

Fotka

Standa: VT Chorvatsko

Rozhovory

Ondra Hlaváč, Dobra,
Terka R.

Články

Repre sraz: Sudety; BBP Radostice, Ráječko;
BZL Blansko, Adamna cup; Pololetky Sklené;
LOB v Rusku, 2× VT Chorvatsko

Polaris

2—2016



Úvod

Honza

Tak jsem otřel prach z čipu, buzolu jsem vyleštil okenou, z boty smetl lehký nános rozmoklého sněhu, chvíli pohledal ve skříni tři čtvrtě kalhoty a dres. Žádný mol se do něj nepustil, ty dírky jsou tam chtěné (či od lesa). Ponožky stály celou zimu v rohu a tak s nimi nepotřebuji nic dělat. Jen doufat, že je také navleču na nohy. Najít spacák, karimatku... to už je nejmenší! Den v práci se začal neskutečně vléct a potajmu pod stolem zkouším zastrčit čip do imaginární krabičky. Trochu se třesu, jestli pod tím stolem fakt něco nezapírá. Hned první ostrý start a štafety! Je čas dát vale zimě a hurá na Jarní pohár!

Ale to předbílám. Co se stalo vlastně od minule?

Tak samozřejmě se běžely BBP! Jak v Radosticích tak v Rájci byly naše barvy vidět hodně vysoko! Na BZL vyrazili nedočkavci jara do Blanska, zatímco jiní zkoušeli běžkařské tratě u Nobvého města a lesy u Skleného.

Sněhu nebylo v tuzemsku, jak už bývá zvykem, mnoho. A tak někteří na loby vyrazili až do Ruska a přímo na akademické mistrovství. Jak to tam vypadalo, a jestli měli pravou ruskou zimu se dočtete u Johanky.

Ale asi nebylo takové vedro... takže někteří si jeli výlet šunky k Chorvatsku k moři. No tak váleí se nekonalo, zato je čekala pořádná dávka tréninků. I když to bylo asi easy. Doporučuji shlédnout na youtube Vládovo video: „VT Chorvatsko 2016 #3“.

A samozřejmě nemohou chybět rozhovory s novými členy Žabin: Ondrou, Dobrou.

Tak hezké počtení!

.....

Rozhovor

Standa

Ahoj Stando, před rokem jsi přestoupil do Žabin. Když se ohlédneš zpátky, byl to dobrý krok?

Byl to nejlepší rok. Tímto na dálku skrz stránky médií děkuju všem, kteří mi pomohli mít tenhle názor.

A jak se ti dařilo? Vzpomínám třeba v českém poháru štafet na jaře na bedně... ;-)

Ale pořád ještě je dost těch, kterým se to podaří, bedna z MS to ještě není ;) Pěkných výsledků bylo víc, nedělní štafety v Řásné nebo 7. místo C družstva ve Vracově jistě také zaslouží připomenutí. Nicméně mnoho cílů a snů ještě zůstává nesplněných, takže zábava ještě neskončila.

A jaký byl největší úspěch?

Kromě zmiňovaných štafet rozhodně HROB, který se mi povedlo letos s Víťou Kasalem doběhnout ve zdraví (už to byl úspěch) a navíc na super 8. místě.

Absolvoval jsi plno soustředění. Kde se ti nejvíce líbilo?

Tak na tohle nemůžu zodpovědně jednoznačně odpovědět, protože všechny byly luxusní. Takže chronologicky – zasněžené Velikonoce, kupičkové Kunčice, spektakulární Švýcarsko, vypečená Bohemka, letecký Šaštín, baboletní Podzimky, nejkamenitější Chorvatsko a několikrát nezapomenutelné Sklené, protože zážitek nemusí být dobrý, ale hlavně musí být silný.

Místo vrcholu sezóny (odpláče) jsi jel na Hroby, není to škoda?

Za škodu považuju, že někteří jeli místo vrcholu sezóny (HROBu) na oddíláč ;) Ale jak už jsem psal v minulém článku, letos naštěstí tato nevhodná termínová kolize nenastane.

Všimnul jsem si, že jsi skoro furt na všech trénincích. Jaký trénink se ti nejvíce líbí?

Poslední dobou mě hodně baví Chrobákovy mapo-kopce na Holedné, díky za ně! Ale na tréninky se nechodí jen proto, že se ti líbí ;)

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Čtěte dál, následující článek bude určitě ještě zajímavější a zábavnější ;)

Úvodní repre sraz v Sudetech

Maky

Jako každý rok začínal letošní tréninkový rok repre srazem a jako každý rok za počasí vhodného jen pro nejdůležitější jedince. Tentokrát jsme vydali až za Rychnov nad Kněžnou a heslo znělo alles gute.

Ve čtvrtek jsme se pouze setkali v útulné turistické chajdě a poslouchali jsme postřehy z rakouského semináře o tom, jak trénuje světová špička v orientáku. Myslím, že mnohým z nás to přineslo zajímavé postřehy a motivaci, když jsme poslouchali o tom, jak celá Dánská repre bydlí v jednom univerzitním městečku, kde spolu trénují, navštěvují vlastního psychologa a téměř celé přípravné období tráví v zahraničích na soustředěních.

V pátek ráno jsme pak psali fyziologický testík, který se píše stejný každý rok a má nás vzdělat v rámci všeobecných principů trénování a základů o trénujícím a regenerujícím se organismu. Na toto téma jsme vedli zajímavé diskuze až do konce soustředění. Na tréninky jsme vyjžděli do hor na hřeben, kde nás každý den vítalo střídavě pršení a sněžení. Kromě boje s počasím jsme museli také bojovat s místními myslivci, kteří si naplánovali hon do míst, kde jsme zrovna chtěli běhat, tak jsme chvílemi měli pocit, že tréninky budou jak z akčního filmu. Tentokrát jsme ale měli štěstí na pana lesníka, který si s námi pěkně popovídal, dal nám vizitku a ještě se omlouval, že jsme jeden z tréninků museli přesunout. Že by začátek dobrých vztahů mezi orientáky a myslivci?

Nám ale přesunutí jednoho tréninku nevadilo a v horách a blízkém okolí jsme odtočili 5 poctivých fází. Od společného APčka, terénních kiláků bez mapy, záluďného middlu až po drsný HROB. Mimo běhání jsme začali taky spolupráci s psychologkou Radkou a rozebíraly jsme priority v orientáku, které byly kupodivu u různých členů mnohdy odlišné. Pak jsme taky hodně schůzovali, abychom věděli, co nás všechno čeká další plnou sezónu. Večery se nesly v duchu osobních pohovorů, výborných večerů od Honzy Potštejnského a vítání nováčků.

Tak vzhůru do nové sezóny!

BBP Radostice

Evča Malivánková

Ráno to sice vypadalo na docela pěkné počasí. Ale to jsem ještě nevylezla z domu do toho mrazu. I přes to jsme se v sobotu 23.1. vydali na BBP v Radosticích. Již při cestě tam jsme si v Brně trošku prodloužili cestu, ale nakonec jsme se ocitli přesně tam, kde se konal závod. Popravdě, ven do těch -8°C se mi moc nechtělo. Start! Asi po 10 minutách běhu začalo celkem dost chumelit, a jelikož jsem tady běžela poprvé, tak jsem furt čekala, kdy přijde ta „sjezdovka“, o které všichni mluvili a on to byl ten kopec na začátku. Velice příjemně mě to překvapilo. Po doběhu jsme čekali na start a doběhnutí 10km a pak jsme se vydali vzhůru domů tou chumelenicí. V zatáčce jsme se s řidičem Kubou trošku zatočili, ale do Brna jsme dorazili naštěstí v pořádku. A pak vzhůru na barevnou prodlouženou do Bobycentra.

Radostická nerezová desítka 23. 1. 2016

10km: 1 ČÍPA Jiří 35:19, 2 BRLICA Pavel 36:07, 6 ZHÁŇAL Jan 38:11, 14 HRUŠKA
Jakub 39:37, 21 MOKRÝ Stanislav 41:15, 39 LIŠČINSKÝ Tomáš 42:51, 41 COUFAL
Svatoš 42:59, 45 PŘIKRYL Petr 43:47, 178 PÁTEK Richard 01:02:17

5 km: 1 FIALA Dan 15:42, 10 KELBL Vladimír 17:06, 17 HIKLOVÁ Natalia 18:19,
23 COUFAL Jáchym 2 19:03, 68 KOPOROVÁ Lenka 21:42, 75 KOČOVÁ Lenka 22:09,
93 KABÁTHOVÁ Jitka 22:45, 102 KŘÍSTKOVÁ Veronika 23:16, 115 FINSTRLOVÁ Alena
24:21, 119 MALIVÁNKOVÁ Eva 24:39

Pololetky na Skleném

Julča a Klárka

I když nebyl žádný sníh, jezdili jsme na běžkách. Stadion byl dlouhý 5 km!
Na pokoji jsme měli velkou zimu. Spala jse v pokoji s Klárkou (tou která nepomáhala napsat tento článek, pozn. redakce), Adamem, Standou a s Martinem. Nejčastěji jsme hráli Beng nebo jsme prováděli psí Kusy. Například soud a Beng bez karet. Často jsme hráli i vybjěnou. Na našem pokoji jsme vstávali vždy v 7:28.

Na snídani jsme-li kaše! Nejlepším jídlem ale byl guláš.

Večer jsme si povídali o 2. Světové válce.

BZL 30.1. – Hromniční v Blansku

Kožuch

Protože su starej a v pátek večer jsem zase nikde nebyl, v sobotu se bez problémů probouzím do líbezného rána. A chystám se na další, mou milovanou, zimní ligu, jupí!, do Blanska, toho šedýho města, co nemá náměstí :).

Slunko hřeje, děcka na shromaždišti halókovájí, zástupy fanynek se líně protahují u startu, fakt nádhera. Zázemí a pořadatelská služba jako vždycky super, před sebou nijak extra orientačně složitý sprint.

Poprvé jsem dojel zavčas a můžu se v klidu rozcvičit, užívám si tu krásnou atmosféru. Vyčistím čip, pan Košťál dává znamení muzice a já vybíhám. Počáteční palbu brzdí nekonečnej kopec. První polovinu závodu běžíme až kamsi nad Blansko. Cestou zařiznu pár lidí, většinou dorostence a starší paní :), což mě nahecuje k ještě monumentálnějšímu výkonu. Načtu mapu a makám k nejdálčenějšímu a nejvyššímu bodu trati v lese pod Žižlavicemi.

Su někde v zeleném, tak jo, tak se teda zas mrknu do mapy. Du blbě, kontrola je v rokli víc vlevo. Podřazuju a v řídkém a něžně průběžném lesíku to strhávám doleva, v lehkém klesání to drtím na hranici extáze, ve které se pak odrážím z hrany prudkého svahu. Letím. Boží. Su na hrušce, určitě jsem sčísnul pár sekund. Dopadám hned vedle kontroly v horní čtvrtině svahu. Říkám si, že „hodně kruté chlapče“, dokud nezjišťuju, že to vyrochněný bahno od všech závodníků přede mnou neustojí ani zetoráckej vzorek na Inovech. Jedu po zadku a po zádech, až na dno. Cestou zpátky nahoru se snažím oprášit, takže teď mám pokaděný i ruce. Naštvání nahrazuje úsměv, když si vzpomenu na Drbčův královskéj hnědej skluz na středečním tréninku :D. Co už, prej hnědka značí tvrdáky.

Pak celkem pohoda, akorát u zvláštního domu hrůzy na kontrole č. 16 nechávám půl minuty, hledal jsem jámu a ignoroval betonový bazének mezi křákama, ve kterém byla kontrola pěkně schovaná. Odříkám si tradiční set sprostých slov a v ostružinách pod garážemi ho s hlubokým jazykovým citem rozšiřuju o nové kousky. Ještě jeden delší postup s volbou. Po 10 sloních a 3 čapích už si nadávám, ale jelikož jsem pilně studoval literaturu o taktice orientačního běhu, zkušeně neměním zvolenou trasu a v nechutným krpálu trpím mlčky. Po

cestě potkávám místní celebrity, Příbu z SC Ráječka a vypínám hrud', mazlí u garáže novéj bajk a ani si nevšiml, achjo.

4 koncové kontroly na sídlišti proprdíím na pohodu. Prošítej slintám na předposlední lampion, u kterého člá fotograf. Tasím výraz z Ramba V.: „zabíjet je pro něj jako dýchat.“ To v tom filmu prej doopravdy říkali :). Do cíle přepínám na úchylný úsměv Oldřicha Nového, je to přece jen radost, že?

Zavřete oči drahá, odcházím... suma sumárum, zase jsem to zprasil, ale jednou se to naučím, fakt! Větší radost mně stejně udělalo, že díky šťastné náhodě jsem Peprovi dohodil odvoz do Brna s holkama, a opačným směrem valím dom na řízek mit kartoffelsalat, naja sehr gut meine liebe! Jako, spokojenost...

Hromniční trápení 30.1.2016 Blansko

D: 1. Eva Kabáthová 23:04, 2. Kateřina Chromá 23:30, 3. Natalia Hiklova 25:02, 6. Jana Gebauerová 27:16, 7. Markéta Uhnava 27:39, 8. Věra Mádlová 27:40, 15. Tereza Odehnalová 30:14, 19. Kateřina Humlíčková 30:47, 20. Veronika Křístková 30:55, 21. Lenka Kočová 31:17, 24. Lucie Cicvářková 32:17, 26. Hana Nedbálková 33:03, 41. Adéla Chromá 38:05, 52. Markéta Rotková 48:19, 55. Bohumila Klangová 50:40, 60. Lenka Hájková 1:07:54, 62. Jana Königová 1:18:29, Alena Finstrlová DISK

H1. Daniel Hájek 23:11, 2. Adam Chromý 23:41, 3. Boris Navrátil 24:51, 10. Tomáš Hikl 28:46, 11. Petr Přikryl 29:05, 16. Martin Kinc 30:43, 17. Adam Kožoušek 31:26, 22. Vít Kasal 32:21, 24. Tomáš Liščinský 32:30, 27. Luděk Finstrle 33:28, 28. Martin Veselý 33:33, 30. Jaroslav Brabec 33:51, 31. Svatoš Coufal 34:00, 35. Aleš Humlíček 35:02, 44. Ivo Cicvářek 37:19, 49. Jiří Šafek 38:21, 51. Richard Pátek 38:41, 53. Lukáš König 38:56, 62. Michal Gregor 41:28, 79. Petr Hájek 48:38, 85. Otakar Jašek 50:00

HDD: 1. Vojtěch Koča ZBM 15:56, 2. Inka Venerová ZBM 17:21, 3. Radim Cicvářek ZBM 18:08, 6. František Koča ZBM 23:12, 7. Martin Cicvářek ZBM 24:10, 10. Klára Kočová ZBM 25:03, 14. Veronika Rotková ZBM 34:25, 33. Štěpán Stachoň ZBM 1:21:11, Lukáš Brabec ZBM DISK

BBP Rájec

Anička

Na začátku února jsme se v sobotu ráno vydali na další závod brněnského běžeckého poháru, tentokrát do Rájce vyzkoušet novou trať. Ta se pořadatelům moc povedla. Už po prvních sto metrech mě do kopce po silnici předběhla většina lidí, jenže potom silnice plynule přešla v bahnitě koryto a trať začala nahrávat orientáčkům. Čím prudší byl kopec, tím více lidí chodilo pěšky, a když už se běželo z kopce, vystlali pořadatelé bahnitou zem chvojím, abychom aspoň museli zvedat nohy. Kousek před otočkou mě kopec začínal přemáhat, ale vždycky se našel žabiňák, který už se vracel zpět a podpořil mě. Po otočení jsem cestou zpátky z kopce vnímala už jen tu modrou oblohu a sluníčko a ten úžasnej pocit z povedeného závodu v cíli. Ti odolnější jeli rovnou z BBP ještě na trénink, já se odvalila domů a usnula. Ty roky trénování navíc jsou zkrátka vidět.

BBP Rájecská desítka

10km: 1. ČÍPA Jiří 33:52, 2. 100 BRLICA Pavel 34:21, 6. HÁJEK Daniel 36:15, 8. CHLOUPEK Adam 36:42, 9. ZHÁŇAL Jan 36:50, 17. HRUŠKA Jakub 38:12, 26. MOKRÝ Stanislav 39:19, 43. COUFAL Svatoš 41:26, 44. PŘIKRYL Petr 41:27, 47. KAZDA Adam 41:56, 120. FINSTRLE Luděk 46:36, 246. PÁTEK Richard 58:44

1. KONEČNÝ Aleš 19:25, 3. HIRŠ Otakar 19:53, 8. KELBL Vladimír 1 21:26, 12. HIKL Tomáš 21:51, 17. HIKLOVÁ Natalia 22:58, 18. HRUŠKOVÁ Barbora 23:08, 37. AUERMULLEROVÁ Anna 25:28, 81. KOČOVÁ Lenka 27:56, 108. KOPOROVÁ Lenka 29:13, 124. NEDBÁLKOVÁ Hana 31:09, 127. MALIVÁNKOVÁ Eva 31:30

Adamna Cup – očima OB turisty

Andrea

Neděle 14. 2. byla jedna z mála zimních nedělí, kdy jsem se nevydala na cestu někam za sněhem, ale trávila ji v Brně. Na BZL jsem se moc těšila. Měl to být můj 15-tý OB závod v životě, takže docela velká událost, proto jsem se snažila co nejlépe připravit. Důkladně jsem si nastudovala pokyny závodu a připomněla si Ludřkovy pokyny, že se mám

učit mapovat za běhu. Oproti BZL v prosinci, jsem byla taky o hodně chytřejší díky literatuře, kterou rozdával Libor na úvodní schůzce školení trenérů T3. Z několika materiálů mám zatím přečtenou knihu Kenta Olssona Cesta Vzhůru, která mě inspirovala prohlédnout si celou trať hned na začátku a plánovat si postupy na více kontrol dopředu.

No realita v mém podání byla dost odlišná od plánů, i když začátek byl dokonalý. S mými svěřenci, kteří startovali v podobném čase jako já, jsme se hezky rozběhali a rozcvičili. A pak se skutečnost začala vzdalovat od plánů. Asi 10 vteřin před startem mě ze snahy soustředit se vyrušil hlásek: "Jé, paní učitelko, co tady děláte?" Stihla jsem odpovědět jen: "ahoj" a odstartovala. Záhy se objevil můj tradiční problém – najít na mapě start. Při pohledu na shluk koleček a čísel na malém prostoru jsem hned opustila předsevzetí o plánování více postupů dopředu. Občas se mi nedařilo přiřadit ke kolečku to správné číslo. V okamžiku doběhu na 13 místo na 3, byl pohřben úkol mapovat za běhu a začala jsem uvažovat o lupě. Kontrola č. 5 se mi moc líbila. Byla vtipně schovaná v amfiteátru řečkovického pivovaru. Pro nezkušeného orientáka bylo těžké určit přesně střed kolečka a já jsem samozřejmě zvolila nejdelší možný postup mezi zábradlími. Alespoň jsem si stihla zavzpomínat na super majálesy Gymnázia Řečkovice, které se odehrávají právě tady .

Po třech kontrolách v okolí kostela a pivovaru nás trať opět zavedla do shluku kontrol v blízkosti startu. Musím přiznat, že nejsem schopna zpětně říct, kudy jsem vlastně běžela. Někde mezi 8 a 9 jsem dokonce orazila cizí kontrolu, ale jinak se mi tato část moc líbila – spousta zádek, schodů, hřišť,... byla super. Během dlouhého postupu na 14 podél hřbitovní zdi jsem si splnila úkol promyslet více postupů = dva – bohužel ten druhý nebyl moc výhodný, každopádně jsem se ho pevně držela . V bludišti č. 2 jsem opět uvažovala o lupě, ale myslím, že se mi podařilo zvolit docela dobré postupy. Bylo fajn, že poslední dvě kontroly byly mapově jednodušší, takže se dalo běžet „co to dá“ a v cíli jsem byla zadýchaná a s pocitem, že jsem závodila.

Na výsledkové listině mi velkou radost udělaly jména našich svěřenců v kategorii HDD:

1. Tom Urbánek, 2. Rád'a Cícvárek, 3. Tom Kučera. Gratuluju, kluci a díky pořadatelům za hezké nedělní odpoledne

P.S.: O srážce s Pavlem psát nebudu, to by bylo už moc dlouhé .

BZL Admna cup 14. 2. 2016 Řečkovice

1. Barbora Hrušková 22:27, 2. Eva Kabáthová 23:05, 3. Gabriela Hiršová 24:05, 4. Hana Hlavová 25:30, 6. Natalia Hiklova 26:23, 8. Jana Gebauerová 27:52, 9. Věra Mádlová 27:55, 11. Anna Auermüllerová 28:12, 13. Tereza Odehnalová 28:27, 15.

Markéta Uhnová 28:36, 22. Eva Malivánková 30:51, 27. Klára Odehnalová 31:31, 29. Barbara Stachoňová 31:48, 30. Veronika Křístková 32:00, 32. Lenka Kočová 32:49, 36. Zuzana Hendrychová 33:39, 37. Andrea Firešová 33:41, 38. Petra Palasová 34:24, 39. Hana Nedbálková 34:32, 42. Hana Dvořáková 36:14, 59. Lucie Cícvárková 44:57, 73. Markéta Rotková 59:00, 86. Lenka Hájková 1:11:40, 88. Jana Königová 1:15:52, Julie Finstrlová DISK, Kateřina Chromá DISK

1. Daniel Hájek 24:11, 2. Jakub Hruška 24:51, 3. Štěpán Dlabaja 25:24, 4. Otakar Hirš 25:57, 5. Pavel Brlica 25:59, 8. Jakub Zimmermann 26:32, 10. Stanislav Mokřý 27:15, 13. Tomáš Hikl 28:11, 14. Adam Kazda 28:26, 15. Jan Zháňal 28:31, 18. Luděk Finstrle 28:58, 20. Jaroslav Brabec 30:00, 24. Jan Drábek 31:03, 29. Martin Kinc 31:58, 33. Adam Kožoušek 33:00, 34. Zdeněk Stachoň 33:14, 37. Ivo Cícvárek 33:41, 51. Pavel Zelený 36:06, 55. Richard Pátek 37:26, 58. Martin Dvořák 38:06, 64. Viktor Kučera 38:55, 65. Jáchym Coufal 38:58, 68. Lukáš König 40:17, 69. Svatoš Coufal 40:32, 72. Michal Gregor 41:14, 77. Pavel Rotek 41:54, 79. Jiří Šafek 42:11, 99. Pepa Štěrbák 48:38, 108. Petr Hájek 52:18, 110. Matyáš Tachovský 52:48, 114. Vojtěch Marek 55:53, 117. Adam Urbánek 57:46, 122. Vladan Zelený 1:05:37, Petr Přikryl DISK, Jan Palas DISK, Tomáš Liščínský DISK

1. Tomáš Urbánek 15:14, 2. Radim Cícvárek 17:06, 3. Tomáš Kučera 17:40, 8. Vojtěch Koča 20:03, 11. Jáchym Tachovský 20:54, 19. František Koča 25:28, 26. Klára Kočová 30:07, 42. Martin Bulička 40:24, 44. Štěpán Stachoň 40:35, 48. Veronika Rotková 44:04, Martin Cícvárek DISK

Akademické MS v LOB, Rusko

Johanka

Můj milý FaceBooku ...

9.2.2016

PŘÍJEZD

Zdravíme z ruského Aleksinu. Ve složení Johanka, Katka, Kuba a Petr s kaučujícími legendami Vodrem a Pecišem reprezentujeme český akademický sport na historicky prvním AMS v LOBu! Po silném 3hodinovém zážitku z dopravní špičky v Moskvě jsme konečně docestovali. Jsme ubytováni ve Sportivnyj kompleks OKA! Kolem dokola jsou vysoké ploty a bez doprovodu nesmíme ven. Jsme rebelové, našli jsme díru v plotě a jdeme na průzkum. Sněhu moc není,

venku pusto. Půl kilometru od nás se nachází vězení. Hotel vypadá lépe. Dva metry široké postele pro jednoho, jídla formou bufetu s nekonečným výběrem, bazén, sauna. Asi to tady týden zvládneme.

10.2.2016

MODEL

Tak jsme si ořukali, jak to bude vypadat. Dnes krásně tvrdý podklad, spousty úzkých skútrovek a kontroly razící běžkontaktně na 1,5metru. V lese víc fotografů, než kontrol. Aréna vypadá skvěle, slibujeme si od toho závody na vysoké úrovni. Na zítřek se moc těšíme!

11.2.2016

SPRINT

Těstoviny, masové koule, vajíčka i mastně se lesknoucí koblížky vypadají k snídani moc lákavě. Ovládáme jsme se. Dnes to vypukne. Sprint. 28 žen a 30 mužů. To není vůbec špatné. V mužích kraluje vedoucí světového ratingu a favorit největší, Bulhar Stanimir Belomazhev. Vítězí však o „pouhých“ 5vteřin. Na druhém místě dojíždí Yury Yazukou z Běloruska, třetí figuruje Škodík. Neuvěřitelná radost! Bohužel v tom mají pořadatelé trochu binec a přesouvají Kubu na 4.místo, za Fina Tuomas Kuotro. Kuba na něj údajně ztrácí necelou vteřinku. Damn. Peťa Horvát končí devatenáctý. Mezi ženami je to finsko-estonský souboj. Z něj vychází nejlépe Finka Sonja Morsky, která poráží svoji reprezentační kolegyni Mirou Kaskinen. Bronz putuje zásluhou Daisy Kudre do Estonska. Hned za ní končí další Estonka Evely Kaasiku. Káťa a moje maličkost zajíždí solidní závod a s minutovým odstupem na nejrychlejší obsazujeme 11. resp. 13. místo.

Večer zahájení v místní sportovní hale. Organizátoři si opravdu dávají záležet. Vše je precizně nachystané a zorganizované. O vystoupení pořádných Marfušek v krojích jsme díkybohu nepřišli. Navíc dostáváme místní specialitu Tulský perník. Spokojenost jak má být.

12.2.2016

Dneska stíhačka. Novinka v programu MS. Startuje se podle výsledků ze sprintu a mělo by se jednat o trať zkráceného middlu. Počasí se trochu změnilo – z nebe to sype o sto šest. Když bude potřeba, můžeme alespoň stopovat. Bohužel jedinou rozdělovací metodou na trati jsou motýli (pro holky dokonce jen jeden), takže se jednalo spíše o hladké. Fyzicky závod tedy dost náročný, z vysoké intenzity se některým daří i chybovat. Kuba jede velmi dobře, ve finiši

se mu telemarkem povedlo vybojovat 9. Místo. Petr začal taktéž dobře, ve druhém motýlku ale nechal 2 minuty a je z toho 18. místo. Mně se povedlo zajet velmi dobře a jsem v první desítce. Katka něco ztratila a končí šestnáctá.

Za takové výsledky jsme si vysloužili sauničku a bazén na odpoledne. A že jsme kámoši, přizvali jsme i Slováky.

13.2.2016

EXKURZE

Zpráva dne: Pořadatelé přezkoumali výsledky a zjistili chybu v cílové časomíře. Takže Kuba je třetí!!! Jupíííí, druhé kolo gratulací. Bohužel o pár minut později dostáváme stručnou zprávu: „Kuba je čtvrtý.“ Achjo...

Už jsme si zvykli, že před i za naším autobusem jede vždy policejní auto s majáčkem. Ale že budeme projíždět na férovku na semaforech na červenou, to je hustý. V Tule působíme menší dopravní kolaps, když policajti zastaví kolmo na silnici a zablokují jí, abychom se mohli bezpečně otočit a zaparkovat. Jdeme do Muzea zbraní. Nejvíce nás zaujaly tanky před budovou. Vášnivě diskutujem, před kolika dny byly naposledy použity. V Muzeu si máme možnost obléct plynové masky. Exkurze pokračuje do areálu Tulského kremlu s barokním chrámem Nanebevzetí P. Marie. Zajímavé, ale občůdky se suvenýry se nám také líbí. Nejvíce nás zaujala trika s Putinem ve stylu Agent 007 nebo nápisem Nas ne dogonyat. Batůžky však zaplňují čokolády, tuské perníky a matrošky.

Na nástěnce visí upravené výsledky. Věřte tomu nebo ne, ale Kuba je třetí! Nevíme, jak dlouho tahle verze pořadatelům vydrží, tak si to alespoň fotíme na památku. Gratulace se radši nekoná.

14.2.2016

SPRINTOVÉ ŠTAFETY

Jak je pro LOBy typické, jede vždy jedna holka a jeden kluk, každý po třech úsecích. Netypicky však rozjízďeli mužské úseky. Kuba s Petrem po prvním z nich předávají v balíku. Upláchl pouze Bulhar a Fin. Kuba předává Johance, Petr Katce. Pořadí se hodně míchá, v průběhu závodu to pro nás vypadá dokonce medailově, ale na posledních úsecích dostává naše áčko (Kuba a já) nejdelší farsty. Nakonec je z toho pěkné čtvrté místo v redukovaném pořadí. Petr s Katkou zajíždí velmi slušně a dojíždí pouze necelou minutu za áčkem. Vítězí Norové ve

složení Anna Ulvensoen a Joergen Madslie. Těm to moc přejeme, nejen proto, že s nimi sdílíme závodníchatku. Loni si jeli pro vítězství na ME a Joergen to na posledním úseku disk. (Když Anna vezme špatnou mapu na sprintových štafetách na letošním ME a odsoudí se tak z medailových pozic, nikoho už to moc nepřekvapuje).

A večer jsme se dočkali. Medaile pro Česko!!! Pořadatelé se omlouvají a dodatečně vyhlašují Kubu na třetím místě ze sprintu. Škodík se tak dočkal soukromého vyhlášení i s vlajkou. Třetí kolo gratulací. Snad už poslední a s plnou platností.

15.2.

MIDDLE

Hromadný start, chyby. Dnes jsme neprodali vše, co v nás je. Kuba po špatné volbě doháněl ztrátu a to stačilo na 10.místo, Katce neorazila divácká a je DISK. Já jsem chybovala a ke konci vynechala kontrolu. Zjišťuji to po sběrci a dávám si druhé kolečko. I tak z toho byl čtrnáctý flek. Nejvíce spokojený je Petr, konečně se mu podařilo probojovat do nejlepší 15ky. Po závodě nás čeká nekonečné zakončení s krásným hudebním vystoupením na playback. FISU vlajka je předána Estonsku, které hostí další AMS v Tartu za dva roky. Teď už jen rozebrat dřívka z výsledků a přípravy na banket mohou začít.

16.2.

CESTA DOMŮ

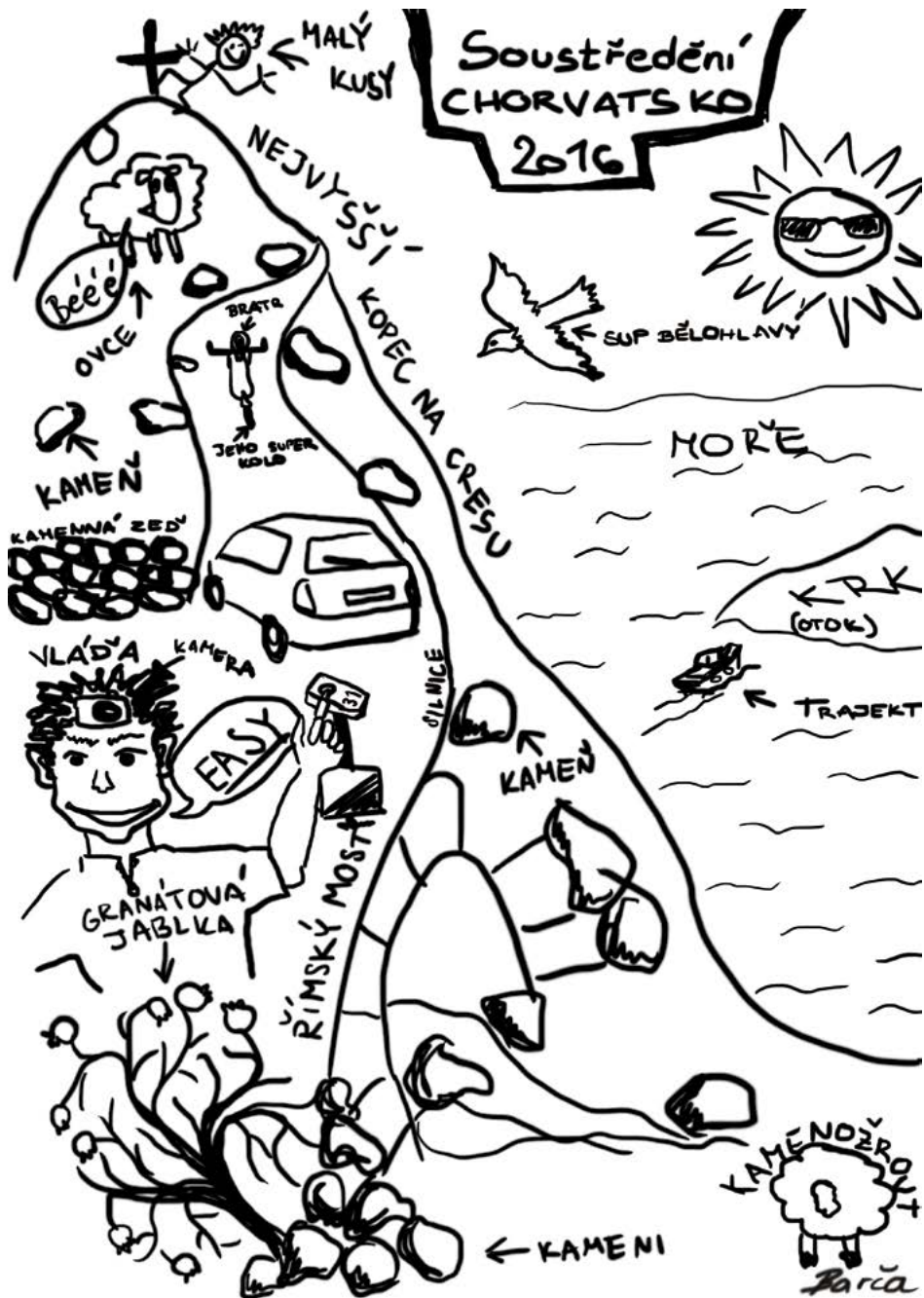
Lehká kocovina, ale někdo report na fíbičko napsat musí.

Myslím, že celkově bylo mistrovství pro české barvy velmi úspěšné. Kubova bronzová medaile, 4.místo ve sprintových štafetách a další tři umístění v top 10 jsou super vizitkou, že i v Česku se dají dělat LOBy na úrovni. Nám závodníkům se závody moc líbily. Organizačně bylo všechno na vysoké úrovni. Velké díky pořadatelům a našim koučům, užse moc těšíme do Estonska.

.....

VT Chorvatsko

Barča



Účastníci zájezdu: Kvarner bay challenge

Klusy

Pojedeme do Chorvatska! Moře, sluníčko, písčité pláže s kokosovými palmami, koupání a cucání koktejlu s paraplíčkem dlouhým brčkem. Tak určitě. Moře tam, pravda, bylo. Modré, širé a slané, s bílými čepičkami na vlnách po nichž se proháněly pendlující trajekty. Ty jsou totiž potřeba, když bydlíte na ostrově. Sluníčko tam, pravda, taky bylo a na dlouhých přebězích přes Vinnetouovy pláně pražilo tak, že by i Hatatitla zdechl. Tedy prý. Na toho, kdo dorazil až v půlce týdne čekal jenom koktejl z trnitých keřů (palmy to nebyly ani omylem) a pastvin zablácených takovým hcancem, že by nepomohlo ani pořádné paraple, natož paraplíčko. Plány na koktejly i koktejlky vzaly za své a upotřebila se spíš podvlékač trika a termoska s čajem. Koupačka na písčitých plážích se také nekonala. Jednak proto, že ostrov Cres je vlastně strmá hora vyrůstající z moře, takže tam nejsou žádné pláže (určitě ne pískové), jednak proto, že podle teploty moře bych hádal zeměpisnou šířku někde na úrovni Baltu nebo možná Špicberků, jak by se dalo soudit podle zasněženého horského hřebene táhnoucího se na obzoru. Nebylo tedy divu, že jsme byli jedinými turisty na celém ostrově, kde jinak chcipl pes. Doslova. Jinak jsme si to hejno kroužících supů neuměli vysvětlit.

Pro nedostatek lepší zábavy jsme tedy běhali. Nebo se o to alespoň pokoušeli. Po ostrých vápencových kamenech, skalách a závrttech to moc nešlo, navíc se co chvíli odnikud vynořovali zlomyslné zídky snažící se neopatrnému běžci nastavit brko. Závody o víkend, které velikostí připomínaly vysočinské oblastní závody s podprůměrnou účastí byly už jen třešničkou na dortu. Ta hrstka běžců, která prošla celým týdnem tréninků a zvládla se během hromadného startu vyhnout všem kotníky vyhazujícím kamenům, při kombotechu přeskočila kolena rozrázející zídky a v těsných uličkách sprintových úseků vybrala všechny podkluzující ostré zatáčky s rychle se přibližujícím mopedem zpoza rohu, byla pak na závody špičkově připravena a rozdrtila místní konkurenci. Nebo že by to bylo těmi třemi mapovými tréninky v závodním prostoru? Ridikulus!

Přestupy a odstupy

Ondra Hlaváč

TBM9901 → ZBM9901

Ahoj Ondro, asi nemohu použít na úvod svoji obligátní otázka, jestli víš, kde leží Rosnička.

Tak aspoň jestli víš, jak je dlouhá dráha na Rosničce. (Stačí mi to na desetiny metrů.) :-)

No, zrovna včera jsem tama probíhal, ale i tak jsem si délku musel najít. Je to 235 metrů.

A pro ty, co to neví, raději zopakuji, bydlím kousek od Rosničky.

Jen tak pro přehled, kam chodíš na školu? Nějaké končíky mimo OB? Tvůj vzor z orietáku...

Chodím do kvinty/prváku na GML, Gymnázium Matyáše Lercha. Když nepočítám zábavičku na zimu (loby), tak asi nic. Vzor nemám, chci být originální.

Po roce hostování přestup do Žabin. Kdo byl největším "přemlouváčem/lamačem"? :-) Nebo není za tím nějaká baba?

Nikdo mě nepřemlouval, rozhodl jsem se úplně sám. Přemlouvání sice kdysi bylo, ale je to už hodně dávno a to jsem ještě chtěl zůstat v Tesle. Po roce hostování, což je něco jako předstupeň členství, mi to přijde přestup přirozený. Holek je v žabínách hodně, ale myslím že žádnou díky přestupu nezbalím :/

Bude to nějaká velká změna od hostování? Přece jen na tréninkách tě vídám pravidlně. Na nějakém ZBM soustředění jsi také byl.

Největší změna asi bude, že budu mít v registračce Z místo T a přihlašovat se budu přes jinou členskou sekci. Jinak se moc nezmění. Na trénincích i soustředěních se chci ukazovat i dál.

Chodíš v pondělí pravidlně na Adamovy tréninky? Jak vlastně probíhají pro neznalé? Je to přece jen novinka...

No, díky lobům to moc nestíhám, takže bych neříkal zrovna pravidelně, ale chodím často. Běží se ve skupině, každý má vrstevnicovou mapu Holedné a jeden na ni má nakreslenou linii, na které se pomocí buzoly a vnímání terénu snaží udržet a vede skupinu. Ostatní sledují ve své mapě kde jsou a jednou za čas se mapy vymění a vede zase někdo jiný. Ve tmě je to

celkem náročný a k tomu ještě kopce, všichni asi známe Holednou. Je škoda, že tam chodí tak málo dorostenců, doufám, že příští zimu bude účast větší.

Letos vám vlastně zůstává stejná štafeta, co? Ořas, ty a Kuba. Loni na podzim jste vyhráli i MČR... tak letos byste měli jen vyhrávat, ne?

No, štafetu máme dobrou :D Doufám, že se nám bude dařit alespoň stejně tak jako loni. S Luhačovicema a ókáčkem to bude hodně vyrovnaný. Bohužel nám odešel Vláďa do juniorů, ale myslím že to zvládneme i bez něj.

A jaké máš letos cíle v orientáku?

Nepřecházím jen do Žabin, ale i do osmnáctek, kde bude větší konkurence. Pokusím se o nominaci na EYOC a rád bych získal alespoň jednu medaili z mistrovství, ale jak se bude dařit, to dopředu říct nedokážu. Držte mi palce! ;)

Dobra

TBM5662 → ZBM5662

Ahoj Dobro, co jsi nás rok trénovala, tak jsi letos přestoupila. Logický krok?

S tím to nesouvisí. Já o přestupu uvažovala už delší dobu. Mezi Žabičkami se mi jeví být lepší "uživatelské prostředí" a atmosféra.

A abych tě představil: Jak vlastně dlouho už běháš orienták? Jaké mělas úspěchy?

Orienták běhám už skoro padesát let. Trochu mi to šlo, i když pak v nejdůležitějších chvílích jsem podobně jako naše biatlonistky z velké snahy netrefila terčík a opakované "nástřely" mi pak trvaly dlouho. Což se přihodilo na dvou mistrovstvích světa. Viditelná je sice zlatá medaile ze štafet na AMS 1982, ale já osobně si víc cením výsledků z pětidenních závodů ve Švýcarsku v roce 1980. Ale je to už všechno nějak dávno. Takže není o čem mluvit.

A jaké máš ještě zájmy mimo ob? Kam chodíš do práce? ...

Ještě učím-češtinu s tělocvikem, letos v Praze. Proto jsem udělala přetržku v docházení na dráhu. Zajímá mě ledacos. Spíš co mě nezajímá-třeba bangijumping, lety balónem, horolezectví.....prostě to, co není nohama na zemi.

Jaké máš zážitky se Žabinami?

Zatím samé dobré. Jen mě mrzí, že jsem nezažila to žabinské "veselí" po štafetách a družstvech ve Vracově. :-) To musel být fičák!

A běhá už (nejen) Pepr po špičkách? :-)

Dívám se, dívám. Bacha. Protože běhání po špičkách, to je jen začátek. :-)

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Ať se všem plní všechny sny a přání.

Terka R.

ZBM8691 → KSU8691

Přísahám, že budu mluvit pravdu a víc než pravdu.

Jak dlouho jsi běhala za Žabiny?

To si nejsem jistá a do žádných análů se mi nahlížet nechce. Je to devět nebo deset let. První legendární Poklasikovou Krčmu jsem ještě absolvovala v barvách svého tehdejšího a nynějšího oddílu KSU. Tam jste mě přesvědčili, že se vás nemám bát a mám se k vám přidat. Takže to zaokrouhleme na tu desítku.

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

Mým největším úspěchem bylo, že jsem se vás přestala bát a že jsem se k vám opravdu přidala. Jak v pořádání, tak v trénování i závodění. Všechno sice jen tak, jak bylo v mých silách, ale pro mě to stejně úspěch byl. A největším zážitkem bylo první soustředění ve Švédsku. A propos, tam jsem taky ještě ani ZBM nebyla. Ale řídila jsem Liborovo auto a to se počítá!

Jak bys shrnula tvoje působení v ZBM?

Stálo to za to. Našla jsem tam ty nejlepší lidi, jaké jsem kdy mohla najít. A to jsem je ani nehledala. Našla jsem partu, která si opravdu ve všem a kdykoliv dokázala pomoci a podpořit se. Našla jsem tam skupinu lidí, kteří byli nadprůměrní nejen svou fyzickou kondicí ale

i inteligencí. Lidi se stejným stylem humoru. Našla jsem tam VÍC NEŽ ODDÍL. A na to asi nikdy nezapomenu :-)

Jaké byly tvé důvody z odchodu ze ZBM?

Holt, stárneme. Každá parta se po cca 7 letech mění a přizpůsobuje aktuální situaci (vědecky dokázáno. Někde, někým. Zase ty anály ...). A my si prostě našli jinou partu. Mezi její členy patří Sámó a Matouš, Rajmo a já. S touhle partou jsme se potřebovali někam pohodlněji zakomponovat a Šumperk byl celkem jasná volba. No a přestup pak už taky. Přijde nám nefér chodit na cizí tréninky, jezdit na cizí soustředění. Tak jsme se prostě přeregistrovali do toho oddílu, ve kterém jsme aktivní. Tedy, aktivní... Ve kterém si vytváříme vlastní "žabičkovou sekci". Zatím je jejím členem pouze Samíně, Matouš je ještě malinkej. Ale třeba se k nám ještě časem někdo přidá...

Co očekáváš od působení v novém oddílu?

A víte co? Očekávám, že to bude úplně perfektní. Co jiného?!

Nejlepší srovnání jsem měla po letošních oddíláčích. Jeli jsme totiž na dva. Na váš i na KSU. Na tom žabiňáckém jsem měla fazónu jak nikdá. Sice nic nedělám, ale kluci mě nenechají nečinně sedět a zírat do PC nebo poslouchat přednášky. Překonala jsem tedy svou lenost a užívám si pohybu na čerstvém vzduchu bez dětí. Sice mám tendenci v každém závodě zůstat v lese co nejdéle (aby mi tento bezdětný pocit zůstal napořáád), ale to už taky odbourávám. Každopádně na ZBM oddíláči jsem letěla jako drak a byla poslední. Nebo tak nějak.

Na KSU oddíláči jsem měla stejnou fazónu. Scorelauf miluju, ale chodím ho na pohodu, abych šla co nejlepší postup. A lup ho, o pár vteřin jsem skončila čtvrtá. Vidíte ten rozdíl? :-D Jak říká klasik, není třeba trénovat. Je třeba si vybrat ten správný závod (resp. oddíl).

Každopádně díky žabinám i v tom, že jsem teď jedním z mála lidí v tělocvičně, kteří zvládají abecedu. A tělocvičnu vůbec. Po žabiňáckém záhulu si pak v méně náročném systému připadáte jako v ráji :-)

Žabiny, budete mi chybět. Už teď mi chybíte. Ale já se vás nevzdám a budu se k vám mít pokaždé, co vás uvidím. Jen, holt, na zádech nebudu mít žábu, ale prase. No, nejspíš ne. Ale jako obrazně řečeno.

Víc než oddíl!

Vaše Terka

Program na březen a duben

18. až 20. 3. – PÁ až NE – Jarní pohár 2016 – noční OB + štafety + klasická trať (hromadný start) – Hradec Králové (michnovka) – PÁ 19:00; SO 00=12:00; NE 00=9:30 – přihlášky na členské sekci do 6. března – terén: mírně zvlněný s hustou sítí cest, dobře průběžný s lokálními vegetačními detaily – podrobnější informace na: <http://www.ok99.cz/jp2016> – doprava: osobními auty v pátek okolo 16:00 od Bohémy – ubytování na zemi – vedoucí: Jan Zháňal

19. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (9. závod) – ZŠ Kamínky – sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní nebo MHD (trolejbusem 26, 27 nebo bus 50 – zastávka „Koniklecová“)

24. – 28. 3. – ČT až PO – Velikonoce 2016 – Hamr na Jezeře – tradiční velikonoční soustředění – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 1. března 2016

2. 4. – SO – Brněnský běžecký pohár (10. závod) – Brněnská přehrada, TJ Lodní sporty Rakovec – sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní, tramvaj 1. 3, 11 zastávka „Přístaviště“ nebo „Rakovecká“

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

2. 4. – SO – 1. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje na krátké trati (ZBM) – Bukovinka – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:00 – !!! POŘÁDÁME !!!

6. 4. – ST – mapový trénink (žactvo) – Jehnice – sraz: 16:15 – mapa: Nad sv. Františkem – typ tréninku: okruhy – doprava: autobusem číslo 70 na zastávku „Jehnice“

6. 4. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Jehnice – sraz: 16:30 v Jehnicích – mapa: Nad sv. Františkem (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: individuální (MHD 70) – přihlášky do pondělí 4. dubna Zhustovi

8. až 10. 4. – PÁ až NE – soustředění Brno – Žáci – viz samostatný rozpis akce – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – přihlášky: do 1. dubna 2016

8. až 10. 4. – PÁ až NE – soustředění Brno – Dorost+ – viz samostatný rozpis akce – vedoucí: Libor Zřídka Veselý + Petr Prikryl + Jan Zháňal – přihlášky: do 1. dubna 2016

9. 4. – SO – 2. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje ve sprintu (JMO) – sprint – Brno, Královo Pole – start: 10:00 – doprava: individuálně – sraz u ZŠ Herčíkova – vedoucí: Luděk Finstrle

13. 4. – ST – mapový trénink (žactvo) – Královo Pole, koleje pod Palackého vrchem – sraz: 16:15 – mapa: Kozí hora – typ tréninku: paměťové hvězdice – doprava: bus číslo 53 na zastávku „Kolejní“

13. 4. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Říčky – sraz: 19:00 u STK nad konečnou tramvaj 6 a 8 ve Starém Lískovci – mapa: Říčky (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: noční trénink – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 11. dubna Zhustovi

16. 4. – SO – 3. Jihomoravská liga (RBK) – klasická trať – centrum: Blansko – start: 10:30 – doprava: zvláštní bus v 8:30 od Bohém – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:00

16. 4. – SO – M ČR v nočním OB (DOK) – centrum: Doksy – start: 21:00 – doprava: individuálně – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – terén: rychlý, plochý, dobře průběžný se sítí cest a malým počtem terénních a porostových detailů; v menší části členitý, kopcovitý, s terénními i porostovými detaily

17. 4. – NE – Český pohár štafet (TUR) – štafety – centrum: Jabloneček – start: 11:00 – doprava: individuálně – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: rychlá náhorní plošina, hluboká údolí, porostové detaily, pozůstatky po vojenské činnosti a původních obydlích, místy skalky a sezónní podrost (Ralsko) – příjezd: okolo 18:00

19. 4. – ÚT – Liga škol v orientačním běhu – Maloměřice, ZŠ Hamry – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci – sraz pořadatelů v 8:00 (start v 9:30)

20. 4. – ST – mapový trénink (žactvo) – Vinohrady – sraz: 16:15 – mapa: Akátky (1:4 000, E=2,5 m) – typ tréninku: sprint – doprava: trolejbusem číslo 25 a 26 na „Pálavské náměstí“

20. 4. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Ruprechtov – sraz: 16:30 u supermarketu Albertu u zastávky „Jírova“ v Líšni (tramvaj 8) – mapa: U větrného mlýna (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: sudá-lichá – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 18. dubna Zhustovi

23. 4. – SO – M Moravy na klasické trati + 4. Jihomoravská liga (TBM) – klasická trať – centrum: Ořešín – start: 11:00 – doprava: individuálně – vedoucí: Lenka Hrušková – terén: kopcovitý, svažité, porostově rozmanitý od dobře průběžného až po sníženou viditelnost i průběžnost, středně hustá síť komunikací, svažité – návrat okolo 15:00

24. 4. – NE – M Moravy + Český pohár štafet (TBM) – štafety – centrum: Ořešín – start: 10:00
– doprava: individuálně – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: kopcovitý, svažité, porostově
rozmanitý od dobře průběžného až po sníženou viditelnost i průběžnost, středně hustá síť
komunikací, svažité – návrat okolo 14:00

27. 4. – ST – mapový trénink (žactvo) – Soběšice, Klarisky – sraz: 16:15 – mapa: Kobylín 398
– typ tréninku: scorelauf – doprava: autobusem 43 a 57 do Soběšic na zastávku „Klarisky“

27. 4. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Vážany – sraz: 16:30 u konečné tramvaje číslo
1 v Řečkovcích – mapa: Mojetín (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Švýcarská hra – doprava:
osobními auty – přihlášky do pondělí 25. dubna Zhustovi

29. 4. – 1. 5. – PÁ až NE – Soustředění Řásná (-žactvo) – Řásná u Telče – -žactvo – viz samostatný
rozpis akce – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – přihlášky: do 1. dubna 2016

30. 4. a 1. 5. – SO, NE – ŽA, ČP (SHK+LTU) – klasická + krátká trať – centrum: Trutnov –
start: SO: 11:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 6:30 od Bohémy – ubytování:
tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Jan Zháňal – terén: podhorský,
členitý, kopcovitý (450 až 635 m n.m.) s proměnlivou průběžností porostů, střední hustotou
komunikací a s několika menšími skalními lokalitami – návrat v neděli okolo 18:00

2. až 5. 5. – PO až ČT – Sportovní vyšetření – Ústav sportovní medicíny Brno – přihlášky
přes členskou sekci do 1. dubna – doprava autobusem číslo 44, 84 na zastávku „Velodrom“

4. 5. – ST – mapový trénink (žactvo) – Bystrc – sraz: 16:15 – mapa: Bystrc (1:4 000, E=2,5m) –
typ tréninku: sprint – doprava: tramvají číslo 1, 3 nebo 11 na zastávku „Přístaviště“

4. 5. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Bystrc – sraz: 16:30 – mapa: Bystrc (1:4 000,
E=2,5m) – typ tréninku: sprintové štafety – doprava: tramvají 1, 3 nebo 11 na „Přístaviště“

7. a 8. 5. – SO, NE – M ČR ve sprintu + smíšených štafet (LCE) – centrum: Uherský Brod –
start: SO: 12:00, NE: 10:00 – doprava: osobními auty (9:30 od Bohémy) dle domluvy – vedoucí:
Libor Zřídka Veselý – terén: SO: centrum starého města, sídliště, městská zástavba, park; NE:
sídlíště ve svahu, městská zástavba – příjezd: v neděli okolo 15:00

9. až 15. 5. – NE až NE – Tiomila + VT Švédsko – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 1.
února 2016 přes členskou sekci

Středeční mapové tréninky - žactvo

6. 4.	NAD SV. FRANTIŠKEM	Jehnice (MHD 70)	okruhy	16:15
13. 4.	KOZÍ HORA	Královo Pole, Kolejní (MHD 53)	paměťové hvězdice	16:15
20. 4.	AKÁTKY	Vinohrady, Pálavské náměstí (MHD 25, 26)	sprint	16:15
27. 4.	KOBYLÍN 398	Soběšice, Klarisky (MHD 43, 57)	scorelauf	16:15
4. 5.	BYSTRC	Bystrc	sprint	16:15
11. 5.	KONIKLECOVÁ	Kohoutovice, Myslivna (MHD 68)	azimutový OB	16:15
18. 5.	PANSKÁ LOUKA	Soběšice, Lesní školka (MHD 57)	vrstevnicový OB	16:15
25. 5.	PEKÁRNA	Žebětín, Kopce (MHD 52)	okruhy	16:15
1. 6.	KOBYLÍN 398	Soběšice, Útěchovská (MHD 43)	sudá-lichá	16:15
8. 6.	VELKÁ BABA	Ivanovice (MHD 41, 71)	paměťový OB	16:15
15. 6.	VESELKA	Žebětín, Bartolomějská (MHD 52)	okruhy	16:15
22. 6.	DUB TROJÁK	Kohoutovice, Pavlovská (MHD 37)	krátké postupy	16:15
29. 6.	KOHOUTOVICE	Kohoutovice, Jírovцова (MHD 37)	štafety	16:15
Letní prázdniny				
7. 9.	KATOV	Útěchov, Rozcestí (MHD 57)	linie + shluky	16:15
14. 9.	POHÁDKA MÁJE	Žebětín, Ríšova (MHD 52)	okruhy	16:15
21. 9.	ŘÍČKY	Líšeň, Mariánské údolí (MHD 55)	scorelauf	16:15
28. 9.		Státní svátek		
5. 10.	DUB TROJÁK	Kohoutovice, Pavlovská (MHD 37)	I. úsek štafet	16:15

Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.

Středeční mapové tréninky – dorost +

6. 4.	JEHNICE	Jehnice (MHD 70)	okruhy	–	16:30
13. 4.	ŘÍČKY	Říčky	noční trénink	S	19:00
20. 4.	U VĚTRNÉHO MLÝNA	Ruprechtov	sudá-lichá	L	16:30
27. 4.	MOJETÍN	Vážany	Švýcarská hra	Ř	16:30
4. 5.	BYSTRC	Bystrc	sprintové štafety	–	16:30
11. 5.	KONIKLECOVÁ	Kohoutovice, Myslivna (MHD 68)	paměťový OB	–	16:30
18. 5.	PANSKÁ LOUKA	Soběšice (MHD 57)	volby postupů	–	16:30
25. 5.	KAROLÍN	Karolín	had + krátké postupy	E	16:30
1. 6.	BÍLÝ POTOK	Hvozdce	rozložený III. úsek	B	16:30
8. 6.	VELKÁ BABA	Ivanovice (MHD 41, 71)	linie + shluky	–	16:30
15. 6.	VESELKA	Žebětín, Bartolomějská (MHD 52)	vrstevnicové okruhy	–	16:30
22. 6.	BOSKOVICE	Újezd u Boskovic	krátká trať	Ř	16:30
Letní prázdniny					
31. 8.	SOKOLÍ	Sentice	scorelauf	Ř	16:30
7. 9.	KRAMOLÍN	Kramolín	koridory	S	16:30
14. 9.	POHÁDKA MÁJE	Žebětín (MHD 52)	souboje	–	16:30
21. 9.	ŘÍČKY	Líšeň, Mariánské údolí (MHD 55)	pásky	–	16:30
28. 9.	Státní svátek				
5. 10.	RAKOVECKÉ ÚDOLÍ	Bukovinka	I. úsek štafet	L	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 supermarketu Albert u zastávky „Jírova“ v Líšni, tramvaj číslo 8

Stráž pod Ralskem

Datum: 24. – 28. března 2016

Cena: 2 000,- Kč – reprezentanti, licence A, E + žáci

2 400,- Kč – ostatní ZBM

2 800,- Kč – ostatní

Doprava: osobními auty v 8:30 od Bohémy

Jídlo: zajištěno od oběda 24. března do pondělního oběda 28. března. Zajištěny máme snídaně, obědy i večere.

Ubyt.: hotel Uran. Spí se na postelích. <http://www.hotel.uran.regin.cz/>

Tréninky: Na mapách v okolí Stráže pod Ralskem (M ČR na klasické trati 2014, Bohémia 2015.)

2 denně (+ navíc 1 x noční) – zaměřeno na krátké, rychlé a technicky náročné tréninky.

Odjezd: čtvrtek 24. března v 8:30 od Bohémy (sraz 8:15).

Příjezd: v pondělí odpoledne.

Přihlášky: do 1. března 2016 přes členskou sekci nebo Zhustovi. Kapacita 50 osob.

Pozn: nezapomeňte si vzít světla na noční OB, SI čip, kudlu na vrbové proutky (asi jen pánové).

Program: čtvrtek odpoledne – úvodní trénink (Švýcarská hra, krátké postupy, koridor, linie)

pátek dopoledne – krátká trať

odpoledne – sudá/lichá nebo paměťové tandemy

sobota dopoledne – klasická trať

večer – noční (hromadný start s motýlky a okruhy)

neděle dopoledne – souboje

odpoledne – pásy + azimuťák, + paměťák; krátký sprint

pondělí dopoledne – štafety

Brno — žactvo

.....
Datum: 8. – 10. dubna 2015
.....

Cena: 100,- Kč
.....

Pátek: sraz v 16:15 v Kohoutovicích na zastávce MHD „Pavlovská“ – trolejbus číslo 37
.....

vzdálenost na start cca 1 km
.....

mapový trénink – okruhy + linie
.....

konec cca 18:00
.....

Sobota: sraz v 9:00 v ZŠ Herčíkova – trolejbus číslo 32 (konečná Královo Pole)
.....

dopolední trénink – 2. Jihomoravská liga – Královo Pole – ZŠ Herčíkova
.....

oběd – Královo Pole – restaurace Portoriko
.....

odpolední trénink – Řečkovice – Zamilovaný háj – hvězdice + paměťák
.....

konec cca 16:00
.....

Neděle: sraz v 9:00 nad Soběšicemi na zastávce autobusu 57 „Lesní školka“
.....

dopolední trénink – paměťové okruhy + azimuty
.....

konec cca 12.00
.....

5 dubnových sprintů Brnem a Znojmem

Datum: 8. – 10. dubna 2015

Cena: 200,- Kč

Pátek: sraz v 16:15 v Kohoutovicích na zastávce MHD „Pavlovská“ – trolejbus číslo 37

vzdálenost na start cca 1 km

mapový trénink – sprintové okruhy + linie

konec cca 18:00

Sobota: sraz v 9:00 v ZŠ Herčíkova – trolejbus číslo 32 (konečná Královo Pole)

dopolední trénink – 2. Jihomoravská liga – Královo Pole – ZŠ Herčíkova

oběd – Královo Pole – restaurace Portoriko

odpolední trénink – Řečkovice – sprintové štafety + krátké postupy

konec cca 16:00

Neděle: sraz v 8:30 u Bohémy

dopolední trénink – sprintové seběhy + linie

oběd – Znojmo

odpolední trénink – scorelauf

konec cca 16:00

Rozpis tréninků od 31. března do konce června

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	—	—	—	—
Úterý	17:00 – 18:30 17:00 – 18:30	dorost +	hry	tělocvična ZŠ Kotlářská
Středa	16:15 – 18:00 16:15 – 18:00 16:15 – 18:00 16:30 – 18:30	výpravy za OB pulci žáci dorost +	výpravy za OB mapový mapový mapový	BCVČ Lesná - Milénova ulice BCVČ Lesná - Milénova ulice BCVČ Lesná - Milénova ulice BCVČ Lesná - Milénova ulice
Čtvrtek	14:30 – 15:30 16:00 – 17:30 19:30 – 21:00	začátečníci všichni dospělí +	tělocvična, hřiště běžecký – dráha volejbal	tělocvična ZŠ Kotlářská G M. Lercha tělocvična ZŠ Kotlářská
Pátek	18:00 – 20:00	dospělí +	florball	tělocvična ZŠ Kotlářská
Sobota	–	všichni	závody OB	–
Neděle	–	všichni	závody OB	–



POLARIS — BŘEZEN 2016 — ROČNÍK XVIII — #149

Redakce: Zhusta, Honza Drábek, Filip

Kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

Web: www.sky.cz/zhusta