zklamání. První přichází při pohledu na Míšino auto. Je tu i Adámek s Martínkem. Ne že by mě jejich přítomnost netěšila, ale sérii matematických úkonů rychle zjišťuji, že pokud mají autem odjet všechny holky, co za námi běží s Liborem, tak já v něm nejedu. Při pohledu na kopec do Útěchova mě toto zjištění zrovna do varu nedostává. Hm, tak pokračujeme. Druhé zklamání na sebe nenechává dlouho čekat. Zjišťujeme, že i kdybychom se ve výběhu prothli, tak nám bus z Útěchova těsně ujede a další jede až za 40 minut. Začíná to zavánět Soběšicemi nebo až Lesnou, jakožto cílovým místem...

Výběh do Útěchova je pro mě nejsvětlejším místem na trati, zatímco pro Pavla možná nejtmařejším □ Stíhám reagovat na různé nástupy, kterých není málo a nahoře si tak chvílku můžu myslet, že ještě nepatřím do starého železa. Netrvá to ale dlouho, pokračování z Útěchova do Soběšic začíná být na bahenním podkladu lehkou parodií na běh, ale na rozdíl od začátku si všímám, že v tom už nejsem sám a možná už na tom ani nejsem nejhůř □ V této pasáži nás definitivně opustí Pavel a jeho fazole □ Na závěr si ještě zaspurujeme v Soběšicích na bus a absolutním vítězem letošního ročníku běhu okolo Brna se stává Zdenál, který to dotáhl až na Tomkáč. Tak to na konec bylo celkem fajn, i když jsem z toho rozsekanej i na Štědrý den, díky kluci!

\* \* \* \* \*  
NA ŠTĚPÁNA DO SYROVIC / Evička  
\* \* \* \* \*

Jednu z příležitostí jak o Vánocích trochu zničit naše cukrovím vypracovaná těla, nám na druhý svátek vánoční chystají pořadatelé Brněnského běžeckého poháru. Jako už každoročně, tak i letos byl v Syrovicích připravený okruh přes vinice a pole i schody. Jedno 5ti kilometrové kolo pro mladáky a ženy a 2x ten samý okruh pro borce. A i pro ty největší závodníky (naše nejmenší) se tu nějaký ten okroužek najde. Nepříjemnosti na trati (mně) letos působil protivítr a sváteční ranní vánočka. Všechna ta zla vám pak ale vynahradí ten pocit v cíli, kdy se napijete svařáku a naposledy (v roce) se pozdravíte s kamarádama. A maraton vánočního klidu pak může dál pokračovat v teple vašich domovů s pocitem, že jste ty mrazem zmrzlé kosti i trochu protáhli... takže doporučuju, za rok doražte!

-----  
ŠTĚPÁNSKÝ BĚH SYROVICE 26.12.2013:  
-----

10km: 1. Kohut Jan 30:44, 3. Nykodým Miloš 31.14, 7. Brlica Pavel 33:06, 15. Bravený Vít 34.02, 18. Liščinský Tomáš 34.18, 28. Zháňal Jan 35.39, 237. Pátek Richard 50.02

5km: 1. Konečný Petr 16.20, 8. Hruška Jakub 17.26, 29. Kabáthová Eva 19.36, 47. Hrušková Barbora 21:06, 57. Gebauerová Jana 21.55, 70. Nedbálková Hana 22.58, 82. Kabáthová Jitka 23.34, 92. Křístková Veronika 24.00, 134. Malivánková Eva 26.31

\* \* \* \* \*  
BBP KUŘIM ANEB PÁTÝ DÍL BRNĚNSKÉHO SERIÁLU PSANÉHO NA MÉ KLÁVESNICI  
MÝMI PRS(T)Y / Pavel  
\* \* \* \* \*

Po silvestrovském řádění nadešel čas se znovu pořádně opřít do tréninku (né že bychom přes silvestra netrénovali, jen jsme měli tréninky spěstřené třeba štafetskama s pitím těch nejlepších iontáků), a s heslem, že není lepšího tréninku než závod, jsem se vydal na BBP do Kuřimi. Tradiční kopcovitá trať dává orientákům jedinečnou možností pořádně potrápít atlety. Přijel jsem s předstihem, pořádná rozcvička je samozřejmostí, obhlídnutí tratě, volba správného obutí a šup na start. Tedy nejdřív jsem si chtěl skočit na záchod, kde byla ovšem frontička a nebyl papír... no naštěstí Kotyza mě ujistil, že kdyžtak start zdrží, kdybych nestihal. Páni, to už musím být fakt hvězda! Naštěstí se věci daly do pohybu a já na startu pouze pokynul, že už jsem přítomen a během 10s zazněl startovní výstřel.

První 2 kiláky jsem pěkně kouřil, běželo se mi fajn, Miloše jsem měl na dohled... Bohužel mé nohy po chvíli začaly protestovat a mě při vbíhání do druhého kola začaly perné chvíle - píchání v boku, tuhnutí svalů. Pouze silou vůle jsem běžel dál, ale téměř kilometr jsem se pořádně trápil, než jsem se trochu probral. No co, další zkušenosti do příště, to se jistě neztratí! Při seběhu k cíli už jsem si jenom hlídal pozici a byl jsem rád, že jsem to nějak přežil. Výsledný čas nic extra, ale s tím, co jsem udělal za taktické chyby, to dává v podstatě normální výsledek. Miloš běžel zase jako drak, ale zatím mu nebylo dáno vyhrát a ani v Kuřimi to nezlomil. Třeba se mu to už příště podaří! A co já? Já se mizím zabalit do peřin, naštěstí né sám, naneštěstí s chemií (a teď nemyslím tu mezi dvěma lidmi)...

-----  
KUŘIMSKÝ KROS 4.1.2014  
-----

10km: 1. Míč Robert 32.20, 2. Nykodým Miloš 33.05, 9. Brlica Pavel 35.10, 19. Liščinský Tomáš 36.17, 71. Drábek Jan 42.08, 79. Koča Jaroslav 42.36, 82. Stehlík Martin 42.39, 171. Dvořák Martin 48:31, 240. Pátek Richard 54.49, 247. König Lukáš 55:38

5km: 1. Osolobě Jan 18.07, 28. Kabáthová Eva 21.57, 65. Kočová Lenka 24.52, 66. Kopotová Lenka 24.53, 84. Kabáthová Jitka 25.53, 86. Křístková Veroika 25.59, 95. Nedbálková Hana 27.09, 132. Kočová Hana 29.25, 142. Malivánková Eva 25.59



\* \* \* \* \*

## HRUŠKA CUP / Danáč

\* \* \* \* \*

Na začátku upozorňuji, že můj report bude asi lehce koukat skrz růžové brýle. Ono vyhrát sprint v takové konkurenci se nepodaří každý den. I když by mnozí řekli, že o nic nešlo, že to byla hloupá BZL, tak prostě porazit Betáka se počítá pokaždé ☐.

Tento rok jsem si poprvé vyznačil v kalendáři BZL opravdu tučným písmem. Už prostě nejsem nejmladší a možnost vyhrát celkové pořadí (rozuměj odběhnout dostatek závodů, když jsem ještě ve slušném treninku) se už nemusí naskytnout. Proto jsem se hnal z O-Gala na Kauflauf (i když tam jsem nebyl zrovna v nejlepší kondici) a proto jsem se hnal i 12.1. z domu do Bohunic. Jeden sliboval hory doly, tak jsem doufal, že to nebyl blaf. Ono přeci jen, když se řekne Bohunice, tak se každému vybaví to „krásné sídliště“ oznamující cestujícím od Prahy: „Jo už jsi v Brně kámo!“. No, a že by se tam dalo běhat a že je tam dokonce technický spritový terén? Už jsem se přesvědčil na vlastní kůži, fakt je!

Po trochu „prasácky“ postavené jedničky (ani se nedivím, že to pár lidí vydiskalo), kdy já jsem naštěstí uviděl jen chlapskou kontrolu a tudížrazil ji (jinak razím, co vidím), nás čekal první oříšek v podobě kontroly druhé, která řešila zásadní věci jako podběhnutí tramvaje zprava/zleva. Pak pár kratších kontrol na pozornost a přesnost provedení a další klíčová volba typu „tady se dá prohrát závod“ na desítku. Pak trochu změna tempa na obíhání paneláků zleva/zprava s následným náběhem do místního lesíku pro pár kontrol na terénních detailech. Náběh do poslední část nabídl nenápadnou, ale i z pohledu mého vítězství naprosto klíčovou volbu skrz dvoupatrové nákupní centrum na dvacítku. V zápětí předbíhám Osina, který se mě jen tak mimochodem zeptá: „Neběžíš náhodou nějak moc rychle?“. To mě sice povzbudí, ale i trochu ukolíbá a hodně odfláknou dočítání posledních kontrol, kvůli čemuž zbytečně ztratím v závěru asi 10 s. Naštěstí to Chlup za Betem neodvisel a já zase jednou zatahal za ten delší konec.

A jaké to vlastně bylo tak kolem dokola? Sešla se famózní účast 271 závodníků, což na druhou stranu bohužel při drobných problémech s výpočetní technikou v úvodu trochu pokazilo to správné pořadatelské flow a myslím, že se Hruška Team asi párkrát pořádně zapotil. Já jako taky jeden z pořadatelů BZL, ale musím před jejich výkonem smeknout, protože při takovémhle návalu to zvládli v několika lidech opravdu výborně. Škoda jen, že nezdůraznili, že už bude vyhlášení, protože asi pět minut před jeho uskutečněním odešli v podstatě všichni domů. Co se týče mapy a tratí, tak jednoznačně zaslouží pochvalu. A navíc to jarní počasí! No a co zaslouží největší poděkování? Famózní koláče pro vítěze! Díky, za rok přijdu na Hruška Cup rád znovu.

-----  
HRUŠKA CUP 12.1.2014  
-----

D: 1. Eva Kabáthová 19:29, 2. Lenka Poklopová 20:18, 3. Hana Hlavová 20:56, ....7. Adéla Chromá 21:35, ... 11. Petra Palasová 23:31, 12. Markéta Tesařová 23:53, ... 14. Lěňa Koporová 24:21, ... 29. Zuzka Hendrychová 27:18, ... 33. Lenka Kočová 27:39, ...37. Lucie Mezníková 28:17, 38. Hana Kočová 28:31, ... 43. Veronika Křístková 29:30, ... 45. Hanka Nedbálková 30:10, ... 56. Zlatka Kadlecová 35:31, ...62.



Lucie Cicvářková 39:11, ....69. Jarmila Finstrlová 47:25, ...Petra Koporová DISK

H: 1. Daniel Hájek 17:48, 2. Jan Procházka 18:00, 3. Adam Chloupek 18:31, 4. Vít Bravený 18:46,... 7. Adam Chromý 19:21, 8. Ondřej Švirák 19:30, 9. Pavel Brlica 19:33, 10. Jakub Zimmermann 19:42, ... 21. Libor Zřídka Veselý 21:43, 24. Jan Drábek 22:06, 25. Martin Stehlík 22:14, ...27. Jaroslav Koča 22:40, ... 31. Jaroslav Brabec 23:17, ... 40. Aleš Finstrle 24:27, ... 50. Ivo Cicvárek 26:11, ... 55. Jáchym Coufal 26:59, ... 78. Petr Dosedel 30:13, .... 84. Svatoš Coufal 31:22, ... 87. Svoboda Marek 31:48, ...113. Oldřich Kalina 51:37, Vašek Štěpánský DISK, Tomáš Liščinský DISK, Jan Palas DISK, Vojta Řičný DISK

HDD: 1. Tomáš Doušek 12:35, 3. Adam Urbánek 16:47, 3. Adam Zřídka Veselý 16:47, 8. Jáchym Tachovský 18:31, 10. Matyáš Tachovský 19:11, 12. Radim Cicvárek 19:57, 19. Vojtěch Marek 23:00, 28. Lucie Finstrlová 27:39, 29. Vojtěch Koča 28:12, 31. Julie Finstrlová 28:46, 33. Luboš Doseděl 30:52, 34. Martin Cicvárek 31:46, 38. Marie Kalinová 33:48, 42. Vojtěch Kalina 34:38, 43. Václav Kalina 35:01, Martin Zřídka Veselý DISK, Soňa Macálová DISK

\* \* \* \* \*

#### BBP A ORIENTÁK V RADOSTICÍCH / Maky

\* \* \* \* \*

V sobotu 18. ledna nás čekal dvojzávod BBP + sprint OB v Radosticích. Oproti minulým rokům nás přivítalo „téměř“ jarní počasí a tak pořadatelé mohli nechat roľbu v garáži a sjezdovka čekala na všechny běžce tentokrát bez sněhu. Nejdřív běželi jako vždy dorostenci a ženy nejdříve jedno menší kolo po Radosticích a pak jedno větší, kdy jsme zavítali i do terénu. Jako na jednom z mála závodů se zde probíhá dvakrát přes cíl, takže závod přilákal spoustu fanoušků a kolem trati bylo plno povzbuzujících. Po ženách a spol běželi muži, kteří Radostice obkroužili dokonce třikrát, takže čekání na vítěze i na odpolední orienták ubíhalo rychle.

Po vyhlášení BBP jsme se přesunuli pouze do menší místnosti v místní sokolovně a zanedlouho jsme vyrazili opět do víru Radostic. Závod byl pěkně postavený. I když místní terén možná na první pohled tolik zajímavý nebyl, tak trať nabízela několik klíčových postupů, které pak všichni probírali v cíli. Já už v nohách celkem dost cítila dopolední BBP, tak byl závod i dost na morál, kousnout se a pokusit se běžet znovu rychle. Trať vedle podobně jako trať BBP, přes sjezdovku do místního lesíka a zase zpátky.

Vyhlášení proběhlo hned v zápětí a všichni, kteří zůstali celý den v Radosticích rozhodně nemuseli litovat. Mně osobně se oba závody moc líbily a budu se těšit, že příští rok pořadatelé znovu zvolí tuto variantu pro zpestření dlouhých bezorientáckých zimních sobot.

-----  
RADOSTICKÁ NEREZOVÁ DESÍTKA  
-----

10km: 1. Mič Robert 35.40, 2. Nykodým Miloš 36.25, 10. Brlica Pavel 37:49, 19. Liščinský Tomáš 38.53, 98. Koča Jaroslav 45.41, 104. Kabáth David 46.05, 105. Stehlík Martin 46.05, 137. Drábek Jan 47:38, 206. Dvořák Martin 51:36, 280. Pátek richard 57.55, 292. König Lukáš 59.32,

5km: 1. Osol SOBě Jan 16.09, 46. Tesařová Markéta 20.32, 52. Gebauerová Jana 20.43, 63. Kočová Lenka 21.22, 87. Kabtáhová Jitka 22.45, 93. Křístková Veronika 23.14

\* \* \* \* \*  
VT SKLENÉ / Pavel  
\* \* \* \* \*

Už je to tu, první soustředění letošního roku ! A to znamená jediné - pořádný točení, hodně spánku, večerní futrování (strejda Dejv by byl hrdý !), ale taky zima, vítr dosahující rychlosti okolo 40km/h, sníh všude kolem a bloudění po zasněžených krajinách. Ale pěkně popořadě - tradiční odjezd i příjezd, cesta bez problémů. Večerní výklus musel mít náhradní trasu, protože nechat se odfouknout hned první den by nebylo ideální. Na večeri jsem si dali všechno možné, hlavně teda mustard (to je taková lepší hořčice), něco málo pokecali, domluvili program na pátek a šup vyhřát si pořádně postel (podle posledních informací každý pouze tu svoji).

Tradiční snídani jsem se Steevem lehce zaspal a tak jsme schytali nádobí. Dopoledne jsme šoupli vytrvalost po cestách, i když na tom sněhu to rozhodně nebylo zadarmo. Taky pak vůbec není poznat, kde člověk vlastně je, když to vypadá všude stejně a to se pak nestačí divit, že i když běží pořád rovně, tak po chvíli potká v protisměru svoje stopy ve sněhu! Odpoledne, po vydatném obědě a spánku, jsme šoupli abecedku, lehké interválky, spoustu odpichů a výklus. Rozhodně to ale nebylo zadarmo, naopak i těm nejtvrdějším občas odpadla kulička ledu od oka, při smrkání lítaly rampouchy. Nebudu radši rozvádět, co se dělo při Piss-pause Večer přišlo na řadu společné protahování (doplnění kontextu - protahování zkrácených svalů převážně dolních končetin). Mladší šli spát, starší řešili vše možné i nemožné, já a Steeve jsme pracovali na ONOS cupu a vypínali mladejm Wi-fi, aby se mezi sebou bavili i v reálném světě.

V sobotu dopoledne nám Libinda naordinoval vytrvalost terénem okolo Skleného. Ta se obešla bez větších obětí, dobrou motivací vrátit se byla červená omáčka s těstovinnama, která na nás čekala. Na některých už začala být vidět únava, a tak se pomalu blížil čas, kdy jsme chtěli sníst psy. Bohužel jsme žádné neměli, ani toho housera nikdo nepřiznal, a tak jsme museli odpoledne znovu překonat větrný úsek k lesu, kde jsme si zase dali abecedku, výběhy kopců a pořádný výklus domů. Večer jsme se pak znovu pěkně protáhli a mohli tak jít spát s klidem na duši.

V neděli nás čekala střídačka terénem - zde už bylo potřeba sáhnout do tajné zásoby sil, abychom trénink zvládli. Po tradičním obědě následoval rychlý úklid a pak už jen výklus do Žďáru na vlak. Na většině už byla vidět velká únava = zřejmě kvalitní soustředění Když to shrnu, tak i přes tvrdé podmínky jsme odtrénovali velice kvalitně, tak snad se to všem podaří v sezóně zúročit.

\* \* \* \* \*  
NA HROMNICE O TROCHU VÍCE / Honza  
\* \* \* \* \*

Proč se jednou za rok nevydat do Blanska?

Určitě jsou tam hezká děvčata. Je tam skvělý lom na koupání, i když v únoru nevím, nevím. No a nakonec tam přece místní domorodci začátek února (ideálně na Hromnici) pořádají Hromniční trápení. Závod je zařazen do B(něnsko-lanenské)ZL a vzdálenost od Brna... často jdou zde vyběhnout parádní body. A o to kráčí!

Má forma od začátku roku klesá a marně čekám, kdy se odrazím od pomyslného dna. Jenže na takové výmluvy nikdo nedá. Takže se jdu v pátek ještě řádně ztrestat na floorball. Na sobotu zvolím dobrého řidiče. Sice dostanu vynadání, po desetiminutovém čekání, že na se na mě čtyři minuty už čeká (asi už víte, s kým jsme jel), pak menší výměna lyží za kolo a už nějak nestíháme. Ani červeně blikající „98“ na světelné tabuli na 50 tomu nepomůže. Paráda, nestíhám start! (Tzn: nemusím jít minutu před Zeldou!)

Ještě před svým startem koukám na pokyny. Na některých místech prý došla barva a budou tu bílé fleky. Ale je to dost zajímavé, když i přes ty bílé fleky vede fialová čára ke kontrole. Mám takové podezření, že to udělali pořadatelé schválně a nebyla to chyba tiskárny!

A k závodu? Běželo se v protisměru od loňského ročníku. Prvně mezi paneláky, pak prostor s čistým lesem, ehm polem. Trochu špatná desítka, ale co, Tu neseděla mapa i loni. Nový barák na postupu mě vážně nepřekvapí. Chybějící část sídliště, ale člověk to riskne skrze. A už jen to vybušit na sběrku a najít start... což v mém případě byl problém a ztratil jsem tu místo.

Bohužel se nějak rozkřiklo a i na tuto zimní ligu dorazilo mnoho dobrých běžců... takové zklamání. Výsledek stejný, zapadající do průměru. No co. Tak třeba příští rok to bude lepší.

To DNO!

-----  
HROMNIČNÍ TRÁPENÍ 1.2.2014  
-----

D19: 1. Kabáthová Eva 20.32, 2. Hlavová Hana 21.56, 3. Dittrichová Petra 22.35, ...7. Uhnává Markéta 25.09, 8. Chromá Adéla 25.28, ...15. Křístková Veronika 27.34, 18. Kočová Hana 28.48, 19. Jiráčková Jana 29.07, 26. Kočová Lenka 32.38

H10: 1. Urbánek Adam 14.58, 2. Odehnal Tomáš 19.02, 3. Cicvárek Radim 24.23,

H14: 1. Humlíček Tomáš 27.08, 2. Gryc Ondřej 29.50

H19: 1. Chromý Adam 19.57, 2. Hájek Daniel 21.13, 3. Bravený Vít 21.34, 4. Švirák Ondřej 22.17, ... 6. Zimmermann Jakub 22.34, ...18. Drábek Jan 25.25, ...29. Chaloupka Ondřej 26.46, ...

34. Koča Jaroslav 27.34, 35. Dvořák Martin 27.46, ...37. Humlíček Aleš 28.20, ...48. Pátek Richard 30.54, ...50. Cicvárek Ivo 31.11, ...53. König Lukáš 31.35, ...55. Šafek Jiří 32.48, .. Kur Jiří DISK

-----  
PROGRAM ÚNOR + BŘEZEN  
-----

7. 2. - PÁ - noční mapový trénink - Kuničky - sraz: 16:30 na Lesné na parkovišti u Lídlu (tramvaj 9, 11 - zastávka „Halasovo náměstí“) - mapa: Škatulec (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať s motýlky - doprava: osobními auty

8. 2. - SO - Brněnský běžecký pohár (7. závod) - Ráječko, sportovní hala - sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. - přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,-Kč - doprava vlastní

9. 2. - NE - Brněnská zimní liga (4. závod) - ONOS cup - Žabovřesky, ZŠ Náměstí Svornosti - sraz: do 14:15 - start 00: 14:30 - mapa: Žabovřesky (1 : 4 000, E = 2,5 m) - doprava: individuální (nejlépe trolejbusem 30, 36 na zastávku „Náměstí Svornosti“)

16. až 23. 2. - NE-NE - Soustředění Špindlerův Mlýn - viz samostatný rozpis akce

17. 2. - 9. 3. - PO až NE - Zimní mapový trénink - mapa Dlouhé vrchy - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Útěchov MHD 43

28. 2. - PÁ - noční mapový trénink - Kladeruby nad Oslavou - sraz: 17:00 u STK ve Starém Lískovci nad konečnou tramvaje číslo 8 - mapa: Kramolín (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať - doprava: osobními auty

1. 3. - SO - trénink - Královo Pole, „Technologický park“ (tramvaj 12, 13) - sraz: 9:30 - běh s mapou „na Babu“ - dorost a starší - sraz je v běžeckém oblečení

1. 3. - SO - výprava Pulců - Královo Pole, „Technologický park“ (tramvaj 12, 13) - sraz: 9:30 - výprava Pulců po Medláneckých kopcích - Pulci - délka cca 2 až max 3 hodiny - konec na stejném místě

5. až 9. 3. - ST až NE - Soustředění Slovinsko - podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise

8. 3. - SO - Brněnský běžecký pohár (8. závod) - Modřice, sokolovna - sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. - přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč - doprava individuální (MHD tramvaj číslo 2)

10. až 30. 3. - PO-NE - Zimní mapový trénink - mapa Veverí - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Bystrc, „Ečerova“; MHD (tramvaj 1 - konečná „Ečerova“)

14. 3. - PÁ - noční mapový trénink - Ruprechtov - sraz: 17:30 v Líšni na parkoviště u supermarketu Albert (tramvaj 8, autobus 45, 55, 56, 78) - mapa: U větrného mlýna (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: scourelauf + krátká trať - doprava: osobními auty

15. 3. - SO - Brněnský běžecký pohár (9. závod) - hotel Myslivna - sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. - přihlášky předem

nejsem třeba, na místě s vkladem 50,-Kč - doprava vlastní nebo MHD (autobus 52 - zastávka „Myslivna“)

16. 3. - NE - Brněnská zimní liga (5. závod) - Adamna cup - Jundrov, ZŠ Jasanova - sraz do 14:15 hod. - start 00 = 14:30 - mapa: Jundrov (1 : 4 000, E = 2,5m) - doprava: individuální (autobusem 67)

22. a 23. 3. - SO a NE - Jarní pohár 2013 - dlouhá trať + štafety - Hradec Králové - SO 00=10:00; NE 00=9:30 - přihlášky na členské sekci do 9. března - podrobnější informace na: <http://ob.tmapsrvr.cz/dt> - doprava: bude upřesněna podle počtu přihlášených - ubytování na zemi - vedoucí: Libor Zřídka Veselý

28. 3. - PÁ - noční mapový trénink - Babice nad Svitavou - sraz: 18:00 v Líšni na parkovišti u supermarketu Albert (tramvaj 8, autobus 45, 55, 56, 78) - mapa: Křtiny (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať - doprava: osobními auty

29. 3. - SO - trénink - Bystrc, „Přístaviště“ (tramvaj 1, 3, 11) - sraz: 9:30 - běh s mapou „okolo přehrady“ - dorost a starší - sraz je v běžeckém oblečení

29. 3. - SO - výprava Pulců - Bystrc, „Přístaviště“ (tramvaj 1, 3, 11) - sraz: 9:30 - výprava Pulců na bruslích s ledovou mapou po přehradě - Pulci - délka cca 2 až max 3 hodiny - konec na stejném místě

31. 3. - PO - změna v časech a místech tréninků - platí letní program tréninků

\* \* \* \* \*  
SK ŽABOVŘESKY BRNO = ZBM 2014  
\* \* \* \* \*

## **Vedení oddílu**

*předseda oddílu:* Libor Zřídka Veselý

*vedení oddílu:* Libor Zřídka Veselý, Jitka Kabáthová, Věra Mádlová, Richard Pátek, Markéta Uhnová, Jan Zháňal

*hospodář:* Věra Mádlová (oddílové příspěvky) a Libor Zřídka Veselý (závody, soustředění, ...)

*přihlášky:* Martin Veselý

*trenéři:* Daniel Hájek, Jitka Kabáthová, Lenka Kočová, Eva Kroutilová, Andrea Firešová, Lenka Hrušková, Věra Mádlová, Petr Přikryl, Markéta Uhnová, Jan Zháňal, Libor Zřídka Veselý

*mapy:* Zdeněk Rajnošek

*lékařské zabezpečení:* Ladislav Svoboda

*skladník:* Adam Chromý

*Polaris:* Jan Drábek, Filip Dědic a Libor Zřídka Veselý

## Oddílové příspěvky

Typ příspěvku	Částka	Závody
Základní platba = nikam nejezdím nebo málo	500,- Kč	–
Žabičky	300,- Kč	JmL
Pulci	1 000,- Kč	JmL
Reprezentant ČR, licence A a E	1 000,- Kč	ŽA, ŽB, JmL
Licence R	1 500,- Kč	ŽA, ŽB, JmL
Licence B (žactvo + dorost)	2 000,- Kč	ŽB, JmL
Ostatní = jezdím jen na Jihomoravskou ligu	2 000,- Kč	JmL
Ostatní = jezdím Jihomoravskou ligu a ŽB-M	2 500,- Kč	ŽA, ŽB, JmL
Ostatní = jezdím všude	3 000,- Kč	ŽA, ŽB, JmL

Je potřeba je zaplatit nejpozději do 28. února 2014. Vyučtování předchozích roků je uzavřeno a většina až na pár hříšníků máme na účtech k 1. lednu 2014 0, – Kč. Platbu proveďte bezhotovostně na účet u FIO banky 2600060751/2010, v.s. xxxx (xxxx = registrační číslo).

Oddíl hradí vklady, dopravu, ubytování na štafety a mistrovské závody OB (mimo individuální dopravy) v plné výši všem, kteří zaplatili oddílové příspěvky.

Členové oddílu, kteří nebydlí v Brně nebo jeho blízkém okolí nebo v Brně nestudují, mají slevu 500, – Kč (platí pro závodníky ŽA, ŽB)

Prázdninové závody si financuje každý člen v plné výši.

Při účasti na závodech, které nejsou součástí zaplacených oddílových příspěvků, se na osobním účtu po absolvovaném závodě objeví náklady s tímto závodem spojené (vklady, ubytování, doprava, ...). Tyto náklady si pak účastník hradí sám v plné výši.

Členové, kteří nevyrovnejí dlužné částky z minulého období či nezaplatí oddílové příspěvky, nebudou přihlašováni na závody!

Pokud se člen neodhlásí do data uzavření přihlášek ze závodu, kam se přihlásil, a nemůže na něj jet, je povinen uhradit marné náklady vynaložené klubem v plné výši (vklad, ubytování, doprava). Příslušná částka mu bude odečtena z osobního účtu.

Soustředění se řídí pokyny vydanými ke každému soustředění a oddíl na ně přispívá částkou v rozmezí 10 až 50%, podle účelu a typu soustředění.

Věkový automat pro placení oddílových příspěvků:

Žabičky – 3 až 6 let

Pulci – 7 až 10 let

Žáci – 11 až 14 let

Dorost – 15 až 18 let

Ostatní – 19 až ... let

Sourozenci (Žabičky, Pulci, žáci) – druhý a další sourozenec sleva 50%.

SI čipy pro žactvo, Pulce a Žabičky – pronájem na celý rok 300,- Kč (první rok je zdarma); zakoupení nového čipu 600,- Kč.

Členové, kteří mají uhrazen základní příspěvek ve výši 500,- Kč, se mohou účastnit jakéhokoliv typu závodu na vlastní náklady (tzn. budou jim naúčtovány veškeré náklady spojené s účastí na závodech – startovné, doprava, ubytování) – možnost využít předplacený kredit na oddílovém účtu, případně dlužnou částku za první pololetí vyrovnat k 30. červnu a za druhé k 30. listopadu. Pokud nebudou dlužné částky vyrovnány, nebudou v dalším období přihlašováni na závody!

LOB, MTBO – náklady na tyto závody si hradí každý individuálně v plné výši.

Součástí všech příspěvků je i příspěvek do SK ve výši 350,- Kč, registrace ČSOB ve výši 90,- Kč a příspěvek do BCVC Lesná cca 200,- Kč (to jsou peníze, které jen převedeme někomu jinému).

Všechny výhody spojené s různými příspěvky a podporami lze získat pouze v případě, že si závodník včas uhradí své povinnosti = zaplatí oddílové příspěvky do 28. února 2014!

### **Oddílové informace:**

Budou šířeny obdobným způsobem jako v letošním roce. Tedy cca 8 x ročně vyjde oddílový časopis Polaris, ve kterém naleznete informace na řádově jeden až jeden a půl měsíce dopředu + další články o proběhlých akcích i o dalších aktivitách oddílu. Plán oddílových akcí dále naleznete na oddílových stránkách <http://zhusta.sky.cz> .

### **Přihlašování na soustředění:**

Většina soustředění je určena všem členům oddílu (sledujte informace o soustředěních). Přihlašuje se přes „Členskou sekci“, vyjimečně e-mailem vedoucímu soustředění. Přihlašujte se včas

### **Vedoucí na závodech:**

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

- \* Vyzvedněte si u Martina Veselého ([veselacek@atlas.cz](mailto:veselacek@atlas.cz)) kopii přihlášky na závody.
- \* U Martina Veselého si vyzvedněte kopii dokladu o zaplacení (výpis on-line převodu) nebo peníze (ty budou případně u Libora Zřídka Veselého), když se jedná o oblastní žebříček + pokud se jede autobusem, doklad o objednání autobusu (ten jen u Zhusty).
- \* U Libora Zřídka Veselého ([zr@sky.cz](mailto:zr@sky.cz)) získejte rozpis a další informace o závodech (tedy v kolik a kam je potřeba dorazit, ...).
- \* Na závodech odprezentujte oddíl, zaznamenejte do kopie přihlášky ty, kteří se závodů neúčastnili (předejte Věrci Mádlové). Při dopravě autobusem na dva dny nezapomeňte zjistit, kde je ubytování a zejména, kde je ubytován řidič autobusu (u pořadatelů vyžaduje plánek jeho ubytování).
- \* Po závodech doneste doklady Zhustovi a proveďte vyučtování peněz.



## **Organizace mapových středních tréninků:**

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

## **Pořádání závodů:**

V letošním roce pořádné na začátku května Mistrovství ve sprintu ve Znojmě a na podzim v polovině září Jihomoravskou ligu v Březině. Prosím tedy všechny členy oddílu, aby počítali s 8. květnem a 20. září 2014.

Odměna za pořádání (platí pro oddílové příspěvky „Ostatní - ...“):

Při pořádání závodů (MČR sprint, oblastní závod) bude závodníkovi přidáno na účet 200,- Kč za každý z nich.

Při pořádání alespoň 2 ze 4 závodů ligy škol bude závodníkovi přidáno 100,- Kč.

Tyto finanční prostředky lze využít pouze pro vklady na závody (vícedenní závody, apod.) nebo při zůstatku pro snížení oddílových příspěvků pro další kalendářní rok.

## **Materiální vybavení:**

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

## **Vrcholový fond ZBM:**

Tento fond je určen pro podporu talentů a úspěšných závodníků našeho oddílu.

Při prvním získání licence E, A odbrží závodník od oddílu nový dres.

Podpora členů reprezentačních výběrů v orientačním běhu:

Výběr dorostu (tým A), Junioři (tým B), Dospělí (tým C) – 1 000,- Kč

Junioři (tým A), Senioři (tým B) – 2 000,- Kč

Senioři (tým A) – 3 000,- Kč

Všechny reprezentace (všechny týmy) – dres OB (při objednání nové klubové sady)

Odměna za umístění na vrcholových závodech v orientačním běhu:

Odměny	M ČR	EYOC	JWOC	WOC
Jednotlivci				
1. místo	1 000,- Kč	7 000,- Kč	10 000,- Kč	20 000,- Kč
2. a 3. místo	500,- Kč	4 000,- Kč	7 000,- Kč	10 000,- Kč
4. až 6. místo	–	2 000,- Kč	4 000,- Kč	7 000,- Kč
7. až 10. místo	–	–	2 000,- Kč	4 000,- Kč

11. až 16. místo	–	–	–	2 000,– Kč
Štafety				
1. místo	500,– Kč	2 000,– Kč	4 000,– Kč	8 000,– Kč
2. a 3. místo	250,– Kč	1 000,– Kč	2 000,– Kč	4 000,– Kč
4. až 6. místo	–	–	1 000,– Kč	2 000,– Kč

Finanční prostředky lze čerpat na: sportovní soustředění, materiální vybavení pro orientační běh, vklady na zahraniční závody v OB. Peníze získat pouze proti účetnímu dokladu. Peníze lze čerpat od okamžiku nabytí v příslušném a následujícím kalendářním roce.

## Financování a osobní účty

### Osobní účty

Vede Věra Mádlová, aktuální stav je on-line vc „Členské sekci“.

### Plnění osobních účtů

Bezhotovostně na účet u FIO banky 2600060751/2010, v.s. xxxx (xxxx = registrační číslo). Částka bude připsána na váš osobní účet. V případě, že chcete naplnit svůj účet darem (který můžete odečíst ze základu daně při ročním zúčtování daně z příjmu), kontaktujte předem Libora Zřídka Veselého (zr@sky.cz). Darovaná částka nesmí být nižší než 1 000,– Kč a maximální možnost odečtu ze základu daně je 10%.

### Čerpání z osobního účtu

Oddílové příspěvky, nedoplatky za závody, vícedenní závody, soustředění.

## Přihlašování na závody

Probíhá pouze elektronickým způsobem. Přihlašování na závody má na starost Martin Veselý. Termíny přihlášek naleznete v „Členské sekci“. V případě že závod, kterého se chcete zúčastnit, není zadán, kontaktujte Richarda Pátka. Pokud Vám nefunguje vaše přístupové jméno a heslo do naší „Členské sekce“, kontaktujte Richarda Pátka, který vám tyto údaje poskytne.

V krajní nouzi pak můžete využít některé z telefonních linek.

Kontakt: Richard Pátek, mobil – 721 111 301, e-mail – arnost.p@centrum.cz

Kontakt: Martin Veselý, mobil – 777 049 866, e-mail – veselacek@atlas.cz

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

*Dohlášky* (dodržujte prosím data přihlášek a pokud možno se na závody nepřihlašujte individuálně, ale vždy prostřednictvím oddílu):

1. Je-li možné se na závod dohlásit ještě přes ORIS, kontaktovat Martina Veselého (e-mailem, telefonicky)
2. Po uzavření přihlášek pořadateli, kontaktovat pořadatele (v kopii poslat informaci o dohlášce Martinu Veselému)
3. Přihlášku na místě řeší každý sám s pořadateli.

### Upozornění:

Kdo se může a kam přihlásit

\* oblastní žebříček a vícedenní závody – všichni (i úplní začátečníci)

\* žebříček B-Morava – držitelé licence A,B a veteráni

\* žebříček A – držitelé licence A

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

Mnoho úspěchů ve sportovní sezóně 2014!

---

## Soustředění Slovinsko — Koper

---

Datum: 6. až 9. března 2014 – čtvrtek až neděle

Odjezd: ve čtvrtek 6. března okolo 6:30.

Přilet: v neděli 9. března v podvečerních hodinách.

Ubytování: Hostel Bor. Ubytování na postelích.

Stravování: snídaně a večeře v hostelu. Obědy z vlastních zásob.

Doprava: osobními auty.

Naplň:	čtvrtek	odpoledne	mapový trénink
			příjezd do místa ubytování
		večer	noční mapový trénink
	pátek		dva mapové tréninky
	sobota	závod	Lipica open 2014 – Lipica
			<a href="http://www.lipicaopen.com">http://www.lipicaopen.com</a>
	neděle	závod	Lipica open 2014 – Lipica
			<a href="http://www.lipicaopen.com">http://www.lipicaopen.com</a>
			cesta domů

S sebou: věci na běhání (teplota v okolí Terstu v tomto období je okolo 15 až 20°C přes den, v noci méně); pozor může být chladněji, tedy vezměte si i něco teplejšího a teď je tam hodně sněhu a ledu.

Cena: V celkové ceně je zahrnuto vše (ubytování, stravování, mapové tréninky, závody, doprava).

3 300, – základní plná cena.

2 800, – licence E, R, A + žactvo B.

**Přihlášky: nejpozději do 15. února 2014..**

## Soustředění Špindlerův Mlýn — všichni

- Datum:** 16. února – 23. února 2014
- Cena:** předpokládaná cena je 2 000,- Kč (ubytování + stravování), s cestou maximálně 2 500,- Kč
- Doprava:** tam kombinací vlaku a autobusu, zpátky autobusem, nebo individuální – podrobnosti pro individuální dopravu u Zhusty
- Jídlo:** zajištěno od oběda 16. února do oběda 23. února
- Ubytování:** Chata SK LOB Nová Paka ve Špindlerově Mlýně, těsně pod vrcholem Přední Planina přímo pod lanovou dráhou Svatý Petr – Pláně. Spí se na postelích. Nutno vzít spací pytel.
- Tréninky:** Podle sněhových podmínek, předpokládáme, že sněhu bude dost. Pokud někdo chcete sjezdovat, vezměte si s sebou i sjezdovky.
- Odjezd:** neděle 16. února v 6:55 z hlavního nádraží vlakem směr Praha (R Myslбек) – sraz v 6:30 ve vestibulu. Příjezd do Špindlerova Mlýna okolo 12:00, odtud cca 2 km pěšky (převýšení 500 m – jde se po sjezdovce nahoru).
- Příjezd:** v neděli 23. února v 19:10 do Brna na Zvonařku. Odjezd ze Špindlerova Mlýna v 13:04.
- Přihlášky:** do 31. ledna Liboru Zřídkaveselému. Peníze se budou vybírat ve Špindlerově Mlýně. Jízdenky na autobus se budou kupovat 1. února – pokud pojedete individuálně, nezapomeňte to sdělit.
- Poznámky:** Na chatě je ping-pongový stůl. Sprcha není k dispozici (teplá voda v omezené míře, studená voda v nepřeberném množství).
- Vezměte si sebou co nejméně věcí, rolba určitě nebude. Všechny věci povežeme nahoru lanovkou.**

### Oddílový přebor v LOB

- Datum:** sobota 12. února 2014
- Start:** intervalově od 10:00 (vzdálenost na start z chaty cca 300 m)
- Cíl:** vzdálenost od chaty cca 300 m (občerstvení po závodě na chatě NPA)
- Mapa:** Přední Planina, 1:15 000, ekvidistance 5 m (dle norem map pro LOB)
- Trať:** zkrácená klasická trať
- Způsob ražení:** SportIdent
- Vklad:** závodníci ZBM a NPA 0,- Kč, ostatní 100,- Kč
- Přihlášky:** do pátku 11. února 10:00 hod.
- Kategorie:** H a D

# TRÉNINKY DO 31. BŘEZNA

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

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

\*\*\*\*\*

POLARIS / LEDEN 2014 / ROČNÍK XVI. / #132

team: Zhusta, Honza Drábek, Filip

kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

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

\*\*\*\*\*

