

Fotka

MČR NOB, vyhlášení
kategorie D21

Rozhovory

Barča, Ořas, Miloř

Články

Onos cup, Jarní pohár 2016, VT Velikonoce,
BBP: Přehrada, Dubnová repreacke, Sprintové
soustředění, JML: Buřt cup

Polaris

3—2016



Úvod

Honza

A zima je opět definitivně za námi! Tak poslední dozvuky, opět nepovedené, zimy najdete v reportáži od Natálky z Onos cupu. A trošku srovnání z východu, zajímavé!

A hned o týdne později už rovnou na trojboj Jarního poháru na hradeckou rovinu prodat a prodat celou zimní přípravu. No rovina... letos se tam pár kopečků našlo. Pavlík sice neobhájil vítězství v elitě, ale 4. Místo v nabyté konkurenci také není k zahození.

O týdne později jsme vyrazili do severních Čech na tradiční Velikonoční soustředění. No spíše pozdně jarní, podle počasí. Suprové terény a ani nevyschlé bažinky nás příliš nezbrzdily. No a kdo toho neměl dost, mohl si dát chlebovou zmrzlinu a na dochucení třeba plnotučnou zmrzlinu. Nedoporučuji. Myslím si, že jsme holky vymrskali pořádně, takže budou zase celý rok krásné!

A pak se rozběhly tradiční oblže. Ten první jsme odpořádali v Bukovince. Jako hlavní rozhodčí ho mohu zhodnotit, že nikdo nepodal protest, takže všechno bylo tip top. Až na klasické mouchy naší it sekce. Ale pšt, bylo to určitě novým programem! A v lese bylo krásně, škoda že jsme nemohli běžet... Další oblž a také mistrovství ve sprintu už, aspoň co se týká počasí, tak krásné nebylo. Tři dny v Brně přešeo... fakt nevídané! Ale tratě dobré a ti co postoupili na MČR na to prostě měli. A na další oblž na krátkou do Kramolína se vydal skoro plný autobus. příjemné závody bez velké konkurence.

No jo, elifáci vyjeli na první letošní MČR v nočním a podle výsledků se jim parádně dařilo. Jestli se neýlím tak bilance 2 zlaté, 4 stříbrné a 2 bronzové... hodně slušný začátek sezóny! Tak ať se daří i na nominačkách ať můžeme jet fandit na ME do Jeseníků!

A už se tu hlásí první velké závody!

Tvář z obálky:

Barča

Ahoj Barčo, gratuluji ku zlaté medaile na nočáku! Povedený start sezóny, co?

Ahoj, děkuju mockrát :) Mně ten start začal už před dvěma týdny na nominačkách na SP do Polska a to tak povedený nebylo :D, ale máš, pravdu, nočák mě trošku vrátil do nálady.

Pomohlo ti, že se běželo na naše reflexy? ;-)

Ani ne, protože ve většině případů jsme dřív uviděla lampion, než reflex.

Jaké to bylo v lese? Zúročila jsi zkušenosti z Velikonočních terénů?

Určitě. Myslím si, že kvůli tomu taky mělo tolik žabiňáků medaili. Bylo to dost podobné například nočáku, co jsme na velikonočním běželi, a taky poslednímu nočnímu tréninku, co nám postavila Lenička P. Pak nám dost poradil budoucí tatínek Chrobák a předal cenné poznatky. Každopádně to chtělo ve správnou chvíli co nejvíc nakouřit :)

Co nějaké chyby v závodě, byly?

Byly, byly. Hned ze začátku, v těžší hustníkové části, jsem jich pár udělala a pak mě zradily dvě dohledávky. Na mezíchasech to jde krásně vidět.

Na stupních vítězů v D21 jen Žabiňáčky. Pokračování z posledního MČR štafet. Bude to tak i na dalším MČR? ;-)

Já doufám, že ANO! Musíme se připravit stejně kvalitně jako teď na nočák. I když je pravda, že spousta reprošek na nočáku nebyla, tak nebyla tak velká konkurence.

Za týdne tě čekají nominačky na ME. Tak teď udržet formičku, co?

Hlavně si pořádně odpočinout a psychicky se připravit na dráhu. :D

Díky!

Onos cup

Natálka

Mám napsat článek do Polarisu. Nikdy jsem nic takového nepsala, takže ani nevím, jestli to zvládnou, ale pokusím se. :-)

Přemýšlím, o čem vlastně budu psát, protože už je to celkem dávno. Vybavují se mi vzpomínky na všechny ty závody BZL, co jsem stihla za dvě zimy odběhat. Je jich už pěkná řádka. Je to vlastně super, že se v zimě v Brně pořádá seriál městských sprintů BZL a že máme možnost zaběhat si orientáček během celého roku. Pro mě osobně jsou to v první řadě různorodé tratě, na které nejsem z Petrohradu zvyklá – tady máme kopce, běží se nahoru dolů, po schodech – je hned těžší vybrat správný postup. Dále jsou to netypické domy, dokonce i na sídlištích, spojené mezi sebou různými průchody, podchody nebo jednoduše zdí. A navíc minimální silniční provoz, díky kterému může být závodní prostor mnohem větší a omezují jej jen opravdu velké ulice s rušným provozem. Navíc mě překvapilo, že stojany s lampionem a SI jednotkou mohou být neuzamčeny několik hodin v „terénu“ a nikdo si jich ani nevšímne. U nás v Petrohradu musí být vše uzamčeno nebo přišroubováno, jinak může někdo kontrolu odnést aniž by vůbec věděl co a nač to je. Je teda fakt, že v Brně kolikrát bývá venku tak málo lidí, že potkáváš v průběhu závodu jen další účastníky. Příjemným bonusem je i to, že se člověk nemusí tolik bát, že by našel po závodě na botách psí dáreček. To je bohužel v Petrohradu celkem nemyslitelné... Stejně jako to, že si člověk nemusí dávat pozor před každým psem, kterého při závodě potká – většina je na vodítku nebo má náhubek.

Co se týče Onos Cupu, ten se mi vryl do paměti nejvíc asi tím, že jsem tam získala své vůbec první BZL vítězství. Pravda, společně s Evičkou. Sice jsem zase udělala pár menších i větších chybek, fyzicky to taky nebylo úplně ono, ale holky byly zřejmě unavené po absolvovaném repre soustředění, což mi situaci výrazně ulehčilo. Začátek tratě byl spíš jednodušší, s několika krátkými postupy. Nejzajímavější prostřední část nabízela několik zásadních kontrol na volbu, kde bylo potřeba vybrat správný postup. To se mi podle srovnání v cíli celkem povedlo a po záludné dvojici kontrol v dvouúrovňovém nákupním středisku jsem se zdárně dostala do cíle. Závod splnil má očekávání zajímavé tratě a byl důstojným završením tohoto ročníku Brněnské zimní ligy. Velký dík patří jak klukům, pořadatelům Onos Cupu, tak i organizátorům všech ostatních závodů seriálu. Menší dík patří i Tomovi za pomoc s překladem článku. :-)

Onos cup, Žabovřesky, 13.3.2016

D:1. Natalia Hiklova 19:29, 1. Eva Kabáthová 19:29, 3. Hana Hlavová 19:53, 5. Kateřina Chromá 217, 10. Jana Gebauerová 22:47, 13. Věra Mádlová 23:07, 16. Markéta Uhnava 23:38, 17. Klára Odehnalová 23:46, 20. Lenka Koporová 24:46, 21. Lenka Kočová 24:56, 23. Hana Dvořáková 26:08, 24. Veronika Křístková 26:09, 25. Andrea Firešová 26:34, 26. Zuzana Hendrychová 26:41, 33. Hana Nedbálková 28:26, 39. Julie Finstrlová 30:43, 42. Kateřina Borecká 31:09, 53. Klára Barnatová 34:20, 57. Dagmar Vršková 35:07, 64. Klára Bašeová 37:04, 65. Bohumila Klangová 37:49, 71. Lucie Cicvářková 39:59, 72. Lenka Hájková 421, Pavlína Šulerová DISK, Markéta Firešová DISK

H: 1. Stanislav Mokřý 19:25, 2. Ondřej Švirák 19:59, 3. Jakub Zimmermann 20:00, 4. Vít Bravený 223, 8. Adam Kazda 21:08, 9. Jan Zháňal 21:41, 11. Libor Zřidkaveselý 21:45, 14. Tomáš Hikl 22:46, 18. Luděk Finstrle 23:21, 20. Petr Přikryl 24:08, 21. Jaroslav Brabec 24:11, 24. Martin Kulich 25:00, 29. Ivo Cicvářek 26:03, 32. Tomáš Liščinský 26:29, 34. Pavel Zelený 27:02, 40. Adam Kožoušek 27:48, 43. Jáchym Coufal 28:11, 45. Martin Dvořák 29:01, 47. Jaroslav Koča 29:21, 50. Adam Zřidkaveselý 29:32, 51. Pavel Rotek 29:36, 61. Jiří Kůr 32:51, 66. Michal Gregor 34:08, 75. Petr Hájek 39:10, 76. Jiří Šafek 39:22, 86. Matyáš Tachovský 41:31, 90. Vojtěch Marek 42:38, 96. Vladan Zelený 54:58, 97. Matěj Baše 56:45, Svatoš Coufal DISK, Vladimír Kelbl DISK

HDD: 1. Hana Doušková 12:03, 2. Vojtěch Koča 12:41, 3. Radim Cicvářek 14:38, 4. Tomáš Kučera 14:42, 5. Kristýna Finstrlová 14:52, 6. Filip Marek 15:33, 7. Jáchym Tachovský 15:55, 9. František Koča 16:21, 10. Martin Zřidkaveselý 16:45, 13. Klára Kočová 18:44, 16. Martin Cicvářek 19:13, 24. Martin Bulička 22:54, 25. Veronika Rotková 23:04, 31. Jakub Pařízek 25:43, 32. Eliška Pařízková 25:47, 33. Tereza Kučerová 25:56, 44. Anna Alešová 29:29, 45. Mikuláš Aleš 29:55, 55. Eva Marková 43:40

Jarní pohár

LuF

A je to tu, začíná další sezóna a já se rozhodl tuto začít Jarním pohárem. Nejvyšší čas zjistit, jak to na takových závodech chodí, zda to zvládnu a jak jsem na tom po zimě. Kvůli noze jsem

moc neběhal, ale o to větší motivace byla dát se dokupy. Přeci nebudu platit pokutu již první závod!

V pátek po klasických přípravách k odjezdu - pojedete nás pět, sedm (nasadit rakev), šest, pět (rakev opět dolů) - konečně nabírám spolucestující a vyrážíme. Do Hradce to znám, tak pohoda, přeci se ani nebudu důkladně chystat, vezu plné auto orientáček. Těsně před cílem říká Standa vlevo, mě to přijde divné a jedu rovně. Sakryš, špatně, proč ja neposlouchám někoho z elity? Po zbytek víkendu už tu chybu neudělám a trefujeme vše napoprvé (příště si zase zamlouvám Standu!).

Na místo dorazíme jako jedni z prvních (no jo, mám rád rezervy) a zabíráme místo. Čeká nás nočák. Vzít si jednu baterku nebo dvě? Bude stačit 80 minut v lese? Zná se, připomínám si Kubu a беру záložní baterku (bohužel nemám jich víc) s sebou. Je tu start. Lehká jednička po vrstevnici. Až po chvíli v hustníku, který tam být nemá, si uvědomuji, že jsem šel do kopce. Šup dolů a razím jedničku. Takže bacha, na dvojku na jistotu. Namířím si to pěkně na hustník s mýtinou, kde změním směr. Kdyby náhodou, rýha mě zarazí. Ani mě nezarazilo, že jsem hustník s mýtinou proběhl a zarazil se o rýhu. No co, ta mě nasměruje přímo na dvojku bez točení buzolou. Takže větší bacha! A najednou to jde, naskakuje trojka, čtyřka ... i osmička. To mi to krásně jde. A to jsem se tak bál. Zvolím si hezky postup na devítku a zamyslím se, jak je pěkně v lese. Co je to za vykáčenou mýtinu? Neva, přece si věřím a jdu dál. Konečně narážím na rýhu, ale ta nekončí a jde divným směrem. Kde to jsem? Nic musím najít něco výraznějšího. A je tu cesta. Sakra, je víc jak 2x tak daleko, než kam jsem měl dojít. Tak hezky azimut zpátky. A jsem zase na té divné mýtině. Kuk do mapy. Sakra je asi 20 metrů od kontroly. Takže zpátky na větší bacha! A už to zase jde. A čím dál líp! Fyzička drží, nepřepálil jsem to a co víc, dal jsem to na jednu baterku! V cíli zjišťuji, že jsem šestý ze sedmi (nakonec z devíti + dva disk), šestnáct minut na vítěze. No co, je třeba přidat v tréninku.

Přesunujeme se do tělárny. Tam nám nachystali malinkatou místnost, tak se dělíme a část jde spát do tělárny. Hlavně zodpovědně, zítra jsou štafle. Snad potvrdím zlepšenou formu z loňské sezóny. Ráno vyrážíme s tím, že parkoviště je pár set metrů od centra. Proč tedy jdeme víc jak kilák? Aspoň se po ránu zahřejeme. A je tu start. První vlna, druhá vlna, dorost, přestávám pomalu i mluvit. Asi bych se měl jít chystat na druhý úsek. Sakra už první úseky probíhají diváckým úsekem. Zrychlují s přípravou a už probíhá i Drbča, který mi jde první úsek. Tak hupky dupky na rozcvičku (ano tu, co žactvo téměř nenávidí). "Pytlík" trvá dýl jak první část, tak snad jsem připraven. Kousek přede mnou vybíhá Vláďa, tak snad na něj moc neztratím. Drbča je tu, vyrážím. Několikrát překontroluji číslo na dresu, ať vezmu správnou mapu. Hurá na jedničku. Do mírného kopečku (ten název by Holednou urazil) беру pár závodníků jiných

kategorií. Běží mi to hezky. Míjím správně pár kontrolních bodů a jsem na hřebetě s jedničkou. Kde ksakru je. Probíham hřbítek několikrát, ale jáma nikde. V tom probíhá dorostenka a mízí po pás v zemi asi pět metrů ode mě. To to začíná. Ale zpřesním mapu a půjde to. Od šestky mě párkrát předbíhá jeden mladší závodník, ale to mě nerozhodí. Jdu si svou. A je to tu! Tréninkové manko se přihlásilo na patnácté kontrole. Jedinou útěchu mám v tom, že i když jdu delší úseky pěšky, tak u každé kontroly mě předbíhá známý od šestky a zmizí podivným směrem. Vydrží mu to až do dvacítky. Tam už se snažím jen soustředit na levá, pravá, levá, pravá. Vždyť kontrola je na kopečku. Těsně před ní mě přejíždí King. Ale co to dělá! Stojí na předsběrce a mapuje, až mu vracím potupu a řvu: "Kašli na mapu, sběrka je na louce pod námi!". A je tu cíl. Předávám třetímu úseku a umírám ... Hodně toho vypiji a sním a je mi zase dobře. Naštěstí třetí úsek strávil v lese o pár sekund víc jak já a tak obsazujeme krásné první místo od konce. Nu což, večer párty a zítra klasika.

Párty byla poklidná a já vědom si svého věku jsem se odebral včas na kutě. Nejráději bych to vzdal, ale to by mi Věrka napařila pokutu. A tak vzniká nový plán. Zajdu na start, vyběhnu do lesa a když to nepůjde, tak vyhraju v nejkratším čase start-cíl. Něco je ale jinak. Kontroly naskakují, chyby nepřicházejí, já stále běžím a je tu už sedmnáctka. Po cestě na ní zmatený človíček. Snažím se mu pomoci a ztrácím koncentraci. Místo své kontroly nabíhám kontrolu o pár desítek metrů vedle. Neva, pokračuji dál, vždyť má přijít druhá občerstvovačka a to na první byla čokoládka, bonbónky, ... I ten svázek vyjedu, jen ať se můžu občerstvit. Probíhám divácký úsek a jdu dál. Snažím se ušetřit pár výškových metrů a kontrolu vidím kus nad sebou vlevo. Na další kontrole potkávám pár rychlíků. Jdou stejným směrem, tak je visím. Hurá už jen z kopce dolů, projet světle zelený hustník. Jak to dělala elita, když jsem fandil? Do hustníku zrychlit! Zkousím to a jde to. Jsem v cíli a celou trať jsem běžel a dal ji o minutu na kilák rychleji jak štafle! Paráda. Zkrátka pěkný víkend na začátek sezóny.

Jarní pohár

NOB: 19.3.2016

D18: 1. Firešová Markéta 38:54, Auermüllerová Anna DISK; D21E: 1. Kabáthová Eva 55:23, 2. Omová Michaela 57:36, 3. Hrušková Barbora 58:22, 4. Chromá Kateřina 59:00, 5. Koporová Petra 59:08, 7. Hiršová Gabriela 64:50; D21A: 1. Nováková Tereza 47:57, 5. Odehnalová Tereza 57:02, 9. Nedbálková Hana 73:55

H18: 1. Hirš Otakar 41:51, 5. Hlaváč Ondřej 51:24, 14. Král Jan 77:55; H21E: 1. Král Vojtěch 57:03, 2. Procházka Jan 57:38, 3. Nykodým Miloš 60:07, 4. Brlica

Pavel 60:26, 7. Chromý Adam 64:19, 9. Hájek Daniel 65:02, 20. Mokrý Stanislav 72:28, 25. Bořil Tomáš 77:39 , 30. Polster Thomas 109:31; H21A: 1. Zháňal Jan 56:21, 3. Kelbl Vladimír 64:20, Hruška Jakub ZBM9515 DISK, Hartlieb Felix ZBM9534 DISK; H35: 1. Vitek Petr 51:43, 6. Finstrle Luděk 68:12
T: 1. Bravený Vít 31:25. 3. Kulich Martin 53:37

Štafety 20.3.2016

d18: 1. SHK 1 112,14, 2. LPU 1 112,17, 3. CHC 2 118,53, 9. ZBM 1 (Auermüllerová Anna, Odehnalová Klára, Firešová Markéta) 124,29

D21: 1. ZBM 1 (Hrušková Barbora, Indráková Adélka, Kabáthová Eva) 115,11, 2. ZBM 2 (Hiršová Gabriela, Chromá Kateřina, Poklopová Lenka) 115,28, 3. LPU 1 115,47, 6. ZBM 3 (Hlavová Jindra, Hlavová Hana, Tužilová Magdaléna) 123,00, 16. ZBM 4 (Koporová Petra, Mádlová Věra, Odehnalová Tereza) 139,19, M.S. ZBM 5 (Sláma Dušan, Nedbálková Hana, Hartlieb Felix) 140,23

H18: 1. PHK 1 120,21, 2. 125 LCE 1 120,41, 3. JPV 1 122,18, 7. ZBM 1 (Hirš Otakar, Hlaváč Ondřej, Král Jan) 132,24

H21: 1. ZBM 1 (Brlica Pavel, Hájek Daniel, Nykodým Miloš) 143,01, 2. 36 PGP 4 146,18, 3. TUR 1 146,50, 5. ZBM 2 (Zháňal Jan, Mokrý Stanislav, Chromý Adam) 151,48, 13. ZBM 3 (Hruška Jakub, Švirák Ondřej, Bravený Vít) 156,44, 17. ZBM 4 (Bořil Tomáš, Zimmermann Jakub, Kazda Adam) 165,00 , 35. ZBM 5 (Polster Thoma,s Kelbl Vladimír, Přikryl Petr) 183,00, 46. ZBM 6 (Drábek Jan, Finstrle Luděk, Kulich Martin) 212,53

Dlouhá trať

D21E:1. Gregorová Kamila 54:28, 7. Kabáthová Eva 56:06, 11. Chromá Kateřina 59:11, 12. Hrušková Barbora 60:07, 16. Hiršová Gabriela 61:37; D21A:1. Hlavová Jindra 51:44, 4. Tužilová Magdaléna 54:40, 9. Odehnalová Tereza 57:46, 26. Hendrychová Zuzana 70:38, 31. Nedbálková Hana 80:35; D21B: 1. Zákavská Šárka 47:41, 5. Mádlová Věra 53:05; D21C: 1. Čechová Tereza 35:12, 27. Auermüllerová Anna 44:07, 28. Firešová Markéta 44:09, 41. Odehnalová Klára 47:07, 59. Malivánková Eva 51:42

H21E: 1. Petržela Jan 82:20, 2. Nykodým Miloš 82:21, 3. Semík Ondřej 82:22, 4. Brlica Pavel 87:10, 5. Hájek Daniel 87:57, 6. Zháňal Jan 93:29, 7. Švirák Ondřej 93:33, 10. Mokrý Stanislav 94:42, 11. Hruška Jakub 95:33, H21A: 1. Procházka David 69:22, 12. Kazda Adam 76:41, 16. Hartlieb Felix 78:45, 24. Drábek Jan 86:07, 28. Přikryl Petr 88:50; H21B: 1. Biederman Marcin 54:13, 31. Řičný Vojta 75:20; H21C: 1. Vandas Daniel 37:43, 9. Hirš Otakar 41:41, 13. Kelbl Vladimír

Velikonoce 2016, Stráž pod Ralskem

Lenka Kočavíková

Letos jsme na Velikonoce poctili svou přítomností malebné terény v okolí Mimoně a mapové prostory loňské Bohemky. Posádka auta školoupovinní/nechtělisivzít dovolenou(protože letos byl poprvé v pátek svátek) dorazila ve čtvrtek večer, kdy ještě kolem 10 na nás čekala vynikající Čína zároveň s nepříjemným oděrem v jídelní místnosti, který nás doprovázel po celý pobyt.

Tréninky jsme začínali pátkem, kdy trošičku sprchlo a byla i místy pěkná zima (dopo krátká – pro mě to byla lahůdka, hned první kontrola trošku zapeklitá na to že jsem viděla mapu po 5 měsících :/ a odpo sudá/lichá). Lesy jsou tu ale nádherné a běhat v nich je samá radost. V sobotu ráno jsme si stříhli klasiku a pak byl na odpoledne naplánován klid, takže někteří se šli projít kolem vody, jiní odpočívali nad učením a blázni šli hrát na 2 hodiny fotbal, aby pak ten nočák měl pořádný grády. Den to byl vydařený, slunečný a možná jsme se i trošku opálili! V neděli bylo zase krásně a odpoledne na tréninku azimutů a paměťáků bylo příjemné čekat a chytat bronz mezi koly. O něco méně příjemná byla bažina na mikrosprintu v lese, který následoval :D – hahaha prvních pár kontrol dobrý, ale pak se prostě už tomu žlutému potoku, který se nedal přeskočit ani nijak suchou nohou přelézt nedalo vyhnout. Všechny nás nalákal do svých spárů, asi abychom si voněli stejně. Barča i Jáchym mají určitě svoje historky ;).

Večer jsme pak probírali postupy, poslouchali trenéra a vařili si čajíček v místní kuchyňce (která zářila nálepkami exekutorů). Ráno jsme se nechaly vybouchat na místní pláži od našich plantážníků a daly jsme jim nějaké ty vejce, perníček a mašličku.

Štafetky byly poskládané do 4 okruhů, abychom zapojili i ty nejmenší a byly velmi úspěšné, hlavně ta jedna kontrola se mi líbila – pěkně nad srázkem a když se člověk nedržel, tak šup a už mohl být dole... Pak už jen na oběd a hurá domů!

Zážitky z Velikonoc

Barča

(Jde o úryvky, plnou verzi si žádejte u Báry.)

Kebab ve Stráži ;-) [Kuba] Postupně jídlo ale dostává další pojmenování, z hlavičky je kočičí blití a podobně. [Evák] Vydržela nám celou cestu ze zmrzlinárny na ubytko, takže opravdu nebyla z nejlepších... Asi k ní fakt chyběl párek :-) [Lenička] Večer s domácími utopenci v posteli se samozřejmě náramně vydařil. [Štěpán]

Mým největším zážitkem bylo výtvarné ztvárnění Kazdiče na pohovce. [Pavel] Bolavá záda z hrozného postele [Peťa K.] A proto bych zde veřejně rád poděkoval všem masérkám! [Pavel] Nablížili jsem se autem a přes rozbahněnou cestu doskákali až k velikým balvanům, které vypadaly úplně jako sloní hřbety s choboty. [Majda] Do závodu se přihlásili pouze dvě auta, kvůli zachování anonymity, vzhledem k ilegálnosti závodu, nebudu uvádět detaily. Jednalo se o červený Fiat a tmavěmodrý Ford. [Štěpán] Důsledky mé schopnosti ignorovat údolí a kopce při plánování postupů. [Šárka] Objevení a pojmenování nového stavitelského prvku. Takzvaná Liborova vizuální vracečka. [Vláďa] Běžím si tak jeden z lehčích sem-tamů, kontroly mi vyskakují samy a dokonce když se blížím k cíli Maky F. je pouze kousíček přede mnou a nahoře nikdo, tak si říkám, že jednou bych si zas mohla zazávodit a svižně vyběhnout kopec, a ouha, po dvou krocích se už se válím na zemi téměř se slzami v očích a sprostými slovy na jazyku. [Věrka] Nahoře nám bylo hej (no dobře, trochu jsem se bála), kochali jsme se lesy, modrou místy s obláčky, loukami, silnicí... [Majda] ... potkaly vysmátého Vláďu který mi nabízel svoji radu kde jsme..tak jsem postupně přijala, protože se mi nechtělo uvěřit, že bychom to o tolik přetočily. [Káťa] Takže z toho plyne, že v mém věku a stavu už se závodit nevyplácí :) [Věrka]

Atmosféra v místnosti, když Lenka Chroust vešla k nám do pokoje a uviděla nás všechny (Já, Vláďa, Ondra, Žišný) pod jednou peřinou. [Ota] Ubytování, které mělo velmi osobitou auru. [Standa] Strašný smrad :D [Jenda] Já nelžu, nekradu, nejdu nikomu na ruku. [Ondra]

BBP brněnská přehrada

Tomas

O první dubnové neděli se konal poslední závod bbpěčka "Brněnská přehrada". Bylo krásné slunečné a teplé počasí. Centrum závodu bylo v hotelu Rakovec.

Na této trati se mi dařilo nelépe, protože začátek do kopce pak už je rovinka směrem k Helenčině studánce. Dále trasa vede po asfaltce na Ríšovu studánku a pěkným lesním hřebenem až do cíle. Z kopce jsem běžel tak 3 km/min. Což bylo na moje poměry dost slušný výkon. A hlavně ještě několik hodin po krásném a vydařeném plesu OB. Chtěl jsem se umístit co nejvýše ve výsledkové listině, ale všechny co jsem přebíhal do kopce kočičím žlebem - kousek před cílem ovšem byli rychlejší než já. Příště budu muset více trénovat! Po vrácení startovního čísla byla poukázka na jídlo. Po odběhnutí posledního závodu se rozdávaly účastnická trička a jiné upomínkové předměty. Kdo měl více, než 8 závodů měl tričko zadarmo. Případně byla doplácena cena podle počtu odběhaných závodů. Bohužel pořadatelé vyrobili těchto triček opravdu málo. Hlavně došly velké velikosti XL.

Oceňování a poděkování patřila také všem sponzorům, starostům obcí, ve kterých se závody konaly. Bez nich by celý seriál bbpěčka nemohl ani uskutečnit. K vyhlásování výsledků závodu a pak vyhlásování celkového pořadí letošního ročníku hrála cimbálová muzika. Vše probíhalo na terase hotelu Rakovec s krásným výhledem na Brněnskou přehrada. Po vyhlášení jsme se, vydali na cestu do svých domovů.

.....

Nominační repredubnovka

Eva

S tréninkovými kempy s reprezentací se přes zimu roztrhl pytel. Co měsíc, to víkendovka. Dubnovka byla navíc s malým významným plus. Bojovalo se tam o nominaci na svěťáky v Polsku, které budou na konci dubna ve Vratislavi. Nominačním závodem byl sprint v Teplicích nad Bečvou. Fajnový areál, kde byl mj. kopec jako prase. Ten nám zpestřil závod až v závěru, takže celou trať tak dělal ještě zajímavější. A navrch to nám přes ten kopec stavař nabídl svůj mistrovský kousek s královskou volbou. Na ty úspěšnější pak pod kopcem čekala přímá nominace jako třešnička na dortu...

Další den jsme si v rámci soustředění odzávodili middle.. middle v rámci místního oblže v Hranicích na Moravě. Super terén, který nic nedával zadarmo. Všechno bylo sledované okem nejvyššího kouče, který si díky online trekingu v mobilu mohl zpestřit svoje čekání na náš doběh.. a k tomu se smát našim chybám real-time. Včerejší výběh „Sněžky“ ve mně zanechal následky, nohy z oceli a červené krvinky ještě asi nepřibly. A tak mi to přišlo jako další výstup nad mraky a 40ti minutové fyzické trápení. Skvělý ob zážitek mi ale nepříjemné pocity srovnal.

Odpoledne byl čas zas na trochu klesání... aned seběh a peckovní terén plný kamenů byl zábavný od začátku až pod kopec. Tohle byl už jen trénink, který naštěstí nikdo nesledoval, nebo jinak nestalkoval.

V neděli jsme měli poslední trénink. Bingova trať napůl long-napůl middle se líbila moc všem. Long na měřítku 1:15 000, middle na 1:10 000. Middlová trať několikrát prolínala long, na konci jedné části stačilo jen otočit mapu na tu s druhým měřítkem. Pořád bylo co řešit, na longu co kontrola to volba, na middlu zas pečlivost a změny tempa. Mně se to líbilo taky moc, jen jsem sama se sebou od svého slavného pátečního závodu bojovala s každým tréninkem víc a víc. Ale i tak jsem to zvládla celé, protože z boje se neutíká a protože zasloužený odpočinek je nejlepší odpočinek. Sportu zdar!

.....

Sprintové soustředění

Standa

Byl to ten víkend, kdy se v Králově Poli bojovalo o tituly mistrů Jihomoravské oblasti ve sprintu. Některým ale jeden sprint nestačil, a tak jsme si jich dali víc, dohromady 5 fází. Pro větší zábavu dorazila i rakouská juniorská reprezentace. V pátek je začátek v Kohoutovicích. Mám to z domu kousek, tak se na místo srazu rozklusávám. Zima a voda padající shora nevadí, však nejsem z cukru. Ve známých místních rýhách je ale voda horší, změnila je v opravdu nepříjemně kluzké překážky, které jsem při okruzích prokroužil velmi důkladně. Druhá půlka už ve volnějším tempu mě zavedla do sídliště protkaného bludištěm virtuálních plotů. Všechny jsem úspěšně odhalil, doufám, že mi to tak půjde i na závodech.

V sobotu dopoledne přišlo na řadu už zmiňované mistrovství. Terén v okolí základní školy Herčíkova si někteří mohli pamatovat z dávné zimní ligy, já mám vzpomínky jen velmi mlhavé. Během závodu žádné výjimečné události nenastaly, byl to pěkný brněnský sídlištní sprint.

Oběd v pivnici U Kotelny byl vydatný, řízky byly na přidání a dokonce i Vláďa prohlásil, že je najezený. Po obědě se přesouváme do důvěrně známých šaten u hřiště na Horáckém náměstí – na Běh na Býčí skálu mají mnozí velmi silné vzpomínky. Smíšené mezinárodní sprintové štafety jsou velmi náročnou fází, asi to k tomuto místu patří. Každý běží dvě kola, abychom si orientačně nejzajímavější sídliště v Brně užili opravdu dosyta.

V neděli ráno je sraz u Bohémy, jedeme do Znojma. Po překonání drobných obtíží se zapomenutými lampiony může začít první trénink – sprintové intervaly se závěrečným výběhem vinicemi ke kostelu. Město je krásné, v ulicích číhá několik plůtků, turisté koukají, výběh bolí, k řece tentokrát nikdo neseběhl. Po doběhu se rakouská část výpravy rozhoduje, že chce být dřív doma, tak trochu měníme program, místo oběda bude rovnou druhá fáze. Opravdu pěkně postavený scorelauf, je potřeba vyhrabat poslední zbytky sil. Nejdu úplně nejlepší variantu, ale konečně si probíhám i pověstný postup pod hradem. Cíl, Rakušáci jsou odesláni na vlak, vydatný oběd v pizzerii a hurá domů.

Byl to pěkný víkend :)

.....

MČR NOB

Otas

Nazdar Oto, gratulace k prvnímu zlatu v 18! Hezký začátek sezóny, dá se říct?

Měl jsem všechny kontroly, takže určitě dá.

Jaké to bylo v lese, easy? Nějaké zákeřnosti byly?

Překvapil mě jeden průsek, který dle mého v mapě nebyl a proběhl jsem údolím, kde bylo víc malých smrčků poházených na zemi než stojících, ale jinak to šlo hladce.

Podle mezičasů na webu to ani nevypadá, že bys udělal nějakou chybu, že?

Kromě záměrných se objevilo i pár "zaměrných" chyb, ale nic velkého.

Co Velikonočko, pomohly tréninky v podobném terénu?

V noci to bylo trochu jiné a se soustředěním se mi to moc nespojovalo, ale každý trénink se počítá.

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Kontrolujte kódy,

Miloš

Čau Mildo, počítal jsem to a gratuluji k hattricku stříbrných medailí na MČR v nočním! Hezká série... Co chybělo letos k té třešničce na dortu?

Zdravím všechny čtenáře. Tak chybělo trošku toho štěstíčka, protože jednou jsem se skoro na minutu zasekal v ostružině a pak ještě minul jednu kontrolu fakt o pár metrů.

Jak se ti líbilo v lese u Doks? Něco tě tam překvapilo?

Čekal jsem strašněj běžák, takže mě trať neuvěřitelně mile překvapila. Bylo to super. Volby, krásnej terén, co víc si přát. Fakt povedené mistrovství na velmi vysoké úrovni.

Na prvních třech místech jste všichni, kdo jste šli na začátku delší motýlek. Myslíš, že jít nejprve delší a pak kratší vám nějak mohlo pomoci?

Myslím si, že to vůbec nehrálo roli. Je to jen náhoda.

A jinak asi dobře přednaladěno na nominačka na Evropu, ne?

Tak určitě. V pátek odpoledne jsem byl ještě na testování v Mohelnici u dr. Pozdříška, který mě ujistil, že byl můj zimní trénink velmi efektivní. Takže jsem opravdu spokojený a v dobré psychické pohodě.

Díky za rozhovor.

Taky díky. Vylešti a onos!

16. 4. 2016, Mistrovství a Veteraniáda ČR v nočním OB, Doksy

D16: 1. Thýnová Nikola 32:19, 2. Peterová Jana 33:47, 3. Růckerová Šárka 34:14,
18. Auermüllerová Anna 42:41; D18: 1. Janošikova Tereza 37:25, 2. Firešová
Markéta 37:33, 3. Čechová Tereza 37:34, 12. Odehnalová Klára 43:35; D20: 1.
Nováková Tereza 36:23, 2. Hiršová Gabriela 39:03, 3. Chládková Simona 39:34, 7.
Odehnalová Tereza 43:09, 26. Nedbálková Hana 63:42; D21: 1. Hrušková Barbora

53:29, 2. Kabáthová Eva 55:03, 3. Chromá Kateřina 55:40, 11. Poklopová Lenka 64:20, 20. Koporová Petra 72:41, Tužilová Magdaléna DISK; D35: 1. Kašková Kateřina 43:01, 7. Cicvářková Lucie 72:12

H18: 1. Hirš Otakar 46:21, 2. Křivda Tomáš 47:22, 3. Vandas Daniel 48:59; H20: 1. Mudrák Štěpán 56:45, 2. Netuka Vojtěch 59:44, 3. Nowak Maciek 61:53, 14. Kelbl Vladimír 69:38; H21: 1. Šedivý Jan 65:25, 2. Nykodým Miloš 66:42, 3. Hájek Daniel 68:10, 14. Zimmermann Štěpán 78:02, 23. Mokřý Stanislav 83:54, 30. Hruška Jakub 87:48, 31. Zháňal Jan 89:03, 47. Příklad Petr 105:26, 62. Kasal Vít 148:28, Bořil Tomáš DISK

Buřt cup

Honza

Na 3. Jarní oblž jsme vyrazili do Karolína na tradiční blanenský „Buřt cup“.

První závod jsem si dal hned ráno. Vyrazil jsem k Bohémě na kole a brzo se za mnou objevil bus, ale protože Olomoucká je rozkopaná, tak bus skončil v chybě, a já získal slušný náskok. Bohužel jsem ho prohospodařil na červené u Úrazovky a bus mě na Climb de Bohéma ve finiši ojel. Za odměnu mi mohl pozřít kolo (aspoň na cestu do Karolína.) Všechny tři kola se tam vlezly a autobus byl překvapivě dost plný. (Tak příště se raději ozvěte Lufovi, jestli je místo.) Po zaparkování na točně v Karolíně následoval přesun do centra. Na ohništi už bylo plno dřeva na pálení, ale sluníčko a modrá obloha k opíkáni špekáčků moc nepřitahovaly. Ale nejprve nás čekal závod. Špekáčky až za odměnu!

Na rozdíl od JP (a Kazdiče dnes) jsem si vzal správnou, ale hned na jedničku jsem vyběhl o pár vrstevnic zbytečně nahoru. Pak následovala nepříjemná ostružinová pasáž a pár kontrol za silničkou. Jedno šplhání do kopců a zpátky na silničku do hustníku. Zde jsem zůstal asi tři minuty na mém prokletém kameni, už jsem tu zůstal několikrát na nočáku, ach jo. Marná snaha to dohnat, takže další chyby. No ještě že sluníčko svítilo a bylo krásně. Jinak by člověk nadával, kam se to zase vydal honit, přiznejme si to, ranking.

Po závodě jsem neodolal globušpekáčku a dal si tedy letos první. Nad špekáčkem, čerstvým výtečným chlebem (lepší než ten špekáček) a plnotučnou jsme rozebrali mapu. Nejistili jsme, proč to děláme, když tam tak lítáme v lese sem a tam, tam a sem. (Abych se už za chvíli začali těšit na revanš příští týden.)

Pak už se rozloučit a vydat se na cestu domů. No ze Sloupu přes Pustý žlab a Blansko by to bylo

jen z kopce... tak vyrazím na Šošůvku a dál na sever sbírat moje kešky (rozuměj památníky z 1SV). Tak jsem odpoledne úspěšně završil posbíráním dalších devíti. Jen po 70 km v Brně jsem byl nějaký na umření. Možná si dám příště dva špekáčky. :-)

Buřt cup, Karolín 16. 4. 2016

D10: 1. Doušková Hana 9:16, 3. Finstrlová Kristýna 10:55, 9. Kočová Klára 16:43; D10N: 1. Ryglová Adéla 21:08, 3. Coufalová Rea 31:22, 4. Stašková Sára 39:32; D12: 1. Procházková Doubravka 17:42, 2. Finstrlová Julie 17:44, 3. Ondrová Anna 23:18; d14: 1. Vedrová Ela 25:21, 3. Hovořáková Karolína 29:52, 6. Barnatová Klára 35:27, 9. Bašeová Klára 41:19, 10. Lukšíková Eliška 52:27; D18: 1. Utíkalová Kateřina 45:52, 2. Malivánková Eva 49:39, 3. Hrbáčková Markéta 100:42; D21C: 1. Štěpánková Kateřina 40:33, 4. Palasová Petra 45:27, 10. Dvořáková Hana 55:17, 13. Hiklová Natalia 58:22, 14. Kočová Lenka 64:57; D35: 1. Ptáčko vá Veronika 35:07, 12. Hrušková Lenka 48:24, 20. Krutilová Eva 63:15, 23. Finstrlová Alena 70:27, 25. Chmelíková Gabriela 71:10, 27. Klangová Bohumila 79:55, 28. Tachovská Kamila 89:18, Firešová Andrea DISK; D45: 1. Chroustová Petra 35:50, 3. Kabáthová Jitka 44:27; D55: 1. Janotová Dobra 35:41 H10: 1. Brosch Ondřej 12:47, 2. Kučera Tomáš 13:53, 3. Koča Vojtěch 13:56, 6. Cicvárek Radim 16:10, 7. Marek Filip 16:58, 9. Cicvárek Martin 17:58, 12. Petrášek Eduard 21:44; H10N: 1. Schwab Filip 18:27, Chmelík Robert DISK; H12: 1. Doušek Tomáš 13:41, 6. Štěrbák Josef 24:26, 8. Zřídka veselý Adam 31:32, 9. Kraus Tobiáš 31:44, 12. Zelený Vladan 33:59, 13. Baše Matěj 34:45, 16. Chmelík Albert 39:38, 20. Tachovský Jáchym 46:51; H14: 1. Milán Jakub 22:15, 2. Coufal Jáchym 23:24, 5. Urbánek Adam 35:27, 6. Tachovský Matyáš 38:53, 8. Kraus Jakub 43:24; H18: 1. Florián Vojtěch 49:40, 4. Gregor Michal 60:57; H21C: 1. Palát Petr 35:50, 6. Kazda Adam 42:29, 8. Přikryl Petr 44:45, 10. Drábek Jan 45:49, 14. Kožoušek Adam 49:50, 17. Veselý Martin 51:08, 19. Liščinský Tomáš 52:36, 20. Finstrle Luděk 54:34, 25. Zelený Pavel 60:38, 29. Pátek Richard 66:41, 30. Eliáš Jan 67:31, 31. Dvořák Martin 68:15; H21D: 1. Bravený Adam 32:06, 4. Kůr Jiří 37:13, 14. Chmelík Petr 60:39, Jordanov Alexandr DISK; H35: 1. Milán Pavel 41:40, 6. Cicvárek Ivo 48:56; H45: 1. Urválek Jiří 33:51, 14. Coufal Svatoš 51:03 HDR: 12. Podhrázký Tomáš 25:48, 17. Krutil Jošt 26:26, 27. Coufalová Thea 30:42, 33. Kučerová Tereza 33:46, 40. Eliášová Marta 36:18, 41. Bašeová Jolana 36:22, 48. Krutilová Eliška 40:33, 49. Krutil Tadeáš SK Brno 41:02, 53. Eliáš Václav ZBM1000 42:50, 55. Stašková Tereza 45:13, Stašková Sofie DISK

Program na květen a červen

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 číslo 1, 3 nebo 11 na zastávku „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: sídliště 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

10. 5. – ÚT – Liga škol v orientačním běhu – Kohoutovice, ZŠ Pavlovská – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci – sraz pořadatelů v 8:00 (start v 9:30)

11. 5. – ST – mapový trénink (žactvo) – Kohoutovice, Myslivna – sraz: 16:15 – mapa: Koniklecová (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: azimutový COB – doprava: autobus číslo 52 nebo 68 na zastávku „hotel Myslivna“ nebo „Šárka“

11. 5. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Kohoutovice, Myslivna – sraz: 16:30 – mapa: Koniklecová (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: paměťový COB – doprava: autobus číslo 52 nebo

68 na zastávku „hotel Myslivna“ nebo „Šárka“

14. a 15. 5. – SO, NE – ŽB-M (TZL) – klasická + krátká trať – centrum: Zlín – start: SO: 12:00, NE: 10:00 – doprava: dle počtu přihlášených mikrobusy v 9:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Jitka Kabáthová – terén: kopcovitý, střední hustota komunikací, erozní rýhy, sesuvy; místy porostové detaily, občasné sezónní podrost; v části bývalé hlinišť cihelny – příjezd: okolo 16:00 v neděli

18. 5. – ST – mapový trénink (žactvo) – Soběšice, lesní školka – sraz: 16:15 – mapa: Panská louka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: vrstevnicový OB – doprava: autobusem číslo 57 na zastávku „Lesní školka“

18. 5. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Soběšice, lesní školka – sraz: 16:30 nad Soběšicemi u zastávky „Lesní školka“ – mapa: Panská louka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: volby postupů – doprava: autobus číslo 57 na zastávku „Lesní školka“ – přihlášky do pondělí 13. května Zhustovi

21. 5. – SO – 4. Jihomoravská liga (PBM) – klasická trať – líšeň, Mariánské údolí – start: 10:00 – doprava: individuálně – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 14:00

25. 5. – ST – mapový trénink (žactvo) – Žebětín, Kopce – sraz: 16:15 – mapa: Pekárna (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: autobusem 52 na zastávku „Kopce“

25. 5. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Karolín – sraz: 16:30 na parkovišti u LIDLu na Halasově náměstí (tramvaj 9, trolejbus 44, 57, 84 „Halasovo náměstí“) – mapa: Karolín (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: had + krátké postupy – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 23. května Zhustovi

28. a 29. 5. – SO, NE – ŽA, ŽB-M, ČP (ASU+AOP) – krátká + klasická trať – centrum: Černá Voda – start: SO: 14:30, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka veselý – terén: zvlněný, svah s kameny, hustníky, smíšená viditelnost a průběžnost, střední hustota cest – návrat v neděli okolo 18:00

1. 6. – ST – mapový trénink (žactvo) – Soběšice, Útěchovská – sraz: 16:15 – mapa: Kobylín 398 (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: sudá-lichá – doprava: autobusem číslo 43 na zastávku „Útěchovská“

1. 6. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Hvozdec – sraz: 16:30 u zastávky „Přístaviště“

v Bystrci (tramvaj číslo 1, 3 a 11) – mapa: Bílý potok (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: rozložený

III. úsek štafet – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 30. května Zhustovi

4. 6. – SO – ČPŠ + Mistrovství Jihomoravského kraje štafet, ŽA + ČP + 6. Jihomoravská liga – štafety + sprint (VBM + BBM) – centrum: Sentice (štafety), Ivančice (sprint) – start: SO dopoledne 10:00, odpoledne 16:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: štafety: smíšený les, středně členitý, poměrně kopcovitý, v západní části prudké svahy s kameny a skalkami, hustá síť cest, terénní i porostové detaily, místy podrost; sprint: městská zástavba, sídliště, průmyslový – příjezd: v neděli okolo 19:30

5. 6. – NE – ČPŠ – štafety (BBM) – centrum: Ivančice – start: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: vlnitý, převážně listnatý les bez podrostu, středně hustá síť komunikací, ve svazích skály, skalky a kameny – příjezd: v neděli okolo 14:00

8. 6. – ST – mapový trénink (žactvo) – Ivanovice – sraz: 16:15 – mapa: Velká Baba – typ tréninku: paměťový COB – doprava: autobusem číslo 41 a 71do „Ivanovic“ (odtud cca 2 km pěšky)

8. 6. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Ivanovice – sraz: 16:30 v sedle pod Velkou Babou – mapa: Velká Baba – typ tréninku: linie + shluky – doprava: autobusem číslo 41 a 71do „Ivanovic“ (odtud cca 2 km pěšky) – přihlášky do pondělí 6. května Zhustovi

11. 6. – SO – 7. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje na klasické trati (TTR) – klasická trať – Štěměchy – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:30

15. 6. – ST – mapový trénink (žactvo) – Žebětín, Bartolomějská – sraz: 16:15 – mapa: Veselka (1:7 500, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: autobus číslo 52 na zastávku „Bartolomějská“ (odtud cca 2 km pěšky)

15. 6. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Žebětín – sraz: 16:30 na Veselce – mapa: Veselka (1:7 500, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: autobus číslo 52 na zastávku „Bartolomějská“ (odtud cca 2 km pěšky) – přihlášky do pondělí 13. června Zhustovi

18. 6. – SO – ŽB-M + 8. Jihomoravská liga (KON) – klasická trať – centrum: Šebetov – start: 11:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: kopcovitý, vegetačně pestrý, erozní rýhy – příjezd: okolo 18:00

19. 6. – NE – ŽB-M (ADA) – krátká trať– centrum: Borotín – start: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: klasický středoevropský, hustá síť komunikací, středně členitý, místy erozní a kamenné tvary. – příjezd: okolo 16:00

22. 6. – ST – mapový trénink (žactvo) – Kohoutovice, Pavlovská – sraz: 16:15 – mapa: Dub Troják (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátké postupy – doprava: trolejbusem číslo 37 na zastávku „Pavlovská“ (odtud cca 1 km pěšky)

Rozpis tréninků od 31. března do konce června

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	15:30 – 17:00	žáci	atletická příprava	ZŠ Kotlářská + Sokolo Brno I
	16:30 – 18:00	dorost +	běžecký	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	17:00 – 18:30	žáci	běžecký	atletická dráha ZŠ Horní
	17:00 – 18:30	dorost +	běžecký	atletická dráha ZŠ Horní
Středa	16:15 – 18:00	výpravy za OB	výpravy za OB	
	16:15 – 18:00	pulci	mapový	okolí Brna,
	16:15 – 18:00	žáci	mapový	viz samostatné rozpisy
	16:30 – 18:30	dorost +	mapový	
Čtvrtek	14:30 – 15:30	začátečníci	tělocvična, hřiště	tělocvična ZŠ Kotlářská
	16:00 – 17:30	všichni	běžecký – dráha	G M. Lercha
	19:30 – 21:00	dospělí +	volejbal	tělocvična ZŠ Kotlářská
Pátek	18:00 – 20:00	dospělí +	florball, basket	tělocvična ZŠ Kotlářská
Sobota	–	všichni	závody OB	–
Neděle	–	všichni	závody OB	–



POLARIS — DUBEN 2016 — ROČNÍK XVIII — #150

Redakce: Zhusta, Honza Drábek, Filip

Kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

Web: www.sky.cz/zhusta