

Fotka
M ČR družstev

Články
Úvod, Očas, Světový pohár z pohledu diváka,
M ČR štafet a družstev, Jml v Košíkově,
Rodinné štafety, Podzimky na Šumavě,
Zimní soustředění, Program, Tréninky, Výpustek

Polaris

7 - 2018



Úvod

Libor

Je tu opět listopad a s ním náš tradiční oddílový přebor. Zároveň jsme v čase, kdy jedna sezóna končí a druhá pomalu začíná. O tom, jaká byla letošní sezóna, si můžete přečíst v ročence, která vychází zároveň s tímto Polarisem.

Než začnu psát o sezóně, která nás čeká, krátké ohlédnutí za tou uplynulou. Prvním, co bych chtěl

napsat, je velké poděkování všem, kteří pomáhají s chodem oddílu. Je nás opět více a začátkem října jsme překonali hranici 300 členů. Pomalu začíná být problém najít pro nás místa, kam se všichni vejdem a i na mapových trénincích jsme na podzim dosahovali počtu okolo 100 účastníků tréninku a to už je skupina, kterou jen tak v lese nikdo nepřehlédne a příprava a organizace tréninku už je hodně jiná od dob, kdy se nás na tréninku sešla dvacítká.

Stejně tak jako poděkovat těm co pomáhají, bych chtěl pogratulovat všem k vaším letošním výkonům. Jasně - všechno se počítá na vítězství či medaile, ale pro leckoho je vítězství i to, že se mu závod podařil bez kufru, či poprvé porazil svého odvěkého soupeře. Tedy gratulace k výsledkům nepatří jen těm, kteří umí běhat výborně a získávají medaile, ale i vám všem ostatním, kteří jste si vyhráli svá malá vítězství.

K správnému fungování patří i pořádání závodů. Tedy i velký dík vám všem, kteří jste v letošním roce pomohli uspořádat některý z našich mnoha závodů. Ať už je to třeba Liga škol, Brněnská zimní liga, Jihomoravská liga, Olympijský festival či Akademické hry, všechny ty závody jsou důležité a všude je potřeba, aby vše fungovalo, jak má. Tedy moc díky vám všem, kteří jste aspoň chvíli byli letos pořadateli.

V neposlední řadě bych nerad zapomněl na mapaře. Jejich práce je časově náročná a tedy je třeba si jejich práce vážit. Děkuji moc všem, kteří se podíleli na našich letošních devíti nových mapách. Bez vás bychom totiž neměli na čem závodit, ale hlavně ani kde trénovat.

Na následujících stránkách najdete články ze závěru naší domácí sezóny M ČR štafet a družstev, závěrečné části Světového poháru, který proběhl v Čechách, ale najdete tu i mnoho informací o našich zimních trénincích, soustředěních, pravidelných nočních mapových trénincích, sobotních výběžích či výpravách Pulců nebo Žabiček, ale i mnoho dalších možností, jak začít s přípravou na další sezónu. Tedy, i když je to leckdy obtížně vysvětlitelné, snažte se maximálně využít tréninkových možností, které máte, neboť není lepšího tréninku, než takového, kdy trénujete ve skupině, ať už jste v ní ten nejlepší či nejhorší, protože málokdo dokáže sám trénovat stejně kvalitně a dobře, jako když je na tréninku ve větší skupině. Nevěřte pohádkám o tom, že člověk může být dobrý bez tréninku, či nějak natrénovat bez patřičného množství investovaného času. Stejně jako ještě nikdo neobjevil perpetuum mobile, nikdo nebyl dobrý bez tvrdého tréninku. Každá taková pohádka končí jako krásný noční sen, člověk se probudí a zjistí, že slunce opět vyšlo a sen se rozplynul jako pára nad hrncem. Chcete-li být dobří, věřte tréninku, bez něj to nejde, věřte mi.



Závěrem bych chtěl stejně jako loni moc poděkovat Drbčovi, který dbá na to, aby náš Polaris vycházel pravidelně a abychom v něm měli co číst. Letošní ročník byl dvacátý a toto číslo je 168. v jeho dlouhé historii. Tedy Drbčo - moc díky, Polarisu přeji hodně dalších let a vám ostatním přispěvatelům velký dík, že si umíte najít chvíli času na napsání příspěvků.

Tedy co nej oddílový přebor a úspěšný start do přípravy na novou sezónu.



Světový pohár z pohledu diváka 4. až 7. 10.

Vuitton

První myšlenky o absolvování světového poháru z diváckého hlediska vzešly z nápadu Zuzky, zaběhnout si v pátek sprint na Petříně a v sobotu middle ve skalách na Valdštejně. Z Prahy jsou všechny etapy blízko a bude to zážitek.

Neváhal jsem, vzal si v pátek volno a vyrazil jsem již ve čtvrtek dopoledne společně s mamkou a se zbožím do Prahy. První den se konala novinka – sprintové štafety. Celý program těchto štafet vyplnil skoro celý den, my jsme však dorazili až na závěr čtvrtfinálových bojů v areálu pražské Slavie u Stromovky. Počasí přálo, bylo moc příjemně. Z přítomných jsem se dozvěděl, že se nějací naši kvalifikovali a bude komu fandit i odpoledne na výstavišti. Mezi čtvrtfinálem a semifinálem byla cca 3-4h pauza, aby si závodníci mohli trochu odpočinout, tak jsme si skočili na oběd. Poté jsme se přesunuli do areálu výstaviště, kde jsem ještě nikdy nebyl. Aréna byla hodně zajímavá. Start, cíl i velkoplošná obrazovka byly uvnitř pavilonu a tratě vedly v podstatě kolem něj. Každými dveřmi do pavilonu vedly koridory pro závodníky, takže nebyl ideální vstup pro diváky. Tento fakt také korespondoval s přehledností závodu. Venku nemělo smysl stát, protože nebyl slyšet speaker, a uvnitř toho nebylo moc vidět, kromě ne moc kvalitní obrazovky. Tratě navíc byly tak neskutečně namotané, že jsme vůbec nechápali, kdo vede, kdo chybuje atd. Pouze jsme zafandili, až jsme viděli, že budou dobíhat. Češi si vedli dobře, Vojcek vyhrál, nebylo to na škodu.

Druhý den jsme se vydali na Petřín, měly se běžet sprintové štafety, ale také jsme si mohli zaběhnout veřejný závod. Počasí opět nanejvýš přálo a na Petříně bylo moc pěkně. Aréna už byla velmi pěkně situovaná, přehledná a kousek od rozhledny. Sešlo se už i více diváků a závod byl z diváckého hlediska opravdu atraktivní. Myslím, že tratě byly velmi pěkně postavené (až na 1K), vyrovnané, chyby se moc nedělaly, a to přispělo k pěknému zážitku. Češi opět vydřeli medaili a my jsme si konečně mohli ozkoušet Petřínské svahy na vlastní kůži. Vybaven Liborovým 101 čipem jsem nepředpokládal žádný zářný sprintový výsledek, ale krom špatné volby na jedničku jsem byl celkem spokojen. V cíli zjišťuji, že jsme měli stejnou trať jako ženy, a že jsem dostal přes dvě minuty :D.

Třetí den byl middlový na Valdštejně. Věděl jsem, že moje ego už tu neutrpí žádnou ztrátu, protože divácké tratě byly jinde. Museli jsme vyrazit trochu dříve, protože k Turnovu to z Prahy kus je a měla následovat 2,4km (myslím) výprava od parkoviště. No 2,4km to teda nebylo. Máme času dost a nespěcháme, aspoň jsme měli více času hanit Aljošu. Ale počasí si podplatil kvalitně. Závod byl opět natažený na X hodin, protože startovali snad všichni z výprav. Nedivím se jim, terén je zde úžasný, nikdo takový nemá a chtěli si jej vyzkoušet a užít. To jsme ještě netušili, že se dnes odehraje taková Milošova fantazie, která se (mu asi zdála) nám ani ve snu nezdála. Z pohledu diváka je to strašně důležité, když se někomu daří a je komu fandit, potom je to oboustranný zážitek. Během toho všeho jsem se vydal i já na svůj mini-závod, který měl rekordní počet převýšení/délka. Reakce všech stavitelů byly však pozitivní, tak jsem se moc těšil. Jo a musel jsem si půjčit od mladého Landáka boty, protože mi dost často nedochází, že s hřeby se všude běhat nedá. Prima boty to byly, po závodě mi bylo dovoleno poslat je do popelnice. Nicméně závod se mi podařil (až na fyzickou), moc jsem si ho užil, hodně lidí jsem doběhl, kontroly jim našel, ale v průběhu jsem jen visel. Ale po mém doběhu se to začalo dít.

Naše ženy běžely moc pěkně do desítky, už to byl úspěch, ale že Miloš (a Pája Kubát) to takovým způsobem nandají celé světové špičky, bylo naprosto famózní. Zkrátka dnes bylo komu fandit a jsme rádi, že to dopadlo, jak to dopadlo. Bohužel jsem nemohl zůstat až na vyhlášení, protože Štěpa (brácha Zuzky), který strávil celý závod na mobilu, už prudil.

Poslední den se běžel sprint v Mladé Boleslavi. Už i my jsme byli docela unavení, každý den výprava na celý den. Počasí mělo ještě poslední den zapláceno a drželo. Mladou Boleslaví jsem vždy jen projížděl, a proto jsem byl hodně překvapen, jaké útesy svírají samotné centrum. Bohužel jsem na tento závod nebyl přihlášený, a tak jsem se musel dohlásit. Za prvé jsem vyfasoval start úplně na konci a za druhé mi nechťeli věřit číslo čipu, dělali hodně problémy. Nicméně světový závod začal, už nebyl tak natahaný, protože mělo povoleno k startu jenom 40 nejlepších. Bylo však vidět, že

závodníci jsou už hodně unavení z náročného týdenního programu, zejména ti čeští. Naším už se tolik nedařilo, ale zaběhli takový svůj standard. Bylo však na co koukat a zaznamenali jsme i pár napínavých okamžiků. Po doběhu nejlepších následovalo vyhlášení, poté start běčkových závodníků, poté další vyhlášení, pak rozloučení s Radovanem, pak asi hodina a půl a mohl jsem jít na start. Čekání bylo strašně nemilé, protože jsem věděl, že dnes musím ještě do Brna. V tento den jsem zaběhl z mého pohledu asi nejlepší sprint za celý rok a jsem rád, že forma gradovala (od sprintových štafet). S obrovským počtem nabytých dojmů a spokojen se vydávám směr Praha a pak Brno. Pozn.: Zuzka zjistila, že s mým čipem celý světový pohár běhal Andreas Kyburz, všichni víte, kolik bral medailí, takže čipem to nebude.

M ČR štafet a družstev

Evča Malivánková

Druhý víkend v říjen jsme se v sobotu ráno tradičně vydali na poslední závody sezóny – na družstva do Jižních Čech. Na družstvech se moc často nestává, že by bylo jiné počasí než déšť a zima, ale letos výjimečně celý víkend svítilo sluníčko a bylo teplo. Oba dva dny se běželo v nádherném a zajímavém lese, v sobotu s vrcholovou prémie na zřícenině hradu Helfenburk.

Ubytko bylo taky fajn, až na sobotní večeri, kdy ti, co si dali polévku, nedopadli úplně dobře (všichni ví). I přes střevní problémy to nakonec většina nějak zvládla, všichni doběhli a dokonce na velice pěkných umístěních. No, zkrátka bylo opravdu co slavit. Stali jsme se opět nejlepším klubem pro rok 2018, následovala hromadná fotka Žabin a pak několikahodinová cesta domů. Klasicky se několikrát kroužilo na kruháčích (díky pane řidiči), pořádně se slavilo, celá cesta se nesla v duchu retro písniček, proběhla děkovačka Liborovi a kolem deváté jsme dojeli zpátky do Brna.

Jindra

Ahoj Jindro, gratuluji ke stříbrnému víkendů na družstvech a štafetách. Jak se ti líbilo v lese?

Ahoj Drbčo, díky moc. V lese se mi líbilo, i když jsem se trochu trápila. Pro mě pěkný, fyzicky náročný závod za hezkého počasí.

V sobotu jsi finišovala proti samým reprezentantkám, jaké byly pocity, když jsi šla do lesa?

Necítila jsem se fyzicky dobře, takže jsem si moc nevěřila. Nebála jsem se ani tak holek, jako svého vlastního výkonu. Díky Adélčině a Natálčině náskoku to stačilo na to stříbro!

Co kontroly na hradě? Nedělaly ti problémy?

Jo dělaly, to bylo vidět i v TV záznamu :) Hrad mi přišel v takovém měřítku nepřehledný.

Nakonec jsi udržela druhé místo, tak spokojenost, ne?

Udržela jsem to těsně. Když jsem se na doběhu ohlédla a za mnou Denisa, tak jsem se bála, jestli mě nedocvakne. Ale naštěstí to vyšlo!

V neděli tě čekal už 4. úsek, jak jsi se s tím poprala?

Na závod jsem se těšila, ale protrápila jsem se fyzicky (hromadný žabiňácký průjem??). Do divácké jsem šla s Lendou, ale pak jsem udělala chybu a navíc lezla na předposlední kontrolu kamsi na kopec, tak tam mi utekla. Ten pytlík mě trochu mrzí, ale stříbro je super. Díky týme :)

Natálka

Ahoj Natálko, gratuluji ke stříbrnému víkendů na družstvech a štafetách. Jak se ti líbilo v lese?

Ahoj Drbčo, děkuji za gratulaci! Ano, víkend se vydařil opravdu výborně, což je samozřejmě i velká zásluha mých spoluběžců ve štafetách. Nezvykle dobře vyšlo počasí, líbil se mi les, spousta detailů, kameny, kopce, ve kterých se člověk mohl kousnout. Neobyčejné bylo i překvapení s hradem.

V sobotu jsi rozbíhala štafety a doběhla jsi první. To ti asi les celkem sedl?

V sobotu jsem se cítila super. Na prvním úseku vždy cítím během závodu doplňující stimul. Snažíš se nejen za sebe, ale i za ostatní holky ve štafetě, abys jim to nezkazil hned na začátku. Technicky jsem šla dobře až na chybu v hradu, ale i tam byly soupeřky blízko a podařilo se mi je dohnat a dále běžet dostatečně rychle. Další motivací byla i snaha předvést dobrý výkon a dostat se poprvé do prvního týmu pro neděli.

A jaké je to být na čele balíku? Máš první úseky ráda?

Mám ráda první úsek, hromadný start s úprkem po louce a běh v kontaktu s ostatními holkama. V lese víc cítíš rychlost jednak běhu, tak i orientace. Jakmile uděláš chybu, zbytečnou myšku, hned vidíš, jak ti soupeřky cuknou. Líbí se mi jak dohánění holek, kdy běžím s jinou taktikou, možná větším rizikem, tak i běh na čele, kdy jdu sama, nepřemýšlím o tom, kdo a kolik je za mnou, nikdy se neohlížím. Snažím se nemyslet na to, že jsem první, méně riskuju a volím jistější dohledávky.

V neděli jsi běžela už druhý úsek, Ota doběhl kousek na druhém místě, s jakými pocity člověk vybíhá, když má za sebou celé startovní pole?

Když vystartuju, tak první, na co se soustředím, je vzít správnou mapu:-) a taky zkontroluju očima soupeřku před sebou. Na ty za sebou vůbec nemyslím. Je jen mapa, buzola a holka přede mnou, kterou se snažím dohnat. A samozřejmě tak, abych se nevybláznila a nepřepálila tempo hned na začátku. Lepší je, když přede mnou nikdo není - nemusím nikoho dohánět, soustředím se jen na sebe a běžím si to svoje.

A jak se ti líbilo v místním lese?

V lese se mi líbilo, i když jsem se tam pochopitelně snažila strávit co nejmíň času:-) Určitou výhodou bylo, že jsem týden před Mistrovstvím byla na MČR v ROB nedaleko Písku, kde byl dost podobný terén.

Danáč

Ahoj Danáči, gratuluji k úspěšnému víkendu na MČR družstev! Parádní zakončení sezóny, co?

Jo to bodlo! Díky :-)

V sobotu jsi zaběhl na úseku nejlepší čas. A hodně jsi posunul áčkovou štafetu dopředu. To ti místní les tak sedl?

Bylo to hezký. Takovéhle rychlé lesy, kde se ale občas musí prosadit i precizní navigace mi vždycky seděly.

A k tomu výkonu. No dělal jsem v sobotu i v neděli jen to, co se po mě chtělo. Vlastně vůbec nic navíc ;-)

Stejně tak v neděli se zadařilo, první místo na dlouhém úseku a vytáhnul jsi áčko do vedení. Nějak tě tedy incident se špatnou polévkou nepoznamenal?

Ale jo poznamenal! Byl jsem v lese lehký jako pírkó. Tady bych přidal radu pro mladé: Dobře se před závodem vyprázdnit je stejně důležité jako dobrá forma!

Co chybělo k tomu, abyste vrátili loňskou porážku Hradci?

Málo, trocha toho pověstného štěstíčka. Hradec běžel výborně, neměl tam žádné trhliny. Když vybíhal Miloš na poslední úsek, tak jsem si už v hlavě maloval oslavu zlaté medaile. Bohužel všichni víme, že farsty nebyly o víkendu moc vyrovnané a Miloš to na závěr schytl. To, co nám to vlastně vyhrálo v sobotu a sebralo zlato Hradci, tak se v neděli zcela obrátilo a vrátilo nám to na plné pecky.

Škoda, že taková forma nepřišla na nominačky před svěťákem, co? Ale aspoň jsi ukázal mládeži, že s tebou musí ještě počítat.

Na nomičkách jsem byl nemocný. Myslím si, že většina lidí by v mém stavu ani nenastoupila, natož aby běželi objektivně na hraně nominace. Důvěru jsem nedostal, co si o tom myslím, si nechám pro sebe. Pokud si někdo myslel, že jsem důvěru dostat neměl, tak jsem je doufám uvedl v omyl právě na štafetovém víkendu. #13

Ještě jsem někde zahlédl, že máš patřit k realizačnímu týmu nového kouče repre. Co si pod tím mám představit?

No budu se trochu ochomýtat okolo, to jest pravda. Nicméně povětšinou to bude asi taková ta neviditelná práce toho třetího vzadu. Každopádně se na to těším a zároveň doufám, že se třeba jednou dočkám setkání v reprezentačním týmu s některými žáky, kterým se v současnosti v ZBM snažím alespoň trochu pomoci.

Štěpán

Ahoj Štěpáne, gratuluji k další medaili do sbírky z družstev! Už si tebe všimla i dopingovka, co? Co repre? :-)

Ahoj Drbčo, díky! Je to tak, asi jim někdo napráskal, že sypu, ale EPO už je tak provařený, že se snad netestuje. Letos to vypadá, že se pro mě naskytla docela velká šance se do repre dostat, ale jen v rámci nového realizačního týmu jako pomocník s organizací soustředění. Jak to nakonec dopadne, se ještě uvidí.

V sobotu jsi běžel v běčkové štafetě a doběhli jste na krásném šestém místě. V takové konkurenci výtečný výsledek, co? Ale tedy už jste byli jednou na bedně...

Jistá šance na medaili tam určitě visela ve vzduchu před startem, ale nakonec je myslím 6. místo skvělé. Mrzí mě dvě chyby, které jsem na trati udělal, ale vzhledem k tomu, jak se závod vyvíjel, to asi na konečné pořadí velký vliv nemělo. Budeme muset asi víc potrénovat a pak třeba zopakujeme úspěchy z Vracova, ale kdyby si někdo chtěl zopakovat, jak to tam vypadalo, tak v sobotu před Býčínou tam je valašská zimní liga s hromadným startem.

V neděli jsi běžel nejkratší úsek, jaké to bylo v lese? Podle GPS jsi běžel víceméně furt s LPU.

Vybíhal jsem asi 30 s před štafetou LPU, ale měl jsem horší farstu na jedničce, kvůli které jsem tam o ten náskok přišel, takže pak jsme běželi spolu a v pytlíku jsme se potom rozdělili, protože byl komplet jinak farstovaný. Celkově jsme na krátkém úseku měli asi 3 farsty a pak pytlík, krom jedničky to pak nebyly tak výrazný farsty, takže nebylo moc prostoru získat nějaký náskok. Oproti sobotě to bylo výrazně lehčí a rychlejší, díky tomu se to pak na čele výrazně neroztrhalo a bylo to napínavé až do konce.

A nakonec opět po roce porážka s OK99, co udělat příště, aby neměli hattrick?

To je těžká otázka, rozhodující byl vždy asi poslední úsek OK99, který běžel za poslední tři roky Ňuf, z toho nás jednou těsně neporazil a dvakrát mu to vyšlo, takže tam je možná ten důvod, a nebo je potřeba víc trénovat a sypat, kdo ví?

A jak si ti líbilo v lese? Byly tam nějaké záludnosti?

Les byl moc pěkný, v sobotu bohužel tratě protáhli tím zajímavým a na neděli jim toho už moc nezbylo, ale já tam v neděli moc dlouho nebyl, takže třeba delší tratě to měly těžší. No snad ho celý nevykácejí kvůli kúrovci a třeba si tam ještě na jaře zaběháme. Lehce záludný byl snad jen sobotní průběh hradem a pak sobotní večere, ale té se asi všichni zbavili ještě dřív, než se do lesa dostali.

Tamarka

Ahoj Tamarko, jak se ti líbilo na závodech na štafetách a družstvech?

Bolí to moje první družstva a první MČR v štafetách. Na Slovensku je málo lidí a žiadne preteky ako družstva nemáme. Bolo to naozaj veľkolepé a atmosféra bola úžasná.

V sobotu jsi rozbíhala štafetu a doběhla jsi první z lesa. Kde jsi soupeřkám utekla?

Nakoľko som urobila niekoľko malých chýb som dobehla až na treťom mieste. Takmer celý čas som ale bežala s balíkom. Kvôli dvojitej chybe z nepozornosti, keď som si pozrela zlý kód kontroly, mi súperky odbehli a musela som ich dobiehať.

Co čekání na dalších úsecích, byly to nervy?

Nervy to boli! A hlavne pri družstvách, keď sme na posledných úsekoch bojovali o tretie miesto... všetci sme len čakali na ďalšie medzičasy z lesa a povzbudzovali na verejnom prebehu. Musím uznať, že aj keď to nakoniec nevyšlo, atmosféra bola nezabudnuteľná.

V nedeli jsi zase běžela hned na začátku, v lese bylo ještě plno lidí, ne? Nebo už jsi běžela sama?

Na začiatku som bežala s niekoľkými dievčatami... ale každá sme volili iné postupy. Od približne tretej kontroly som takmer nikoho nestretla. Až k záveru trate som zasa začala stretať moje súperky.

A vás na Slovensku koučuje Palo? Jaký je kouč? Dává dobré rady?

Bukki Pallo nám dáva dobré rady, to hej, ale netrénuje nás, takmer každý má vlastného trénera ... ja ale bohužiaľ žiadneho nemám a behám to, čo si vymyslím sama, čo ale nieje moc dobre, keďže s tréningom veľmi skúsenosti nemám.

Emma

Ahoj Emmo, gratuluji ke stříbrné a také bramborové medaili nad štafetách/družstvách! Jak se ti líbilo po oba dva dny v lese?

Ahoj, děkuji. V lese se mi líbilo jak kde a jak kdy. Docela pěkné byly kamenité pasáže na hřebenu. Díky soustředění v Nedvědici, které proběhlo o týden dříve, jsem to dokázala proběhnout bez větších chyb a musím říct, že se mi takové kamenité pasáže celkem líbí. Možná ale časem změním názor, až si někdy v takovém terénu podvrtnu kotník nebo udělám nějakou obrovskou chybu. Ale zatím mám kotníkově čisté konto, takže mi taková složitá místa nevadí. Přišlo mi ale, že když jsme byli v takových hezkých místech, tak postup vedl přímo do kopce, kde jsem ztrácela na běhu. Já vím, měla bych začít pořádně trénovat kopce. Tam u nás to ale moc nejde. Když se pak náhodou běželo z kopce, bylo to na druhou stranu od shromaždiště, takže člověk stejně věděl, že to bude muset ještě jednou vybíhat.

Tamarka doběhla na štafetách po prvním úseku na čele, jak jsi šla do lesa? S čistou hlavou nebo tam byla trochu nervozita?

Asi jsem byla docela nervózní. Myslím ale, že na ČPŠ ve Zlíně to bylo horší. Tam Tamarka doběhla druhá za Jilemnicí s velkým náskokem na ostatní štafety, takže jsem běžela více jak polovinu závodu sama a holky mě začaly dobíhat až v druhé polovině trati. Na MČR jsem vybíhala sice ne úplně v balíku, ale bylo to více kontaktní. Myslela jsem, že mi takový závod půjde, ale měly jsme odlišné farsty. Častokrát jsem se při volbě postupu nechala ovlivnit holkami. Po jedné drobné chybě přišla další větší, a to na celkem jednoduchém postupu. Tam mi obě o hodně utekly, jedna možná ještě o chvíli dříve. Pak následoval postup přímo do kopce. Když jsem si před diváckým úsekem načítala kódy dopředu, tak jsem si uvědomila, že si vůbec nevybavuji, jestli jsem razila jednu kontrolu, resp. jsem si vybavovala kontrolu, ale ne kód. Pytlík jsem tedy probíhala s obavami, jestli mám "všechny terčíky v pořádku". Naštěstí jsem měla a potom nám to Marky, jak je jejím dobrým zvykem, na třetím úseku fantasticky vytáhla, a nakonec z toho bylo úžasné druhé místo.

Co kontroly na hradě? Šly dobře vyčíst z mapy?

Na hradě jsem měla asi nejlehčí farstu, co mohla být, protože jsem to vyčetla z mapy celkem jednoduše a myslím, že jsem tam i někoho předběhla. Horší než čtení mapy byl ten kopec nahoru.

V nedeli jsi běžela 4. úsek, jaké to bylo čekání prvně, než poběžíš, pak, jak to dopadne?

Moje nedělní pocity byly ovlivněny sobotním večerním stravováním, což v našem klubu nebyla výjimka. Opravdu hodně mě bolelo břicho a opravdu hodně jsem nechtěla vůbec běžet. Adam potom zaběhl fantasticky svůj úsek, takže jsem byla o to víc pod tlakem. Celý závod jsem běžela s Míšou Šklíbovou z TJN, až na konci jsem jí malinko utekla. Stejně jsme ale obě hodně ztratily na soupeřky. Zbytek závodu byl hodně napínavý. Cáčhým běžel skvěle a stahoval to, co jsem já prohospodařila. Marky běžela svůj standard, tj. druhé místo na úseku, a předávala společně s Kamenicí na třetím místě. Tobiáš bohužel udělal hned na začátku chybu a Gajdič (KAM) mu o hodně utekl. Nakonec z toho tedy bylo čtvrté místo.

A jak jsi oslavila sobotní medaili?

Daly jsem si s Klárkou, Kájou a Marky na pokoji Tatramelky (burizony v karamelu, naše oblíbená pochoutka), ale ty bychom si daly, i kdybychom byly DISK.

A jak se ti po roce líbí v Žabinách?

Líbí :) Je tu mnohem víc možností než v Liberci, a to jak tréninkových, kterých bych mohla využívat mnohem více, nebydlet 45 km od Brna, tak štafetových. A pak tu jsou samozřejmě nejlepší partačky do štafet.

Mistrovství a Veteraniáda ČR štafet 13.10.2018:

D18: 1. OK Kamenice 113.30, 2. ZBM 1 117.44 (Miklušová Tamara, Bednaříková Emma, Mulíčková Markéta), 3. OK Slavia Hradec Králové 118.44, 13. ZBM 2 134.01 (Barnatová Klára, Auermüllerová Anna, Hovořáková Karolína)

D21: 1. SK Severka Šumperk 128.21, 2. ZBM 1 132.19 (Hiklová Natalia, Indráková Adélka, Hlavová Jindra), 6. ZBM 3 137.56 (Tesařová Markéta, Firešová Markéta, Odehnalová Tereza), 9. ZBM 2 140.02 (Hiršová Gabriela, Zháňalová Barbora, Kabáthová Eva)

D105: 1. Sportcentrum Jičín 128.12, 19. ZBM 1 219.01 (Firešová Andrea, Šichová Radka, Finstrlová Alena), ZBM 2 DISK (Kočová Lenka, Bukovacová Alena, Cicvářková Lucie), D135: 1. 1 USK Praha 117.45, 30. ZBM 1 221.02 (Hrušková Lenka, Tachovská Kamila, Urbánková Lenka),

H18: 1. OK Lokomotiva Pardubice 120.16, 2. SK Studenec 125.28, 3. OK Kamenice 125.50, 12. ZBM 1 134.22 (Milán Tomáš, Coufal Jáchym, Goldschmidt Tobiáš)

H21: 1. ZBM 1 135.44 (Hirš Otakar, Hájek Daniel, Nykodým Miloš), 2. OK 99 Hradec Králové 136.03, 3. SK Severka Šumperk 138.35, 6. ZBM 2 145.02, (Brlica Pavel, Chloupek Adam, Zimmermann Štěpán), 11. ZBM 3 149.42 (Klusáček Jan, Hlaváč Ondřej, Mokrý Stanislav), 22. ZBM 4 156.29 (Zháňal Jan, Hruška Jakub, Bravený Vít), 42. ZBM 5 172.40 (Kazda Adam, Kelbl Vladimír, Drábek Jan)

H105: 1. KOS TJ Tesla Brno 119.52, 3. ZBM 1 125.58 (Bukovac Palo, Hikl Tomáš, Bukovac Maroš), 25. ZBM 2 167.46 (Přikryl Petr, Koča Jaroslav, Rotek Pavel), 27. ZBM 3 169.44 (Finstrle Luděk, Cicvárek Ivo, Kyncl Tomáš), 32. ZBM 4 198.00 (Finstrle Aleš, König Lukáš, Pátek Richard), H135: 1. 1 SKOB Zlín 119.05, 18. ZBM 1 144.27 (Coufal Svatoš, Mlynárik Peter, Zelený Pavel)

MIX: 1. ZBM 3 108.41 (Jordanov Alexandr, Kovařík Martin, Urbánek Adam), 12. ZBM 2 121.00 (Miklušová Tereza, Tužilová Magdaléna, Koporová Petra), 43. ZBM 4 147.54 (Komenda Jan, Oujezdský Matyáš, Říčný Vojta), ZBM 5 DISK (Nedbálková Hana, Koporová Lenka, Malivánková Eva), ZBM 1 DISK (Stehlík Miroslav, Stašková Petra, Klangová Bohumila), ZBM 6 abs (Král Jan, Matěj Rudolf)

Mistrovství a Veteraniáda ČR klubů a oblastních výběrů 14.10.2018:

1. OK Lokomotiva Pardubice 282.29, 2. KOS TJ Tesla Brno 289.05, 3. OK Kamenice 289.07, 4. ZBM 1 301.10 (Milán Tomáš, Miklušová Tamara, Urbánek Adam, Bednaříková Emma, Coufal Jáchym, Mulíčková Markéta, Goldschmidt Tobiáš), 27. ZBM 2 411.51 (Kovařík Martin, Auermüllerová Anna, Marek Vojtěch, Barnatová Klára, Oujezdský Matyáš, Hovořáková Karolína, Rudolf Matěj,)

DH21: 1. OK 99 Hradec Králové 285.41, 2. ZBM 1 288.30 (Hirš Otakar, Hiklová Natalia, Zimmermann Štěpán, Hlavová Jindra, Hájek Daniel, Indráková Adélka, Nykodým Miloš), 3. OK Lokomotiva Pardubice 289.26, 7. ZBM 2 305.08 (Hlaváč Ondřej, Kabáthová Eva, Mokrý Stanislav, Zháňalová Barbora, Brlica Pavel, Odehnalová Tereza, Chloupek Adam), 11. ZBM 3 326.29 (Klusáček Jan, Tesařová Markéta, Hruška Jakub, Firešová Markéta, Zháňal Jan, Hiršová Gabriela, Bravený Vít) 22. ZBM 4 350.51 (Kazda Adam, Tužilová Magdaléna, Komenda Jan, Koporová Petra, Drábek Jan, Miklušová Tereza, Kelbl Vladimír), ZBM 5 abs (Říčný Vojta, Nedbálková Hana, Jordanov Alexandr, Malivánková Eva, Král Jan)

DH175: 1. KOS TJ Tesla Brno 199.23, 7. ZBM 1 230.13 (Bukovac Palo, Bukovacová Alena, Hikl Tomáš, Firešová Andrea, Bukovac Maroš) 19. ZBM 2 286.42 (Finstrle Luděk, Kočová Lenka, Koča Jaroslav, Finstrlová Alena, Rotek Pavel) 26. ZBM 4 316.55 (Cicvárek Ivo, Cicvářková Lucie, Stehlík Miroslav, Šichová Radka, Urbánek Petr) 27. ZBM 3 376.34 (Finstrle Aleš, Klangová Bohumila, König Lukáš, Stašková Petra, Pátek Richard), DH175 1. OK Jihlava 187.51, ZBM 1 DISK (Kyncl Tomáš, Urbánková Lenka, Hrušková Lenka, Tachovská Kamila, Zelený Pavel), 1. OOB TJ Slovan Luhačovice 179.17, 2. ZBM 1 200.52 (Mlynárik Peter, Kabáthová Jitka, Coufal Svatoš, Janotová Dobra, Přikryl Petr)

Jihomoravská liga v Košíkově

Svatoš

Předposlední letošní Oblž mi připravil několik překvapení a výzev. Začalo to už Lufovým naznačením, že ještě nejsem přihlášený a on by rád rozdělil lidi. Upřesňujícím dotazem jsem zjistil, že pořádáme a měl bych být na startu. Jak se blížil termín, objevovaly se zprávy „Co zbylo po kůrovci, zlikvidovali lesáci!“ a „Mapa se mění hodinu od hodiny“.

V sobotu v Košíkově mi sdělili, že stavíme dva kompletní starty. Nabrali jsme materiál do auta a vyjeli na náš start pro nejmladší. Karel (Petrášek) odchází pěšky podle mapy.cz, protože se do auta už nevejde. Můj pokus o navigaci pomocí telefonu je okamžitě potrestán orieňtáckým duchem a já si měním špatným kódem telefon v zablokovanou cihličku. Mezitím jsme přešli odbočku a tak si pokorně беру mapu H10 a naviguji Pavla (Zelený) na start, kde nás čeká Karel.

Při vykládání půlky materiálu se snažíme na nic nezapomenout. Hodiny dostáváme jen jedny, startovací krabička s pipáním je slíbená. Ještě než vyložíme, zabavují nám stojany pro krabičky, protože v lese došly. Ubráním alespoň univerzální řešení – izolepu.

Po tom, co se vyjasnilo, kde má stát mapový start (nevzali jsme si popisky) a kdy mají startovat HDRka, probíhalo vše klidně. Netrpělivé rodiče jsme udrželi až za poslední D10N a na krabičku startoval jen jeden závodník, co si spletl starty.

Protože třetí pořadající na našem startu – Martina (Coufalová) – do lesa nechce, vybíhám čtvrt hodiny před zavřením cíle na druhý start. Z centra na start už fáborky začali sbírat, takže cestu hledám podle popisu. Ze startu minutu do uzavření vybíhám, nebo spíš vycházím, protože hlava není úplně čistá a nohy se po hodinách postávání nechťejí zvedat. I kontroly stojí nějak dál, než čekám. Vrstevnice jsou našťestí jen velmi řídké a les je poměrně čistý, tak se běží čím dál lépe a i hlava se čistí. Pokácené porosty a nové cesty v rovném terénu obrací mou pozornost na rýhy a zářezy. Nebýt toho postupu z 10 na 17, tak by to byl na moje poměry čistý závod. V lese potkávám jen 2 závodníky a pěkně si procvičím dohledávky.

Do cíle dobíhám současně s poslední závodníci. Společný autobus už odjel a tak pomáhám ekologicky zlikvidovat zbytky jídla a nápojů v bufetu a sklídit centrum. Děkuji všem hlavním organizátorům za pečlivou přípravu a příjemný den.

Rodinné štafety

Andrea

Není mi úplně jasné, jak se to Markétě podařilo, ale získala příslib od dalších členů naší rodiny na společnou účast v rodinných štafetách. A postavili jsme štafety hned dvě. Mužskou (taťka Radek, strýc Martin a bratr Martin) a ženskou (mamka Andrea, švagrová Kamča a Markéta).

Letošní ročník pořádal OK Lokomotiva Pardubice v Kostelecké Lhotě. Abychom se místu nedělního závodu trochu přiblížili, vyrazili jsme odpoledne po pořádání v Košíkově na chalupu do Potštejna. Večer se Maky snažila ostatní trochu naučit orientáckou mapu a vysvětlit jim, jak probíhá štafetový OB závod. Bylo toho na ně trochu moc, a tak se tu a tam ozývaly hlášky typu: „Ale nějaké fáborky tam budou, ne?“ nebo „Vyčítání?! To jako oběhnu celou trať a ještě mi někdo bude něco vyčítat?“ Na závěr školení se ještě Maky zmínila bráchovi o tom, že jejich 3. úseky budou mít nějaké mapové překvapení.

V neděli se na start postavilo 104 štafet. Radek ustál předstartovní napětí skvěle. Sice svému bratrovi Martinovi předával spíše v závěru startovního pole, ale zato s úsměvem a hlavně se všemi kontrolami. Martin moc nevěděl, do čeho se pouští, tak měl docela štěstí, že cestou na 1 potkal Kamču, která díky mé předávce vyběhla na trať už o 14 minut dříve. Postup na 1 se jí ale moc nedařil a okolí už tam měla docela dost proběhané. Naučila Martina správně zorientovat mapu a společnými silami pak zvládli celou trať. Docela si to užívali a čas je moc netrápil, takže sourozenci Maky a Martin startovali společně z hambastartu. Martin měl cíl – nemít 2x horší čas než Maky, což se mu ale

nepodařilo splnit. Hříčka stavitele trati byla docela záludná, takže po 139 minutách byl opravdu rád, že je v cíli. My ostatní jsme taky byli rádi, že jsme o něj nepřišli. Ražení všech bylo OK a naši muži získali cenu za nejdelší pobyt na trati, na které jsme si společně pochutnali. Myslím, že to všechny moc bavilo a příště vyrazíme znovu.

Podzimky na Šumavě

Drbča

Teprve podruhé jsme vyrazili na klasické podzimní prázdniny do Čech a opět nás překvapil sníh, stejně jako v Česko-Saském Švýcarsku. Tehdejších pamětníků tu ale bylo poskrovnu, ale popořadě.

Prvně nás čekala dlouhatánská cesta do jižních Čech. Cesta až do Písku kopírovala nedávnou cestu na družstva, s velkým povděkem jsem kvitoval, že jezdíme na závody autobusem. Úžasné! U Písku jsem byl z řízení už unavený a muset ještě běžet? Hm.

První výlet nás čekal jen na odpoledne. Vyrazili jsme na Černé i Čertovo jezero. No byla to ze začátku taková silniční procházka, ale nakonec k Čertovu to bylo i zajímavější. Dokonce začalo i sněžit, tak lepší než déšť.

Druhý výlet nás čekal na Poledník a jezero Laka. Ranní probuzení a pohled z okna mi připomněl právě ty Jizerky, bylo bílo. Jen vánice byla menší. Jenže to je jedno na letní pneumatiky, že. Takže do Prášíl byla cesta dost pomalá a obezřetná. Ale na parkovišti jsme dojeli všichni. A následně všichni si nevšimli sněhem zapadaného automatu a po výletě jsme našli hezké lístečky s výzvou na zaplacení... Společně jsme vyšli na Prášílské jezero a udělali jubilejní fotku s vlajkou. Přece jen bylo 28. října 2018. Sto let Republiky Československé. (Nevadí, že už jsme ztratili jak Slovensko, tak Podkarpatskou Rus.) Následně došlo k dělení a na Poledník jsme dorazili už ve dvou skupinách. V pravé poledne byl Poledník dobyt! A místo vánice jsme si mohli představovat otevřenou rozhlednu a výhledy až do Alp. Posléze se trousili všichni možní z Louda skupinky. Následně ještě došlo k dělení úderné skupinky a ve zmenšeném formátu jsme vyrazili k jezeru Laka a až do Železné Rudy.

Cestou nás provázela krásně vánočně bílá atmosféra, která zakryla nekonečné asfaltky u imperialistických, tedy fašistických (dle Pepra), dnes už jen německých hranic. Potkali jsme akorát jednoho cyklistu, jinak nikdo nic. Celkem to bylo něco kolem 30km, ale mladší členové skupinky (Pepra, Vojta a Cáchym), se tak těšili na wifi, že si dali poslední kilák letmo, ač se v říjnu neběhá! Takže ušli méně než já s Peprem.

Po večerních hrách a vydatné snídani jsme v pondělí vyrazili na vlak na druhý nejdelší tunel v ČR. Bohužel až druhý nejdelší, takže zklamání, že jedeme busem, nebylo tak velké. Následný výlet vedl přes tající les s mnoha výhledy na mlhu valící se v údolí. Šli jsme po červené na Můstek, kde byl přechod na metro, tedy ne. To by bylo v Praze! Tedy na Můstku chata už není a na Pancíři je zavřeno. Takže smůla. Větší část už zamířila na chatu, já s Peprem a Arnym jsme toho ještě neměli dost, takže jsme vyrazili přes Šmauzy a po sklářské cestě. Občas nás ofoukl fén, a tak sníh tál a tál.

Po příchodu a po umytí jsme sedli k Risku a začal hrát. A pokud jsme se nepoprli, tak hrajeme dodnes.

Po dobu posledního výletu údolím řeky Vydry se nic zvláštního nestalo. Šutry byly stále stejně velké, voda prudká, kočky nachystané na hlazení a vypasené na zimu. Takže jediné, co stojí za zmínku je, že se můj nový nejlepší kamarád ěda Petrášek zcela dobrovolně a bez odporu se mnou podělil o zmrzlinu, kterou dětem dala paní na Turnerově chatě s tím, že to bude jen v zimě zabírat mrazák. Takže díky, ač jsem na tohle oslovení trochu alergický, kámo voé! Jo ještě jeden postřeh, ani na podzim nepatří zmrzlina do sáčku se svačinou na později.

No a pak předlouhá cesta do Brna zpříjemněná akorát návštěvou MC Donalda, zastávku si chlapci mé posádky vyprosili a dostali dokonce svolení od svých rodičů. Tudíž třpyt v jejich očích mě u Vel Mezu obměkčil.

Tak zase za rok, že...

Soustředění Krkonoše – Dvorská bouda – žáci1+

Datum: 2. až 8. prosince 2018
Cena: žáci 2 300,- Kč licence A + B
dorost 2 600,- Kč licence A
ostatní 3 000,- Kč
Doprava: osobními auty
Ubytování: Dvorská bouda – <http://www.dvorska-bouda.cz/>
Jídlo: plná penze
Náplň: lyžování podle sněhových podmínek
Odjezd: v neděli ve 14:00
Příjezd: v sobotu v podvečerních hodinách.
Oblečení: maratony a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude), věci co běžně potřebujete
Přihlášky: nejpozději do 4. listopadu 2018 přes členskou sekci

Soustředění Sklené – žáci2+

Datum: 13. až 16. prosince 2018 – čtvrtek až neděle
Odjezd: ve čtvrtek 13. prosince v 16:20 vlakem z Brna hl. nádraží (sraz 16:00 ve vestibulu nádraží. Jízdenku zakoupit do stanice Žďár nad Sázavou (R 976). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50.
Příjezd: v neděli 16. prosince 15:41 (14:30) vlakem do Brna.
Ubytování: Turistická základna DDM Žďár nad Sázavou Sklené – klasické místo našich soustředění. Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha na pokoji.
Stravování: plná penze + svačinky. Po celý den bude k dispozici společný čaj.
Náplň: běhání nebo lyžování podle sněhových podmínek.
S sebou: maratony a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude), věci co běžně potřebujete, tréninkový deník, hry na dlouhé zimní večery, dárky pod vánoční stromeček a další dle toho co Vás napadne.
Cena: 1 200,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze se platí přes oddílový účet a příslušné částky se objeví u každého v členské sekci.
Přihlášky: nejpozději do 1. prosince 2018, kapacita 42 postelí

Mapový výjezd – prosinec – Mikulov – všichni

Datum: 22. prosince 2018 - sobota
Odjezd: v 9:00 zvláštním autobusem od Bohémy
Příjezd: okolo 17:00 k Bohémě
Stravování: oběd v restauraci v Mikulově
Náplň: 2 sprintové mapové tréninky v Mikulově (pro různé skupiny kombinace – sprint, sprintové souboje, linie, koridor, krátké štafety).
S sebou: věci na trénink, maratony (boty se špunty či hřeby jsou nevhodné), buzola, SI čip.
Cena: 200,- Kč. V ceně je oběd, doprava a náklady na trénink.
Přihlášky: nejpozději do 9. prosince 2018.

Soustředění Sklené – všichni

- Datum:** 31. ledna až 3. února 2019 – čtvrtek až neděle
- Odjezd:** ve čtvrtek 31. ledna v 16:20 vlakem z Brna hl. nádraží (sraz 16:00 ve vestibulu nádraží. Jízdenku zakoupit do stanice Žďár nad Sázavou (R 976). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50.
- Příjezd:** v neděli 3. února 15:40 (14:30) vlakem do Brna.
- Ubytování:** Turistická základna DDM Žďár nad Sázavou Sklené – klasické místo našich soustředění. Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha na pokoji.
- Stravování:** společné (snídaně + obědy + večeře). Po celý den bude k dispozici společný čaj.
- Náplň:** lyžování podle sněhových podmínek.
- S sebou:** maratony a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude), věci co běžně potřebujete, tréninkový deník, hry na dlouhé 4 zimní večery a další dle toho co Vás napadne.
- Cena:** 1 200,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze budu vybírat v průběhu soustředění.
- Přihlášky:** nejpozději do 13. ledna 2018, kapacita 42 osob
- Poznámka:** soustředění je určeno především pro pulce, žáky a dorostnce (mají přednost), ostatní do maxima kapacity.
-

Soustředění Krkonoše – Špindlerův Mlýn – žáci2+

- Datum:** 10. – 17. února 2019
- Cena:** předpokládaná cena je 2 500,- Kč (ubytování + stravování), s cestou maximálně 3 000,- Kč
- Doprava:** tam kombinací vlaku a autobusu, zpátky autobusem, nebo individuální – podrobnosti pro individuální dopravu u Zhusty
- Jídlo:** zajištěno od oběda 4. února do oběda 11. 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 10. února v 7:09 z hlavního nádraží vlakem směr Praha (RJ 1044) – sraz v 6:45 ve vestibulu. Příjezd do Špindlerova Mlýna okolo 12:00, odtud cca 1 km pěšky (a pak lanovkou nahoru).
- Příjezd:** v neděli 17. února v 17:46 do Brna na hlavní nádraží. Odjezd ze Špindlerova Mlýna v 13:05.
- Přihlášky:** do 27. ledna Liboru Zřídka veselému nebo přes členskou sekci. Pokud pojedete individuálně, nezapomeňte to sdělit.
- Poznámky:** Na chatě je ping-pongový stůl. Sprcha není k dispozici (teplá voda v omezené míře, v nepřeberném množství). Vezměte si sebou co nejméně věcí. Všechny věci povežeme nahoru lanovkou.
-

Program na listopad a prosinec

- 3. a 4. 11. – SO, NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR** – centrum: Milovy – mapa: Milovy – bližší informace na jiném místě – přihlášky: do 30. září přes členskou sekci
- 16. 11. – PÁ – noční mapový trénink** – Chlébské – sraz: **16:30 na parkovišti u ZOO v Bystrci** (tramvaj číslo 1, 3, 11) – mapa: Chlébské údolí (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty
- 17. 11. – SO – Brněnský běžecký pohár (1. závod)** – Jehnice, škola – 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 (autobus 70)
- 24. 11. – SO – trénink** – Brno, Brněnská přehrada - přístaviště – sraz: 9:00 – běh s mapou „od přehrady na Babu“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení (věci na převlečení si dáte do auta, které pak bude čekat v Řečkovících) – doprava tramvají číslo 1, 3, 11 na zastávku „Přístaviště“
- 24. 11. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků** – Řečkovice, Žilkova (zastávka autobusu 41, 71) – sraz: 9:30 – Pulci + žáci – výprava na Velkou Babu – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 12:00 na stejném místě
- 24. 11. – SO – O-GALA** – vyhlášení nejlepších orientačních běžců za rok 2018 + ples – Plzeň – více informací na www stránkách <http://kosslaviaplzen.cz/o-gala/> – začátek 19:00
- 30. 11. – PÁ – noční mapový trénink** – Babice nad Svitavou – sraz: **16:00 na parkovišti u obchodního domu BILLA v Líšni na Novolíšeňské** (tramvaj číslo 8) – mapa: Křtiny (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Hagaby – doprava: osobními auty
- 1. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (2. závod)** – Okrouhlá – 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
- 2. 12. – NE – Běh na Býčí skálu** – Řečkovice, Zamilovaný háj – sraz: do 9:30 – start: 10:00 – přihlášky předem nejsou třeba – doprava: individuální, v dosahu MHD (tramvaj 1, autobus 42, 65 a 70)
- 2. až 8. 12. – NE-SO – Soustředění Krkonoše – Dvorská bouda** – viz samostatný rozpis akce
- 7. 12. – PÁ – noční mapový trénink** – Kuničky – sraz: **16:00 na parkovišti u obchodního domu LÍDI na Lesné na Halasově náměstí** (tramvaj číslo 9, 11) – mapa: Hálije (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty
- 8. 12. – SO – trénink** – Brno, Velká Klajdovka – sraz: 9:00 – běh s mapou „Moravským krasem“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení (věci na převlečení si dáte do auta) – doprava autobusem číslo 78 na zastávku „Podbělová“
- 9. 12. – NE – Brněnská zimní liga (1. závod)** – ??? – sraz: do 13:45 – start 00: 14:00 – mapa: ??? (1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m) – doprava: individuální
- 13. až 16. 12. – ČT-NE – Soustředění Sklené** – viz samostatný rozpis akce
- 15. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (3. závod)** – Vranov, Sportovní areál AMK Zbrojovky Brno – 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
- 21. 12. – PÁ – noční mapový trénink** – Líšeň, Velká Klajdovka – sraz: **16:00 na parkovišti nad hotelem Velká Klajdovka** – mapa: Hádecká planina (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: doprava vlastní
- 22. 12. – SO – Mapový výjezd Mikulov** – viz samostatný rozpis akce
- 23. 12. – NE – Běh okolo Brna** – tradiční cca 21. ročník předvánočního oběhnutí Brna – Mariánské údolí – Pod Hádkem – Nový Dvůr – Březina – Zadní pole – Babice na d Svitavou – Alexandrovka – Adamov – Útěchov (cca 120 min; MHD) – Soběšice – Lesná – Husovice – sraz do 9:00 hod. V Mariánském údolí – doprava autobusem číslo 55 s odjezdem v 8:38 z Židenic, nádraží (Stará Osada 8:41; Dělnický dům 8:45)
- 24. 12. – PO – Běh na Babu** – Skalka za Medláneckým kopcem – sraz do 9:30 hod. – doprava vlastní nebo MHD (tramvaj 12 nebo autobus 53)

26. 12. – ST – Brněnský běžecký pohár (4. závod) – sokolovna Syrovice – 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

Tréninky od 4. listopadu do 31. března

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	16:30 – 18:00	dorost +	běžecký	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	16:15 – 17:30	žáci	tělocvična + běžecký	ZŠ Kotlářská
	20:00 – 21:15	dorost +	posilování	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Středa	16:00 – 18:00	žabičky	výpravy za OB	BCVČ Lesná - Milénova ulice
	16:00 – 18:00	pulci	hry + mapa	BCVČ Lesná - Milénova ulice
	16:00 – 18:00	žáci	běžecký + teorie	BCVČ Lesná - Milénova ulice
	16:30 – 18:30	dorost +	běžecký + teorie	BCVČ Lesná - Milénova ulice
Čtvrtek	14:00 – 15:00	začátečníci	tělocvična	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
	16:00 – 17:00	pulci	tělocvična	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
	16:30 – 18:00	žáci	tělocvična	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
	17:30 – 18:30	dorost +	protahování	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
	19:30 – 21:00	dospělí +	volejbal	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Pátek	16:00 – 21:00	dorost +	noční mapový	okolí Brna (doprava osobními auty)
	18:00 – 20:00	dospělí +	florball	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Sobota	9:30	všichni	BBP, mapa	viz samostatný rozpis tréninků
Neděle	14:00	všichni	BZL	4x za zimu orientační závod

Noční mapové tréninky 2018/2019

16. 11.	CHLÉBSKÉ ÚDOLÍ	Chlébské	Bystrc, ZOO (MHD 1, 3, 11)	16:30
30. 11.	KŘTINY	Babice nad Svitavou	Líšeň, Novolíšeňská (MHD 8)	16:00
7. 12.	HÁLIJE	Kuničky	Lesná, Halasovo náměstí (MHD 9, 11)	16:00
21. 12.	HÁDECKÁ PLANINA	Líšeň	Líšeň, hotel Velká Klajdovka (MHD 78)	16:00

Vánoce

11. 1.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín	Žebětín, Říšova (MHD 52)	16:30
25. 1.	SOBĚŠICE	Soběšice	Soběšice, Útěchovská (MHD 43)	16:30
8. 2.	ZADNÍ HÁDY	Ochoz u Brna	Líšeň, Novolíšeňská (MHD 8)	17:00

Jarní prázdniny

22. 2.	PADOUCH	Rudice	Líšeň, Novolíšeňská (MHD 8)	17:00
1. 3.	SOKOLÍ	Sentice	Řečkovice, konečná (MHD 1)	17:30
15. 3.	KLUČ	Suchý u Boskovic	Líšeň, Novolíšeňská (MHD 8)	17:30
29. 3.	KREMLOVSKO	Lipůvka	Řečkovice, konečná (MHD 1)	18:00

Základní charakteristika tréninků:

- Odjezd je vždy v uvedeném čase z místa uvedeného ve třetím sloupci.
- Přihlášky na každý trénink nejpozději do středeční půlnoci přes členskou sekci.
- Informace o dopravě vždy ve středu na tréninku ZBM nebo od středy na internetových stránkách ZBM.

- Noční mapové tréninky budou připraveny v délce okolo 50 minut pro muže a 40 pro ženy.
- Délka i charakter trati budou připomínat závod na krátké trati.
- Budou se nepravidelně střídat tréninky s intervalovým startem a hromadným startem.
- Na kontrolách budou reflexi + SI (nezapomínejte svoje SI čipy).
- Na trénincích bude k dispozici pro každého GPS dataloger.
- Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.
- U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj.

Brněnský běžecký pohár 2018/2019

<i>datum</i>	<i>Název</i>	<i>místo</i>	<i>km</i>	<i>čas</i>
17. 11.	Běh o pohár Jehnic	Jehnice	5,0 / 10,0	10:30 / 11:15
1. 12.	Mikulášský běh	Okrouhlá	4,3 / 8,3	10:30 / 11:15
15. 12.	Vranovský žleb	Vranov u Brna	6,1 / 8,3	10:30 / 11:15
26. 12.	Štěpánský běh	Syrovice	4,7 / 9,4	10:30 / 11:15
5. 1.	Kuřimský kros	Kuřim	4,8 / 8,8	10:30 / 11:15
19. 1.	Radostická nerezová desítka	Radostice	4,6 / 10,5	10:30 / 11:15
26. 1.	Rájecká desítka	Rájec Jestřebí	5,0 / 9,6	10:30 / 11:15
9. 3.	Modřický pohár	Modřice	4,8 / 10,0	10:30 / 11:15
16. 3.	Běh kolem Myslivny	Brno – Nový Lískovec	5,6 / 10,6	10:30 / 11:15
13. 4.	Brněnská přehrada	Brno – Rakovec	5,0 / 10,0	10:30 / 11:15

Vklad za závod: 50,- nebo 60,- Kč podle způsobu přihlášky.

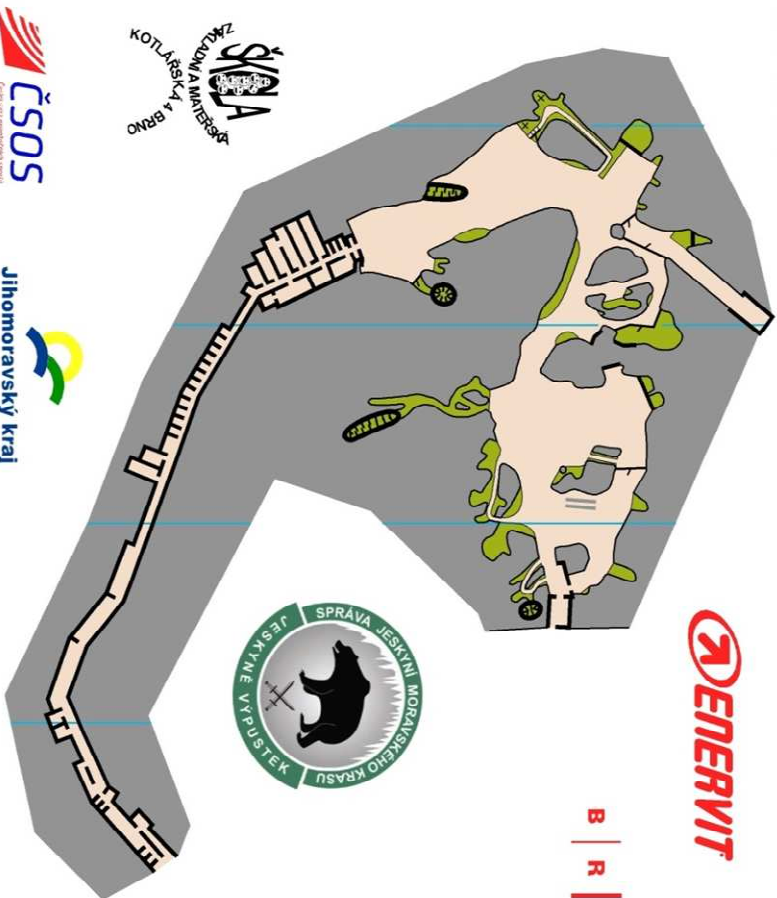
Více infromací: <http://www.atletikauni.cz/>



POLARIS — LISTOPAD 2018 — ROČNÍK XX — #168
 Redakce: Zhusta, Drbča, Vuito, Evička, Andrea, Svatoš
 Kontakt: zbm.polaris@seznam.cz
 Web: www.zbmob.cz



Výpustek 1 : 1 500 bez vrstevnic



evíd. 18B0280

Kopírovat a kreslit: Petr Malina
 Hornop. OÚADy
 říjen 2018
 Histori kartograf. rest. Malina
 Historie pedologie - zmapa jeskyně
 Historie jeskyně - zmapa jeskyně
 Správce mapy - T. Libor Z. J. (kreslený)
 Zřídkařky.cz +420604996773
 © SK Záboryžeský Brno 2018

LEGENDA

- Betonová plocha
- Nepřístupné části jeskyně
- Skalni masiv
- Umělá zeď
- Jeskynní šelma



užij při poruše Sportidentu

<http://zbmob.cz>

Tiskárna Brno

Postaráme se o vaše zakázky od návrhu až po distribuci

CCB
s.r.l.s.

Tiskárna
Grafické studio
Webservis
CTP

Tel.: 604 210 059
TiskarnaBrno.cz
Brno, Okružní 19

časopisy
katalogy - vizitky
knihy - plakáty - brožury
kalendáře - samolepky - bloky