

## Fotka

Tomáš Liščinský  
Stanislav Mokřý

## Články

Úvod, Standa a Thomas, Zápisky Lorda Emptybottle,  
VT Sklené, BBP: Vranov u Brna, Běh okolo Brna,  
Mé poprvé na báběpé, BBP: Kuřim, LOB NMNM,  
BZL sprint. štaf., Semlelo se na Javorském mlýně,  
BBP Radostice, Mapový výjezd Blansko a Karolín,  
Program na březen až listopad

# Polaris

1 - 2019



# Úvod

## Drbča

Další rok za námi a další rok před námi.

A co se událo za poslední měsíc a něco?

Tak hlavní náplní zimy na přelomu roku jsou BBP, ne? Klasicky se tu dočtete o Syrovicích, aneb když zaspíte a musíte běžet delší kategorii. Jako obvykle po novém roce vyběhnout dvakrát na Kuřimskou horu, tři kolečka a třikrát po sjezdovce v Radosticích, někteří z toho mívají i radost. A nakonec tam na sever do Ráječka, kde se to kryje s Hromničním trápením. Pak už je pauza.

Já ani vlastně nevím, jak starý je tento seriál. Je možné, že to začalo v roce 2007? Nevím, ale na jednom webu jsou výsledky od tohoto roku. Takže si to jen stáhnout a trochu kouknout do Excelu a rázem na mě vyskočila zajímavá čísla. Víte, kdo se zúčastnil nejvíce BBP od toho roku 2007? Před Ráječkem jich měl nejvíce pan Holý, 99, to je ten pán, co ho ti nejrychlejší předbíhají o kolo, když je jedno kolo. Je ročník 1941! Ale tedy kdo má nejvíce závodů ze Žabin?

No asi pár vás určitě napadl Tomas a měli jste pravdu. A kolikže? 78 závodů. Slušné číslo! (Od 17.11.2007.)

A za ním? Pepr se 68 a Standa s 46 (oba běželi hl. trať od Syrovic roku 2009).

A z holek nejvíce běžela 10+- km trať Evička, a to 5x.

Ale tak aby to nebylo jen o běhání bez mapy, tak se mohlo běhat i s mapou. Třeba okolo Brna nebo na BZL. Prvně ve štafetkách v Krpoli, kde to bylo tedy dost těsné. A pak klasicky v Blansku na Hromničním trápení.

Taky šlo vyrazit nebo s lyžemi na nohou a i s mapou. Letos dost netradičně i na sněhu. ☺ Tam nás celkem dobře reprezentuje Maky.

---

## Tvář z obálky: Standa a Thomas

Dnes netradičně dva borci na obálce soupeřící na BBP:

### **Standa:**

Ahoj Stando, gratuluji k vylepšení loňského výsledku z radostického BBP. Co jsi udělal jiného v přípravě, že to tak dopadlo?

Ahoj Drbčo, díky za gratulaci. Změn v přípravě bylo více, zejména jsem však do svého tréninkového plánu zařadil vysoké dávky mléčných výrobků. A trochu přidal kvalitní regenerace v sauně. Pak už stačilo jen správně zvolit závodní obuv a vyrazit vstříc trati s jediným cílem – doběhnout až do cíle.

Ve finiši jsi doběhl kousek za Tomášem, zapracuješ na finiši?

Tady bych trochu upřesnil situaci – Tomas k tomu přišel celkem nevinně. Já se jen snažil udržet zle zezadu dotahujícího borce za sebou až na cílovou čáru. A tenhle souboj způsobil, že jsme nakonec doběhli i toho Tomase, který už měl zdánlivě neřešitelný náskok. Nicméně můj úmysl se povedl, třetí borec skončil až třetí. Ostatně kdo se mnou někdy běžel hendikep tak ví, že finiše rozhodně nedávám zadarmo.

Na sprintových štafetách jsi běžel s Terkou Novotnou. Neměli jste podle "papírových předpokladů" vyhrát?

Tak určitě. Ale víš jak, papíry nejsou všechno. Prostě občas v lese jsou stromy a občas na sídlišti jsou paneláky, a když si to nepohlídáš, tak jsi pak ztracenej, a když jsi ztracenej, tak se blbě vyhrává. A někdy je potřeba jít štěstíčku naproti a někdy to štěstíčko prostě nepřijde.

A jak se ti dařilo na těchto závodech?

Nakonec jsme s Terkou byli pátí, což je myslím v tak nabitě konkurenci pořád ještě krásný výsledek. Můj výkon měl silnější i slabší chvíle, těch silnějších bylo naštěstí víc, ale hlavně mě celý závod bavil, protože byl tak akorát kontaktní a tahle část Králova Pole patří mezi ty orientácky zajímavější kousky brněnských sídlišť. Díky za něj #1z5

A jak jinak jde zimní běhání a příprava na jaro? Vše podle plánu?

Snad jo, i když teda leaderboard na Stravě coby hlavní měřítko kvality přípravy nemám moc čas sledovat. Ale aby to stálo za boj o nějaké čelní příčky, to bych musel ještě nějakou fázi za týden přidat. Nicméně pocity můžou klamat, kvalita zimní přípravy se nekompromisně ukáže až na jarních závodech, zejména na nějaké poctivé elitičké klasice.

A jak vlastně zvládáš skloubit běhání a práci? Je to lepší než na škole nebo je méně času?

Je to bezpochyby lepší než na škole. Protože když přijdu z práce domů, tak obvykle nemám žádný domácí úkol :) A ten rozvrh je taky takový volnější, že si to většinou můžu poskládat, jak se mi to hodí, kdy být v práci a kdy jít běhat. I díky tomu se s vámi pořád můžu potkávat na většině společných tréninků i jiných událostech a doufám, že mi to ještě chvíli vydrží.

**Tomas:**

Ahoj Tomasi, tak jak jde běhání v zimě?

Výborně :-). To znamená, že přes zimu skoro nechodím běhat nebo velmi málo.

Na BBP ti to běhá pěkně, jako obvykle, pěkně. Jak to děláš, když ani nedorazíš na tréninky? 😊

Je to zásluhou jednoho trenera ke kterému jsem chodil do atletického kroužku. Od něho mám dost zkušeností. Dale je to cvičení, plavání, sauna, lyže a samozřejmě taky beh. Nedílnou součástí je taky závod ve Švédsku "Nattvasan", který měří celych 90 km. Nebo je to tím, že už jsem veterán a jde všechno samo :-).

A co je ten Nattvasan? To jsem ještě nikdy neslyšel.

Nattvasan je závod, který jezdím pravidelně na běžkách, tedy skatem (bruslením) ve Švédsku. Startuje se ze Salenu - do Mory, kde je cíl. Letos bohužel nejedu ze zdravotních důvodů bratra.

A co Svatoš, teď tě párkrát porazil, kdy mu to vrátíš?

Až přijde nějaký závod, kdy Svatoš nebude moct a bude unavený. Pak velmi snadno Svatoše porazím. Ale na to je ještě čas. Svatoš je pro mě velmi silný soupeř.

Ale tak děláme orienták, ne? Letos tě čeká první rok ve veteránech. Jak to vidíš? Budeš běhat jako Pepr stále H21? Nebo si budeš vybírat?

Vidím to velmi pozitivně, nové ambice, motivace. To je, co mi v chlapech chybělo. Budu si především vybírat dle charakteru a typu závodu. Vezmeme třeba mistrovství - letos to bude velká premiéra. Na Pepra určitě behat nebudu.

Díky

---

## Zápisky Lorda Emptybottla

Vláda

Jedovatopěkné tábořiště zahalené do ranní mlhy bylo stále zřetelnější. I přes hluboký klid bylo jasné, že obyvatelé budov a stanů již vstali a poklidně rozmlouvali o nadcházejícím a předcházejícím.

Na tomto posvátném místě se již od pátečního večera konaly náboženské oslavy indiánského národa Žabopijců<sup>1</sup>. Včera se sešli členové rady starších a náčelníci všech kmenů a měli důležité a tajné jednání s Velkým Manitou. Proto jsem já, externí pozorovatel indiánského etnika, a další řadoví členové kmenů mohli přijít až v sobotu a zúčastnit se hlavních nadcházejících oslav.

Zrovna když jsem ustál svého koně, náčelníci Slovák, Táta a Nechodím do školy se snažili zapálit oheň a rozžhavit na něm talisman Vzpomnění<sup>2</sup>, aby zjistili, co se včera při diskusích dělo. Oheň se jim vykřesat nepodařilo kvůli okolní vlhkosti a po chvíli zjistili, že Nechodím do školy talisman někde ztratil. Se slovy "nechme minulost raději spát" tuto činnost objevování ztracených věřejšků raději opustili a šli se naplno věnovat objevování nových zítřků.

Po ranním zotavení následoval dopolední program sbírání relikvií zanechaných v lese zvířecími duchy. K hledání se používá kus kůže popsané indiánskými runami, vidlicovitý proutek, který ukazuje sever a

jakási pípající kost. No, popravdě řečeno, jak to funguje a jak se to používá jsem nepochopil, a tedy jsem nic nenašel.

Po polední hostině následoval hlavní bod programu. Celý sjezd se přemístil do posvátné jeskyně Výpustek. Název získala, protože zde vypustili ducha všichni legendární bojovníci pocházející z národa Žabožroutů<sup>1</sup>. V jeskyni jsou nejen místnosti s uloženými artefakty těchto hrdinů, ale toto etnikum se hodně projevuje sochařskými výtvy zvířat a nejnámější a nejlepší z nich jsou vystaveny právě ve Výpustku.

Večerní program již v tábořišti započal bohatou večerí následovanou tichým nasloucháním k Velkému Manitu a dále vyhlášení nejlepšího bojovníka ze všech kmenů. Tím se stal náčelník Zbíječka z kmene Stavitelů. Jeho choť Pružná kost se červenala, jak na něj byla pyšná. Divné mi bylo, proč Zbíječka se celý den neúčastnil indiánských akcí. Zeptal jsem se náčelníků Slovák a Táty, proč tomu tak je. Odvětili, že se včera stala nějaká nehoda u ohniště a Zbíječka se nepříjemně popálil a zranil.

Po těchto obřadných rituálech byla již volnější zábava. Šaman Ukřivděný Velký Pytel, náčelník Velké Pero, jeho žena Afričanka a náčelník Brzo Svatba si připravili různé soutěže nejen pro malé indiány. Házelo se tomahavkem, předváděla se pantomima, jedlo se, pilo, smálo se a radovalo.

Ještěže indiáni neznají ohnivou vodu, to by bylo!

V neděli ráno jsem vstal, střídě posnídal a rozloučil se s hlavními náčelníky a šamanem. Musel jsem jet poznávat další místa a národy. Tak na shledanou Žaboběžci<sup>1</sup>!

#### Vysvětlivky:

<sup>1</sup> Nedokázal jsem přesně přeložit název národa z jejich jazyka zvaného Kvákalština. Možnosti jsou Žabobijci, Žabožrouti, Žaboběžci nebo Žabopijci. Nebo možná spíš každý indián si to říkal posvém....

<sup>2</sup> Toto je správný tvar názvu talismanu. Když ho kdysi dávno indiáni objevili v jisté jeskyni, zapomněli na pravopis a pojmenovali ho s chybou. A jak je vidět v článku, zapomněli pravopis i u jiných názvů. Stavitelé většinou používají sbíječku ;)

---

## VT Sklené

### Pavlík

VT Sklené na melodii jedné velmi hrané písně soustředění

Zas je tu Sklené, tak neseď doma,  
vím dobře, že máš chuť na pot a drill.  
Rychlejší než jelen s parohama,  
štve Tě to, ale zatím předstíráš klid.

Promiň, jsme pekelní Flyboys,  
každej ví, žabiny = starboys.  
Kiláky, metry, mám plnej garmin,  
kudoše dej a hned budeš víc IN!

Miloš, Danáč a Madla,  
Strava, Instagram, Tinder.  
Pavel, Steeve a Gába,  
nikdo z nás není single.

Hlavní je trénink nezaspat,  
běžím a nechci už přestat.  
Dneska všechny budu trestat,  
skončíš zmrzlej jak treska.

Obleč se, hlavně se nezraň,  
doufám, že bude to best run.  
K\*\*\*a zas nestíháš na sraz,  
jakpak jsi mohl už podruhé zaspat?

Nejsem ten nejlepší trenér,  
žádný volný fáze ani hloupý sliby.  
A jestli nechceš pořádně makat,  
nebude "my" ani krásný "kdyby".

Na na na nana,  
dneska chci uhnat Dýma.  
Na na na nana,  
fakt ve mně dřímá síla.

Na na na nana,  
nemůžu vypnout Stravu,  
Na na na nana,  
kudoš, koment nenapíšu.

Hodnej a pozornej, baby,  
otvírám gelík, jen dej si.  
Pustíme Baywatch, né playlist,  
kterej už slyšel každej, kdo si

na Skleným zdřímnu a ráno,  
na snídani přišel ach áno,  
Libor chtěl nás už dávno,  
vzbudit zavčasu - no asi nedá to.

Po čtyřech fázích už nejde,  
dělat, že na spánku sejde.  
Ještě tři fáze na seznamu,  
nohy do pohody dostanu

Kiláky na stravě všichni už viděli,  
za tyhle fáze by se nestyděli  
ani ti keňani, v repre už slyšeli,  
skromní a nejlepší, asi napíšu mi.

Chtěli by někoho na sprint,  
a někoho, kdo exuje pivo i absinth.  
O šesté ráno zas na trénink vstávám,  
100% úsilí do toho dávám.

Pořád se divíš a říkáš,  
že někdy bych moh' se přes tejdén flákat,  
Hodnej a pozornej na Stravě  
a ráno chci zase už fáze dávat.

Na na na nana,  
dneska chci uhnat Dýma.  
Na na na nana,  
fakt ve mně dřímá síla.

Na na na nana,  
nemůžu vypnout Stravu,  
Na na na nana,  
kudoš, koment nenapíšu.

---

## BBP: Vranov u Brna

### Svatoš

Vranov nás uvítal podobně jako loňský rok. Na silnici od autobusu byl místy uklouzaný sněh a auta na silnici rozstříkovala břečku. Sjezd od brány na parkoviště prověřil zimní pneumatiky i zkušenost řidičů. V tradičně zaplněné šatně ale plápolal oheň a u něj se hráli první zmrzlíci.

Úvodní závod vyhrála s náskokem Julča, přestože letos patří k mladším ve své kategorii. Kopce a sněh svědčí spíše orientáčkům. Potom bylo žabiňácké dresy vidět méně než obvykle, protože oddíl se připravoval na Vánoce na soustředění ve Skleném.

Po závodech dětí jsem začal řešit svoje obvyklé dilema „Co na nohy?“. Vyhrál hrubší vzorek, na silničky mi připadlo moc kluzko. Při rozklusu jsem si vyzkoušel silnici do Vranova a pečlivě prohlédl kopec dolů ke schodům.

Na našem startu také chyběly oddílové dresy v předních řadách a nenašel jsem před sebou ani jiného vhodného „tahouna“. Naštěstí mi zezadu se širokým úsměvem poklepal na rameno Thomas a vypadal že si chce zasoupeřit. Běželi jsme spolu až ke schodům. Seběh dolů jsem měl načtený a schody nahoru znám, takže mě, jako každý rok, překvapil až kopeček za nimi.

V lese to kupodivu skoro neklouzalo, a tak jsem trochu záviděl běžcům v silničkách. U lesní hájenky, kde jsem se minule natáhl, jsem si přesto dal pozor.

Od půlky závodu jsem se snažil o udržení pozice, za občasně kontroly náskoku před Thomasem. Druhý výběh schodů ke kostelu dal do těla všem, pole běžců se roztáhlo a pořadí víceméně drželo až do cíle.

Doběhnul jsem jako nejrychlejší Žabiňák, dvě místa před Thomasem. Za námi pak Luf, kterému dýchali na záda další tři běžci z jeho nové kategorie.

Letošní nezvyklé složení startovního pole nakonec vypeklo i Pepra, který měl být se mnou na bedně, ale odešel ještě před vyhlášením výsledků.

### BBP Vranov, 15. 12. 2018:

10km: 1. DVOŘÁČEK Adam 31:51, 18. COUFAL Svatoš 36:00, 20. LIŠČINSKÝ Tomáš 36:35, 22. FINSTRLE Luděk 37:01, 41. PŘIKRYL Petr 38:24, 51. FINSTRLE Aleš 39:07, 65. KOČA Jaroslav 40:18, 73. KYNC Tomáš 40:59; 5km: 1. KOTYZA Daniel 18:13, 15. URBÁNEK Adam 21:47, 51. KOČOVÁ Lenka 26:21, 70. FINSTRLOVÁ Alena 28:04; Starší žákyně: 1. FINSTRLOVÁ Julie 06:24; Mladší žákyně. 1. KŘÍŽOVÁ Viktorie 03:10, 6. FINSTRLOVÁ Kristýna 03:35, 17. FINSTRLOVÁ Lucie 04:29; Mladší žáci: 1. ODEHNAL Jakub 03:43, 8. KOČA Vojtěch 04:07, 19. FINSTRLE Filip 04:51; Přípravky starší dívky: 1. KUCHYŇKOVÁ Karolína 03:05, 6. KOČOVÁ Klára 03:22, 8. COUFALOVÁ Rea 03:27, 14. ROTKOVÁ Veronika 03:38; Přípravky mladší dívky: 1. BRADÁČOVÁ Aneta 02:20, 3. COUFALOVÁ Thea 02:24; Přípravky mladší hoši: 1. NOHEL Jakub 02:08, 6. KOČA František 02:27, 12. KYNCL Ondřej 02:46

---

# Běh kolem Brna

Adam Urbánek

Jako každý rok se i letos den před Štědrým dnem uskutečnilo tradiční předvánoční oběhnutí Brna. Trasa zůstala stejná jako v minulých letech, a tak ti nejzdatnější běžci mohli uběhnout až 33 km. To u mě samozřejmě nepřipadalo v úvahu a já jsem tak byl nakonec rád, že jsem se dostal do Adamova. Vybíhalo se v 9 hodin z Mariánského údolí, ale někteří, kteří to nestihli na sraz, poté dojížděli naši běžecskou skupinku autem. ☺ Cesty byly místy namrzlé, byla i trochu zima, ale i tak se běželo celkem příjemně. Trochu jsem se bál, kdy umřu, jelikož loni jsem s vypětím všech sil dorazil do Březiny a letos jsem dostal za úkol doběhnout až do Adamova. Naštěstí se mi běželo poměrně dobře, a tak jsem se po občerstvení čajem a gelíkem vydal dále. Poslední část trasy už bolela trochu víc, ale poté, co nás povzbudili důchodci, kteří tam byli na výletě, jsme nakonec doběhli až na Alexandrovku, kde nám byl odměnou velmi pěkný výhled. Ještě jsme si udělali vrcholové foto a pak už jsme se běželi do Adamova napít čaje a posilnit skvělou buchtou. Někteří pak pokračovali dále do Útěchova, ale já byl rád, že si už můžu sednout do vyhřátého auta, a tak jsem jim ten běh už vůbec nezáviděl. Když jsem si vyčetl hodinky, tak jsem zjistil, že to byl asi můj nejdelší výběh v životě, takže jsem rád, že jsem dorazil vůbec do cíle a přežil to. Příští rok budu asi muset běžet až do Útěchova, tak to nevím, jestli se pak vrátím domů živý.

---

## Mé poprvé na báběpé

Barča

Noc mi končí, je zas středa.  
Budík mě už z postele zvedá.

Osm hodin? Zaspala jsem?  
Co se stalo na budíku s časem?

Žádná práce! Žádná škola!  
Báběpéčko nás už volá!

Na svatého Štěpána,  
Budem běhat od rána.

Jedem Třebíč-Syrovice,  
po cestách co klikatí se.

Mraky lidí v Syrovicích,  
musíme stát na krajnicích.

Stádo žen se splášilo,  
Jen co deset třicet odbilo.

Start pětky už nestíhám,  
tak se rychle přezouvám.

Na desítku se přihlašuju,  
s Jendou rozklus zahajuju.

Dnes to bude poprvé:  
desítka na báběpé.

Když jsme holkám zafandili,  
na startu se seřadili,

komentátor se omlouvá,  
že se náš start posouvá.

Jdu se ještě během zahřát,  
na velkého profíka si zahrát.

Kouká na mě Aleš, Luf i Kuba,  
až na zem jim spadla huba:

„Porazí nás dneska Bára.  
Budem jí koukat jen na záda“

Další start byl už zdařilý,  
hned jsme se do bláta zaryli.

Chlapi cestu blokují,  
navzájem si hubují.

Raději bahno oběhnu,  
dvacet lidí předběhnu.

Pak už je vinice,  
asfaltka v poli, vesnice.

Klasické schody  
co tolik bolí.

A zase: bahno, pak vinice,  
schody i ta vesnice.

Když v cíli finišuju,  
na svůj styl se zaměřuju.

Dým dnes všechny porazil,  
a mě v cíli pochválil.

Aleš, Luf i Kuba  
doběhli dávno přede mnou.

Není to žádná ostuda,  
nemusí se vymlouvat na nohu zlomenou.

Tak to byla moje první BBP desítka.  
Měla jsem z ní zatavený lýtka.

Tak s tím rýmováním končím,  
už mi to moc nejde.

Těším se na další desítku na BBP,  
dejte si na mě pozor!

### **BBP Syrovice: 26.12.2018**

10 km: 1. NYKODÝM Miloš 30:07, 10. HLAVÁČ Ondřej 33:29, 11. ZHÁŇAL Jan 33:36, 25. COUFAL Svatoš 35:26, 32. HRUŠKA Jakub 36:32, 36. FINSTRLE Luděk 36:49, 38. LIŠČINSKÝ Tomáš 37:03, 40. HIKL Tomáš 37:10, 62. BRAVENÝ Vít 39:25, 83. KOČA Jaroslav 40:25, 84. FINSTRLE Aleš 40:29, 107. ZHÁŇALOVÁ Barbora 41:42; 5 km: 1. KOTYZA Daniel 15:11, 11. COUFAL Jáchym 16:38, 25. URBÁNEK Adam 18:07, 33. HIKLOVÁ Natalia 18:46, 75. KOČOVÁ Lenka 22:16, 101. FINSTRLOVÁ Alena 23:58, 131. HRUŠKOVÁ Lenka 25:44; Starší žákyně: 1. SVOBODOVÁ Barbora 05:31, 2. FINSTRLOVÁ Julie 05:40; Starší žáci: 1. RŮŽA Tomáš 05:01, 5. ZŘÍDKAVESELÝ Adam 05:15, 6. MAREK Vojtěch 05:19, 9. RACEK Josef 05:30  
Mladší žákyně: 1. KŘÍŽOVÁ Viktorie 03:26, 7. FINSTRLOVÁ Kristýna 03:53, 18. FINSTRLOVÁ Lucie 04:49, Mladší žáci: 1. LOPOUR Šimon 03:23, 3. KUBÁNEK Tomáš 03:32, 8. KOČA Vojtěch 03:49, 16. FINSTRLE Filip 04:52; Přípravky starší dívky: 1. KUCHYŇKOVÁ Karolína 01:33, 6. KOČOVÁ Klára 01:44, 14. COUFALOVÁ Rea 01:52, 17. FINSTRLOVÁ Denisa 02:02, 19. ZAVŘELOVÁ Sofie 02:44; Přípravky starší hoši: 1. ZEMAN Martin 01:33, 5. ZŘÍDKAVESELÝ Martin 01:42, Přípravky mladší dívky: 1. BEZDÍČKOVÁ Daniela 00:57, 5. COUFALOVÁ Thea 01:04, Přípravky mladší hoši: 1. DOČEKAL Tomáš 00:56, 5. KOČA František 01:04

---

## **BBP: Kuřim**

### **Drbča**

Poté, co jsem před několika roky překročil Rubikon a začal běhat i na hladkých běžeckých závodech, se stala Kuřim mojí oblíbenou destinací první lednovou sobotu. Není se co divit. Zdejší profil a terén mi celkem sedí. No, i když ten kopec! Ale zase minimum běhání pro asfaltu a celá trať jen v lese. Skoro jako orientáček.

Letos tomu tedy nebylo jinak. Vlak IDS JMK nás spolehlivě dovezl do Kuřimi, známá cesta do školy, mrknout na start „5“ a v jídelně se převléci a jít se rozklusat a zafandit dorostencům a ženám ve finiši a ve zmore. Jak jinak i letos jsem rozhodně a s hřeby jsem neprohloupil. Těch pár metrů na začátku a na konci závodu budu klapat po asfaltu méně než na nějaké klasice v lese.

No a pak se zařadit do chumlu a mačkanice na startu a klasický start bez odpočítání. Zlatý Běda. No a pak už jen běžet, pak přidat, pak zrychlit a vyběhnout ten kopec! Díky mladochům za fandění! To fakt pomůže!

Tý jo, ta paseka už je skoro zarostlá, hurá, jsem nahoře! A teď vám ukáži, plantážníci, teď v seběhu přijde můj čas! Pozor! Běžím! Druhý okruh! Proč běžíme proti větru a ten borec za mnou nestřídá. Hele, támhle je Pepr! A ten žabiňácký dres za mnou, to je kdo? Ale nesmí mě doběhnout! To stoupání k silnici je nekonečné! Kde je ta paseka! To mě jako vážně předbíhá baba? To tedy ne! Ale už jsme nahoře. Gajbl před námi. Jupí! Toho borce doběhnu! Toho borce nedoběhnu. Doběhnu ho. Stihnu to do cíle? Ha há, už ho mám. Sakra, kdo je to vedle mě. On mě chce snad ofinišovat? To teda ne! Ach jo, ve výsledcích je přede mnou...

Tak zase za rok...

### **5.1.2018 BBP Kuřimský kros**

10 km: 1. ČÍPA Jiří 32:36, 2. NYKODÝM Miloš 33:13, 11. ZHÁŇAL Jan 36:53, 14. MOKRÝ Stanislav 38:20, 15. COUFAL Svatoš 38:45, 17. HIKL Tomáš 39:07, 22. FINSTRLE Luděk 39:33, 28. LIŠČINSKÝ Tomáš 40:31, 36. PŘIKRYL Petr 41:19, 49. FINSTRLE Aleš 42:43, 51. DRÁBEK Jan 42:50, 55. KOČA Jaroslav 43:00, 88. KYNCL Tomáš 45:56; 5 km: , 1. KOTYZA Daniel 16:52, 8. COUFAL Jáchym 19:04, 15. URBÁNEK Adam 20:43, 19. HIKLOVÁ Natalia 21:11, 24. ZHÁŇALOVÁ Barbora 21:59, 41. HIRŠOVÁ

Gabriela 23:56, 52. KOČOVÁ Lenka 24:49, 74. FINSTRLOVÁ Alena 27:45; Přípravky mladší hoši: 1. DOČEKAL Tomáš 00:42, 8. KOČA František 00:48; Přípravky mladší dívky: 1. LAPČÍKOVÁ Leontina 00:43, 3. COUFALOVÁ Thea 00:47, Přípravky starší hoši: 1. ŠENKÝŘ Dominik 01:50, 8. ZŘÍDKAVESELÝ Martin 02:00; Přípravky starší dívky: 1. KUCHYŇKOVÁ Karolína 01:51,4. KOČOVÁ Klára 01:56, 16. ŽIŽKOVÁ Klára 02:27, 18. FINSTRLOVÁ Denisa 02:31, Mladší žáci: 1. LOPOU R Šimon 03:04, 5. KOČA Vojtěch 03:26, 18. FINSTRLE Filip 04:14, Mladší žákyně: 1. BEZDÍČKOVÁ Dominika 03:12, 4. FINSTRLOVÁ Kristýna 03:36, 17. FINSTRLOVÁ Lucie 04:30, Starší žáci: 1. ODEHNAL Jan 04:24, 3. ZŘÍDKAVESELÝ Adam 04:31, 4. ŠTĚRBÁK Josef 04:33, 6. MAREK Vojtěch 04:45, 8. RACEK Josef 05:05, Starší žákyně: 1. SVOBODOVÁ Barbora 04:54, 2. FINSTRLOVÁ Julie 04:58

---

## LOB Nové Město na Moravě

### Janča

Letošní zima se uvedla už před Vánoci zasněženým soustředěním na Skleném. Sníh tam byl asi po 10 letech, což samozřejmě zaskočilo běžce, ale potěšilo lyžaře. Přes Štědrý den klasicky potálo, ale na začátku ledna zase přituhlo, připadlo, a tak se vysočínský LOB mohl uskutečnit jako lyžařský OB a ne jako OB s lyžemi (v ruce). Dokonce se na start přihlásil rekordní počet lidí, přes 400 závodníků.

V sobotu bylo zahřívací kolo - odpolední sprint, ale rovnou naostro jako Mistrovství republiky. Tratě byly zamotané v okolí stadionu a v Modřínáku, kde bylo i hodně úzkých skútrových stop, hlubočáku a příležitostí svým zadkem vytvořit pěkný lavór v měkkém prašánku, po srážce se soupeřem nebo zaplutím špiček mimo stopu. A na závěr před cílem pořadatelé ještě rozestavěli plůtek, aby se nachytali ti, co to tam znají a museli objíždět trochu víc, než ti, co poctivě koukají do mapy.

V noci pak ještě pořád sypalo, úprava tratí dala rolbařům zabrat a nakonec se musel i posunout start nedělní krátké. Ale tratě byly nachystané perfektně. Hned zpočátku se vyrazilo prudce do kopce na louky nad sněhový rezervoár (nevím, jak se to oficiálně nazývá, je to ta jáma, kde se konzerovala obrovská hromada sněhu přes léto). Stopy byly namotané po loukách se spoustou serpentýn a spojek, zkratky se většinou moc nevyplácely, protože mimo rolbovky bylo sněhu nad kolena. A padalo se do měkkého a docela dost. Sjezdy byly prudký, stejně jako výjezdy. Závěr většiny tratí se zase odehrál v Modřínáku, kde už se docela solidně sypal sníh ze stromů a lámaly omrzlé větve, takže bylo lepší se moc nezdržovat na jednom místě.

Celkově moc povedený víkend a zdá se, že i pěkně rozjetá lobařská sezóna. Další závody naplánovali do Ramsau, aby se nemusely rušit pro nedostatek sněhu jako obvykle. A skoro to vypadalo, že je zruší pro.

pročpro.nadbytek sněhu. Zima je nevyzpytatelná :-)

---

## BZL Sprintové štafety

### Ořas

Tento rok proběhl již jubilejní, druhý, ročník sprintových štafet v rámci brněnské zimní ligy a že to aspoň pro některé byla jízda, a to doslova.

Po příchodu na místo dění panovaly smíšené pocity, když pár desítek minut před startem vidíte Petra s kontrolami v ruce, jak stojí na místě, usmívá se a nikam nespěchá. Vše ostatní bylo však již připraveno, mapy drží pevně připevněné, štafeta odprezentována a startovní čísla rozdána, u nich musím ocenit přechod na velmi minimalistický styl.

Po rozběhání jsme už svoláváni na ukázkou předávacího území, kde na okamžik závodníci všech klubů vzhlíží na řečníčího Zhustu, předávacího pokyny. Ne všichni si však jeho rady vzali k srdci, když i přes upozornění na led, čekající na své oběti na cestě k mapovému startu, některé závodnice neohroženě vyráží vpřed rovně, nedbajíc nebezpečí na zemi. Nejvíce bodů zde nasbírala Barča a za svojí



nádhernou rybičku dostala od přihlížejících porotců (mě) celých 8 bodů. Sám jsem při svém výběhu na úsek dokázal nasbírat body pouze 2 a to za nepřilíživé sklouznutí.

Při samotném závodě probíhal srdceryvný souboj štafet Klárka-Saša se štafetou Ota-Miška. První úsek se Klárka nenechala zahanbit a doběhla s mírných náskokem, Miška udělala souboj o to pestřejší, že své štafetě odmítla použití výhody bezkontaktního ražení. Na druhý úsek vyrazila dvojice trupíků - Saša, bolí mě břicho, a Ota, bolí mě achilovka. Tito dva elitní žabiňáci se setkali na trati až u hustníku, který oba dva oběhli do protisměru ze všech stran, načež následně orazili kontrolu o pár metrů jinde. Hendikep bolavého břicha se projevil být vážnějším problémem a štafeta Ota-Miška opouštěla předávkové území o chvíli dříve. Obě slečny bojovaly statečně a doběhly opět se zanedbatelným rozstupem. Druhá část závodu byla více zamotanější, diskotéka se však pro překvapení všech tentokrát nekonala. Trupík achilovka tak doběhl své štafetě pro zasloužené vítězství, poté další dva měsíce jen fňukal a neběhal. Fňuky, fňuk.

PS: Kubo prosím už začni pracovat na těch nových stránkách pro BZL, protože jestli ještě někdy udělám něco tak prasáckého jako ty současné, tak mi prosím usekněte obě ruce.

PS2: Těšte se na nové stránky ZBM, tentokrát pořádně, snad, doufám.

---

## Semlelo se na Javorském mlýně

### Adélka

Lednové dny rozzářily oblohu o slepičí krok déle než vánočně-sváteční dny a nedočkavé nohy reprezentantů se sjely k Nové Pace do Javorského mlýna na soustředění. Taková noha běžce potřebuje pravidelnou dávku kilometrů nejen v osamoceném páru či v hloučku podobně oblečených klubových nohou, ale i v hloučku nohou s podkolenkami vyšitými českými vlajčkami. Čtvrteční večer tak vytáhnul po dlouhém sezení a řízení bolavé dolní končetiny pod hrad Pecku na parádní nočák. Při rozklusování mráz zalézal za nehty a na trati hned v první pasece zalézal do vypraných podkolenek i sních. Sem tam nachodily nohy nechtěné metry navíc, to když hlava reprezentanta nerozšifrovala nejlepší volbu, či správnou dohledávku. Naštěstí všechny hlavy dovedly své nohy zdárně do cíle, a tak si zaslouženě odpočinuly na večeři a v teplé posteli. Páteční den vytáhl ospalce se svítáním z postele, aby zbylo dost času na všechny tři naplánované tréninky. Prvním chodem byl kombotech a protože sních nedal pánským ani dámským nožkám nic zadarmo, tak si v lese vyšmejdily vrstevnicovku, paměťák a control picking. Po obědě se servirovaly seběhy a ač se nohy těšily na pomoc gravitace v běhu z kopce, tak se dočkaly spíše boje o přežití v klouzavých svazích a kamenech. Nejedno koleno na mapě Čertovy skrýše se vykoupalo ve sněhu, a tak nebylo divu, že byl trénink o okruh zkrácen. Zákusem po večeři se pro tři páry nohou stal další nočák. Ostatním buzoly i hřebovky neobuty zahálely, aby nabraly potřebnou sílu na zbytek soustředění. Sobotní svítání opět uvítalo reproše a brzy dopoledne se běžel závod middle na mapě Opička. Se záludnostmi kamenitého svahu v závodním nasazení si úspěšně potykaly všechny nohy, ač pomalu uondané brozením se v přemrzlé krustě. V závodním rozpoložení den pokračoval a nejrychlejší fází tréninkového kempu se stal sprint. Konečně si šlapky odpočinuly v hladkých botách a sněhovou peřinu vystřídal asfalt a led Lázní Běláhoř. Kdo mohl, roztočil to ze zbytků sil, kdo nemohl, točil to jen co noha nohu mine. Rychlý sprint doplnila před večeří regenerační sauna se zamrzlou ochlazovací kádí, kam citlivé povahy raději smočily jen palce u nohou. Nedělní den sliboval něco vznešeného. Opravdu, po brzké snídani s východem slunce vklouzli všichni znovu do hřebovek, aby si oběhli královskou klasiku. Nebylo to o kotníky, ani o pusy, bylo to melodické proběhnutí po lese s volbami postupů. Královsky se ctí a hlavou vztyčenou se všechny zadní běhy vrátily do cíle, převlékly se, poobědvaly a pomodlily se, aby jim na zpáteční cestě domů neupadl od sezení zadek.

---

# BBP: Radostice

Pavel Rotek

Sobotní ráno svými krásnými 10 pod nulou přímo vybízelo k extrémním výkonům. Po delší době jsme naplánovali účast na BBP. Já tentokrát se záměrem sledovat vše z bezpečí hloučku postávajících diváků, neboť jsem měl přetažené nohy z předchozího běhání.

Pekelná zima nepolevila ani během dětských a přípravkových kategorií. Pořadatelé dokonce přivezli na rozehtání svařák, nám zamrzal v kelímcích teplý čaj. Hlavní závod se blížil a mně se začalo honit hlavou "Přeci to tu neprostojiš, když už jsi tady. Koukni na ostatní, jak jsou spokojeni. Pojd', zaběhneš si pomalu, co půjde." No nakonec jsem podlehl a za chvíli stál na startu i já. Předchozí děvčecí 5km trať mezitím lehce rozehtalo slunce, tak byl start veselejší.

Místní sjezdovku jsem z dálky zhodnotil ještě před startem, a tak jsem věděl, že to nebude zadarmo (aspoň ne pro mne, když nemám naběhání kopce), ale metry ubíhaly, bolavá lýtka překvapivě držela, slunce hrálo víc a víc a na lehce zvlněnou lesní pasáž nad sjezdovkou se člověk každé kolo přímo těšil. No výkon to nebyl nijak převratný. Ve třetím kole mne sjezdovka pokořila a na jejím vrcholu jsem si sáhl na dno. Občas se mi, díky vydatné podpoře fandících žabiňáků, podařilo předběhnout i nějakého kolemjdoucího, tak to hodnotím pozitivně. Byl to krásný závod.

Velký obdiv všem, co běželi, a zvláště Jitce, Natálce, Svatošovi a Peprovi za krásné umístění.

Na závěr ještě jedno pro mne nepochopitelné zjištění - věčně usměvavý Standa se usmívá i při závodě.

## BBP Radostice, 19.1.2019

10 km: 1. DVOŘÁČEK Adam 35:48, 13. ZHÁŇAL Jan 39:35, 19. COUFAL Svatoš 41:04, 20. LIŠČINSKÝ Tomáš 41:37, 21. MOKRÝ Stanislav 41:37, 9. PŘIKRYL Petr 42:28, 38. DRÁBEK Jan 43:37, 73. FINSTRLE Aleš 46:59, 87. KYNCL Tomáš 48:02, 94. ROTEK Pavel 48:36; 5 km: 1. KOTYZA Daniel 14:50, 44. OUJEZDSKÝ Matyáš 20:25, 28. HIKLOVÁ Natalia 18:20, 70. KABÁTHOVÁ Jitka 23:16, 90. HRUŠKOVÁ Lenka 24:45; Starší žákyně: 1. SVOBODOVÁ Barbora 06:47, 7. ROTKOVÁ Markéta 07:25; Starší žáci: 1. ODEHNAL Jan 05:55, 2. ŠTĚRBÁK Josef 06:02, 4. MAREK Vojtěch 06:14; Mladší žákyně: 1. BRADÁČOVÁ Nikola 03:35, 17. FINSTRLOVÁ Lucie 04:58; Mladší žáci: 1. LOPOUR Šimon 03:27, 18. FINSTRLE Filip 04:46, Přípravky starší dívky: 1. KUCHYŇKOVÁ Karolína 02:40, 9. MARKOVÁ Eva 03:09, 11. ROTKOVÁ Veronika 03:12, 16. ŽIŽKOVÁ Klára 03:24+

---

## Mapový výjezd Blansko a Karolín

Klárka

Kapitánův deník, hvězdné datum - sobota 26. 1. 2019, čas 19:30

Dnes ráno jsme se se Standou potkali, už skoro tradičně v trolejbusu. A vyrazili do Blanska, byli jsme sice trochu překvapeni, že se k nám nikdo nepřidal na nádraží ani po cestě, ale nenechali jsme se tím zaskočit. Cesta vlakem mě stála směšných 10 kreditů. Po procházce od nádraží jsme konečně v centru, kde se setkáváme se zbytkem výsadku.

Proběhne rychlá příprava před závodem, a už abych šla na start. Rozklus okolo místního rybníku připomínal (naši nedávnou výpravu na planetu Hoth) spíše bruslení, to budou zase závody. Beru mapu a vyrážím do akce. 1 a 2 mám bez problémů, ale na 3 si hezky otočím mapu a půl minutky ztratím obíháním paneláku navíc. Ještě u 5 si zanáčím, že to není na AIRy, když se snažím v půlce kopce zabrzdit. Úspěšně minu postup po žebříku, běžím, co to dá. Nožky už nechtějí kopec ani vidět. Razím cílovou kontrolu a rychle "běžím" ohrát svůj zmrzlý palec od (trikordéru) buzoly do školy. V Blansku mám štěstí a vylepšuji už tak skvělé 6. místo z loňského roku na letošní bramborové. Přece jenom se tahle výprava loňské do Blanska dost podobala. Zatleskali jsme tedy úspěšnějším běžcům a dočkali se (opravy replikátorů) objednané pizzy.

Poté jsme se naskládali do transportérů a přemístili se do Karolína. Ještě před rozklusem jsme se zahřáli hrou na honěnou, a pak už rychle vyrazili do lesa. Zasněžená krajina je bez diskuze nádherná, ale boty vám promáčí skrz na skrz. Po finiši jsme si s prvním důstojníkem Emmou oběhly i zkrácený kombotech. Zahřáli se čajem, nacpali se buchtou a fičeli domů, vyspat se na zítřejší vytrvalost (12hodinovku na můstku).

---

## Program na březen až listopad

- 22. až 24. 3. – PÁ až NE – Jarní pohár 2019** – noční OB + štafety + klasická trať (hromadný start pro DH21E) – Hradec Králové, Prasek – PÁ 19:30; SO 00=12:00; NE 00=10:00 – přihlášky na členské sekci do 16. března – terén: rovinatý terén s hustou sítí cest, potoků a vodotečí. V prostoru se střídá dobře průběžný les s těžko průběžnými hustníky – podrobnější informace na: <http://jp2019.ok99.cz> – **doprava: osobními auty v pátek okolo 16:00 od Bohémy nebo v sobotu ráno** – ubytování na zemi – vedoucí: Jan Zháňal
- 29. až 31. 3. – PÁ až NE – soustředění Brno** – všichni – viz samostatný rozpis akce – vedoucí: Libor Zřídka veselý + Petr Prikryl + Jan Zháňal + Luděk Finstrle
- 29. 3. – PÁ – noční mapový trénink** – Lipůvka – sraz: **18:00 u konečné tramvaje číslo 1 v Řečkovících** – mapa: Kremlovsko (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty
- 30. 3. – SO – 1. Jihomoravská liga (BBM) – krátká trať** – centrum: Radostice (okres Brno-venkov) – start: 10:30 – **doprava: vlakem ČD v 8:49 z hlavního nádraží (sraz v 8:30 ve vestibulu hlavního nádraží) nebo individuálně** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:00
- 2. 4. – ÚT – změna v časech a místech tréninků** – platí letní program tréninků
- 3. 4. – ST – mapový trénink (žactvo + dorost)** – Soběšice – sraz: **16:15** – mapa: Soběšice – typ tréninku: fáborkovaná linie + sudá/lichá + shluky + kombotech – doprava: autobusem číslo 43, 57 na zastávku „Klarisky“
- 6. a 7. 4. – SO, NE – M Moravy na klasické trati a štafetách (AOV)** – klasická trať+ štafety – centrum: Háje ve Slezsku – start: SO: 12:00, NE: 9:30 – **doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy** – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Luděk Finstrle, Libor Zřídka veselý – terén: středně kopcovitý terén s převážně dobrou průchodností. V prostoru se nacházejí terénní pozůstatky z 2. světové války, jámy a okopy, včetně betonových pevnůstek. Porostově členitý smíšený les se střední hustotou cest – návrat v neděli okolo 16:00
- 10. 4. – ST – mapový trénink (žactvo)** – Jehnice – sraz: **16:15** – mapa: Nad Sv. Františkem – typ tréninku: COB + krátké postupy + krátké postupy – doprava: autobusem číslo 70 na zastávku „Jehnice“
- 10. 4. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí)** – Kuničky – sraz: **19:00 na parkovišti u obchodního domu LIDL na Lesné na Halasově náměstí** (tramvaj číslo 9, 11) – mapa: Háji je sever (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: noční trénink – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 8. dubna v členské sekci
- 13. 4. – SO – 2. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje na krátké trati (ADA)** – krátká trať – Jedovnice – start: 10:30 – **doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:00
- 13. 4. – SO – M ČR v nočním OB (SHK)** – centrum: Boháňka, Skála – start: 21:00 – **doprava: osobními auty v 16:30 od Bohémy** – vedoucí: Libor Zřídka veselý – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – terén: středně členitý podhorský terén (280 - 420

- m n.m.) s řadou terénních tvarů, v části s pozůstatky po těžbě pískovce, s hustou sítí komunikací a proměnlivou průběžností porostů
- 14. 4. – NE – ŽA (SHK) – krátká trať – centrum: Boháňka, Skála – start: 11:00 – doprava: individuálně (společně s M ČR v nočním OB) – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: středně členitý podhorský terén (280 - 420 m n.m.) s řadou terénních tvarů, v části s pozůstatky po těžbě pískovce, s hustou sítí komunikací a proměnlivou průběžností porostů**
- 14. 4. – NE – Brněnský běžecký pohár (10. závod) – Brněnská přehrada, hotel 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 zastávka „Přístaviště“ nebo „Rakovecká“**
- 17. 4. – ST – mapový trénink (žactvo) – Žebětín – sraz: 16:15 – mapa: Augšperský potok – typ tréninku: hvězdice + okruhy + věšák/sběrák – doprava: autobusem číslo 52 na zastávku „Rišova“**
- 17. 4. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Radostice – sraz: 16:30 u u STK nad konečnou tramvají 6 a 8 ve Starém Lískovci – mapa: Okrouhlík (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 15. dubna v členské sekci**
- 18. – 22. 4. – ČT až PO – Velikonoce 2019 – Písecké hory – Písek – tradiční velikonoční soustředění – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 31. března 2019**
- 24. 4. – ST – mapový trénink (žactvo + dorost) – Bystrc – sraz: 16:15 – mapa: Stará Bystrc – typ tréninku: sprint + sprint + sprintové variace + scorelauf+handicap – doprava: travají číslo 1, 3, 11 zastávku „Přístaviště“**
- 25. 4. – ČT – Liga škol v orientačním běhu – Žabovřesky, Rosnička – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci – sraz pořadatelů v 8:00 (start v 9:30)**
- 27. 4. – SO – 3. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje ve sprintu (ZBM) – !!! POŘÁDÁME !!! – sprint – Mikulov – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 14:00**
- 3. až 5. 5. – PÁ až NE – Soustředění Jeseníky – Klepáčov – viz samostatný rozpis akce – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – přihlášky: do 7. dubna 2019**
- 7. 5. – ÚT – Liga škol v orientačním běhu – Vinohrady, louka u Akátek – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci – sraz pořadatelů v 8:00 (start v 9:30)**
- 8. 5. – SO – 4. Jihomoravská liga (ZBM) – !!! POŘÁDÁME !!! – krátká trať – centrum: Kanice – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:00**
- 11. a 12. 5. – SO, NE – ŽA + ČPŠ + ČPŠ (KSU) – sprint + štafety + štafety – centrum: Šumperk a Třemešek u Oskavy – start: SO: 10:00 a 16:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 6:30 od Bohémy – ubytování: v chatkách na postelích s večeří a snídaní – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: sprint: nepravidelná horizontálně i vertikálně členitá oblast městské zástavby - historické centrum se systémem hradeb. Velké množství bočních uliček. V části prostoru členité parky a sídlištní zástavba. Omezený výskyt automobilové dopravy - pěší zóny; štafety: horský les v jižní části CHKO Jeseníky v nadmořské výšce 470 - 720 m n.m. Jedná se o kopcovitý terén se střídavou průběžností ovlivněnou četným výskytem horských hustníků s minimálním množstvím sezónního porostu. Hustota komunikací je průměrná. V terénu se nachází velké množství detailů (skály, kameny, kupky, bažinky, hustníčky,..). Běžecká podložka odpovídá horskému terénu, ale vyskytují se zde i běžecky rychlé pasáže – příjezd: okolo 16:00 v neděli**

- 13. až 17. 5. – PO až PÁ – Sportovní vyšetření** – Ústav sportovní medicíny Brno – přihlášky přes členskou sekci do 1. května – doprava autobusem číslo 44, 84 na zastávku „Velodrom“
- 15. 5. – ST – mapový trénink (žactvo)** – Soběšice – sraz: **16:15** – mapa: Zamilovaný háj (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: sudá/lichá + odbočovák + vrstevnicový COB – doprava: autobusem číslo 43 na zastávku „Útěchovská“
- 15. 5. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí)** – Blansko – sraz: **16:30 na parkovišti u obchodního domu LÍDL na Lesné na Halasově náměstí** (tramvaj číslo 9, 11) – mapa: Zborovce (1:4 000, E=2,5m) – typ tréninku: sprintové variace – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 13. května v členské sekci
- 18. a 19. 5. – SO, NE – M ČR ve sprintu + M ČR sprintových štafet (LPU)** – sprint + sprintové štafety – centrum: Čáslav a Pardubice – start: SO: 13:00, NE: 9:00 – **doprava: zvláštním autobusem v 9:30 od Bohémy** – ubytování: na postelích s večeří a snídaní – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: sobota: historické centrum města Čáslav, přilehlé parky, vilová čtvrt, městský lesopark, sportovní areály; neděle: sídliště Polabiny 3, areály škol, zeleň s vodními prvky na břehu Labe, rovinatý terén – návrat v neděli okolo 15:00
- 22. 5. – ST – mapový trénink (žactvo + dorost)** – Veselka – sraz: **16:15** – mapa: Veselka (1:7 500, E=5m) – typ tréninku: hvězdice + okruhy + okruhy + Hagaby – doprava: autobusem číslo 51 z Bystrce, ZOO v 15:26 na zastávku „Borovník“ nebo autobusem číslo 52 na zastávku „Bartolomějská“ (odtud cca 2 km pěšky)
- 25. 5. – SO – 5. Jihomoravská liga (LBM)** – klasická trať – Kohoutovice, Pavlovská – start: 10:30 – **doprava: individuálně, trolejbusem číslo 37 na zastávku „Pavlovská“** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 13:00
- 29. 5. – ST – mapový trénink (žactvo + dorost)** – Líšeň, Velká Klajdovka – sraz: **16:15** – mapa: Zadní Hády (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy + COB + paměťové tandemy + souboje – doprava: autobusem číslo 78 na zastávku „Podbělová“ odtud cca 300 m pěšky k restauraci Velká Klajdovka odkud bude kyvadlová doprava na start tréninku
- 1. a 2. 6. – SO, NE – ŽA, ČP (DOK, DKP)** – krátká + klasická trať – centrum: Skalka u Doks – start: SO: 12:00, NE: 10:00 – **doprava: osobními auty s odjezdem v 7:30 od Bohémy** – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Jan Zháňal – terén: členitý, pískovcové skalnaté hřbety a údolí, převážně dobře průchodný les, oblasti s náletovými porosty, menší počet komunikací – návrat v neděli okolo 17:00
- 1. 6. – SO – ŽB-M, 6. Jihomoravská liga (PLU)** – klasická trať – centrum: Otaslavice – start: 12:00 – **doprava: zvláštním autobusem v 9:30 od Bohémy** – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: kopcovitý, porostově velmi různorodý (jehličnatý, listnatý a smíšený) s velmi rozdílnou průběžností, oblast s vysokými skálami (výška 10 m), hustá síť komunikací – návrat okolo 18:00
- 2. 6. – NE – ŽB-M (PLU)** – krátká trať – centrum: Otaslavice – start: 12:00 – **doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy** – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: kopcovitý, porostově velmi různorodý (jehličnatý, listnatý a smíšený) s velmi rozdílnou průběžností, oblast s vysokými skálami (výška 10 m), hustá síť komunikací – návrat okolo 15:00
- 5. 6. – ST – Celostátní finále ligy škol v orientačním běhu – !!! POŘÁDÁME !!!** – Lesná – mapa: Lesná (1:4 000, E=2,5m) – start: 11:30
- 5. 6. – ST – mapový trénink (všichni)** – Lesná – sraz: **16:30** – mapa: Lesná (1:4 000, E=2,5m) – **Mistrovství Jihomoravského kraje ve sprintových štafetách** – doprava: tramvaj číslo 9, 11 na konečnou zastávku „Čertova rokle“ – vedoucí: Luděk Finstrle – start: 17:00 – konec okolo 18:30

- 8. 6. – SO – 7. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje na klasické trati (OSN + PBM)** – klasická trať – Kuklík – start: 10:30 – **doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 16:00
- 12. 6. – ST – mapový trénink (žactvo + dorost)** – Útěchov, U buku – sraz: **16:15** – mapa: Zavíravá (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: linie + scorelauf + kompotech + sudá/lichá – doprava: autobusem číslo 57 na zastávku „U buku“
- 15. 6. – SO – ŽB-M, 8. Jihomoravská liga (VBM, BBM)** – klasická trať – centrum: Vranov u Brna – start: 12:00 – **doprava: autobusem číslo 57 do Vranova** – vedoucí: Luděk Finstrle – terén: smíšený les v nadmořské výšce 350 – 560 m n. m., členitý a místy poměrně kopcovitý terén bohatý na terénní i porostové detaily; průchodnost kolísá od výborné až po ztíženou, místy sezónní podrost (vrcholový hřeben se skalními útvary pro závod nebude z důvodu ochrany přírody využit) – návrat okolo 17:00
- 16. 6. – NE – ŽB-M (VBM, BBM)** – krátká trať – centrum: Vranov u Brna – start: 10:00 – **doprava: autobusem číslo 57 do Vranova** – vedoucí: Libor Zřídka veselý – terén: smíšený les v nadmořské výšce 350 – 560 m n. m., členitý a místy poměrně kopcovitý terén bohatý na terénní i porostové detaily; průchodnost kolísá od výborné až po ztíženou, místy sezónní podrost (vrcholový hřeben se skalními útvary pro závod nebude z důvodu ochrany přírody využit) – návrat okolo 14:00
- 19. 6. – ST – mapový trénink (žactvo + dorost)** – Ivanovice – sraz: **16:15** – mapa: Velká Baba (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: hvězdice + kompotech + I. úsek štafet – doprava: autobus číslo 41 nebo 71 na zastávku „Kouty“
- 19. 6. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí)** – Chlébské – sraz: **16:30 u konečné tramvaje číslo 1 v Řečkovících** – mapa: Chlébské údolí (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátké postupy – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 17. června v členské sekci
- 22. a 23. 6. – SO, NE – M ČR na krátké trati (LTU)** – krátká trať – centrum: Markoušovice – start: SO: 12:00, NE: 10:00 – ubytování: na postelích s večeří a snídaní – **doprava: zvláštním autobusem v 7:00 od Bohémy** – vedoucí: Libor Zřídka veselý – terén: je velmi rozmanitý. Mírně nakloněná centrální plošina je porostově velmi pestrá s velkým množstvím vegetačních detailů a s výskytem drobnějších kamenů. Tato plošina padá směrem na sever a na západ do extrémně náročného kamenitého svahu. Skalní útvary Čížkovy kameny a Kozí kameny tvoří skalní hranu, která v některých místech dosahuje výšky až 10 metrů. Pod touto skalní hranou je velký výskyt větších i menších kamenů s těžkou kamenitou podložkou. V celém prostoru je středně hustá síť komunikací včetně sítě jednosměrných terénních stezek pro horská kola Trutnov trails. V závodním prostoru je převážně jehličnatý les různého stáří, v části terénu je bukový les, vyskytují se zde i modřínové porosty, velké množství pasek a nálety. V prostoru je minimum sezónního podrostu v podobě kapradin a ostružin – příjezd: v neděli okolo 19:00
- 26. 6. – ST – mapový trénink (všichni)** – Lipůvka – sraz: **17:00** – mapa: Petrova studánka (1:10 000, E=5m) – **Mistrovství Jihomoravského kraje ve štafetách** – doprava: **zvláštním autobusem v 16:30 od nádraží Královo Pole** – vedoucí: Luděk Finstrle – start: 17:30 – návrat okolo 19:30 na nádraží Královo Pole
- 28. 6. až 3. 7. – PÁ až ST – Cena střední Moravy 2019** – Suchý u Boskovic – účast na závodech OB + tréninky + výlety – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 2. června 2019 přes členskou sekci
- 20. až 27. 7. – SO až SO – O-ring 2019** – Norrköping – účast na největších švédských 5-ti denních závodech – viz samostatný rozpis akce

- 22. až 28. 7. – PO až NE – Soustředění 5 dnů OB Nový Bor – Doksy – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 21. dubna 2019 přes členskou sekci**
- 26. 7. až 4. 8. – PÁ až NE – Soustředění Švédsko – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 2. června 2019 přes členskou sekci**
- 17. až 24. 8. – SO až SO – Letní tábor 2019 – Mariánská u Jáchymova – tradiční prázdninový tábor pro všechny věkové generace – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 2. června 2019 přes členskou sekci**
- 28. 8. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Benešov – sraz: 16:30 u konečné tramvaje číslo 1 v Řečkovících – mapa: Paprč (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: souboje – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 26. srpna v členské sekci**
- 4. 9. – ST – mapový trénink (žactvo) – Pisárky, hotel Myslivna – sraz: 16:15 – mapa: Myslivna (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: odbočovák + souboje + koridory – doprava: autobusem číslo 52 na zastávku „Šárka“**
- 4. 9. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Lipůvka – sraz: 16:30 u konečné tramvaje číslo 1 v Řečkovících – mapa: Petrova studánka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: shluky – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 2. září v členské sekci**
- 7. a 8. 9. – SO, NE – ŽA, ŽB-Morava, ČP (TZL) – klasická + krátká trať – centrum: Lukoveček – start: SO: 12:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: smíšený les. Středně až více kopcovitý reliéf. Rozmanitá průchodnost od čistého rychlého bukového vzrostlého lesa až po pomalé hustníkové plochy. Střední hustota komunikací. Velké rýhy, místy i jemnější morfologické oblasti. Místy svahové sesuvy, prameniště, skalky i kamenná pole – příjezd: okolo 16:00 v neděli**
- 11. 9. – ST – mapový trénink (žactvo) – Líšeň, Mariánské údolí – sraz: 16:15 – mapa: Řičky – typ tréninku: linie + scorelauf + scorelauf – doprava: autobusem číslo 55 na konečnou zastávku „Mariánské údolí“**
- 11. 9. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Bukovinka – sraz: 16:30 na parkovišti u obchodního domu LIDL na Lesné na Halasově náměstí (tramvaj číslo 9, 11) – mapa: Rakovecké údolí (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: rozložený III. úsek štafet – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 9. září na v členské sekci**
- 13. až 15. 9. – PÁ až NE – ČPŠ + ŽA + ČPŠ (TUR, VLI) – štafety + sprint + štafety – centrum: Horní Polubný, Český Dub, Malý Dub – start: SO: 10:00 a 16:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním v pátek v 16:30 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: štafety: náročný jizerskohorský terén, 650 – 840 m nad mořem, horská podložka, skalnaté vrcholové partie kolem horské chaty Zvonice a Lesní chaty, místy kamenité členité svahy, poměrně hodně oblastí se sníženou viditelností, střední hustota komunikací, ve spodní části podmáčené oblasti. Terén nikdy nehostil žádný oficiální závod v OB; sprint: uprostřed prostoru závodu je historické vyvýšené centrum města, které obtékají dva potoky. Součástí centra je klášter, kostel se zahradou a zámek s navazujícími parky, ve kterých jsou dva domovy s pečovatelskou službou s četnými ploty, schodišti apod. Centrum města je částečně obehnané hradbami. Je zde také několik úzkých a nepravidelných ulic, které jsou v některých místech propojeny schodišti. Pro závod budou využity i zahrady Podještědského muzea a několika průmyslových areálů. Ve městě je také standardní zástavba rodinných domů a malé sídliště. Převýšení mezi nejnižším a nejvyšším bodem prostoru je 50 m. Prostor závodu je neobvykle různorodý, střídá se několik charakterů terénu – historické centrum, členité**

zahrady, parky, příkré schody, ploty, sídliště, kopce; štafety. kontinentální podhorský se středně hustou sítí komunikací, členitý prostor s dominantním hlavním údolím větvcím se do několika bočních údolí, místy terénní detaily (jámy, prohlubně), prostorem prochází jedna z čedičových žil známá pod názvem Malá Čertova zeď, vlivem těžby jsou v okolí žíly umělé terénní útvary, les převážně jehličnatý (borovice), místy smíšený a vlivem těžby dřeva porostově rozmanitý. Převýšení mezi nejnižším a nejvyšším bodem prostoru je 150 m – příjezd: okolo 19:00 v neděli

- 14. 9. – SO – 9. Jihomoravská liga (RBK)** – krátká trať – centrum: Kuničky – start: 10:30 – **doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:00
- 18. 9. – ST – mapový trénink (žactvo)** – Bohunice – sraz: **16:15** – mapa: Bohunice (1:4 000, E=2,5m) – typ tréninku: sprintové okruhy + sprint+linie + scorelauf+handicap – doprava: tramvají 6, 8, 10 na zastávku „Běloruská“
- 18. 9. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí)** – Svinošice – sraz: **16:30 na parkovišti u obchodního domu LIDL na Lesné na Halasově náměstí** (tramvaj číslo 9, 11) – mapa: Babí lom (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: COB – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 16. září na v členské sekci
- 19. 9. – ČT – Liga škol v orientačním běhu** – Kohoutovice, ZŠ Pavlovská – **pořádáme** – pořadatelé: Zhusta + dorostenci – sraz pořadatelů v 8:00 (start v 9:30)
- 20. až 22. 9. – PÁ až NE – M ČR klasická trať (TJN)** – klasická trať – centrum: Janov nad Nisou – start: SO: 11:00, NE: 9:00 – **doprava: zvláštním autobusem v pátek v 16:30 od Bohémy** – ubytování: na postelích s večeří a snídaní – vedoucí: Libor Zřídka veselý – terén: typický jizerskohorský – velmi kopcovitý, často kamenitý podklad se všemi druhy podrostu, místy i bažinatý, středně hustá síť cest.– příjezd: okolo 19:00 v neděli.
- 25. 9. – ST – mapový trénink (žactvo + dorost)** – Žebětín – sraz: **16:15** – mapa: Pekárna (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: hvězdice + azimutové hvězdice a okruhy + sudá/lichá + kombotech – doprava: autobusem číslo 52 na zastávku „Kopce“
- 28. 9. – SO – 10. Jihomoravská liga (TBM)** – klasická trať – Ořešín – start: 10:30 – **doprava: individuálně, autobusem číslo 42 na konečnou zastávku „Ořešín“** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 13:00
- 28. a 29. 9. – SO až NE – Soustředění Lipnice nad Sázavou** – Lipnice nad Sázavou – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 8. září 2019 přes členskou sekci
- 1. 10. – ÚT – Liga škol v orientačním běhu** – Špilberk, Hlídka – **pořádáme** – pořadatelé: Zhusta + dorostenci – sraz pořadatelů v 8:00 (start 9:30)
- 2. 10. – ST – mapový trénink (žactvo + dorost)** – Kohoutovice, Pavlovská – sraz: **16:15** – mapa: Dub Troják (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: štafety + I. úsek štafet + I. úsek štafet + I. úsek štafet – doprava: trolejbusem číslo 37 na zastávku „Pavlovská“
- 4. až 6. 10. – PÁ až NE – M ČR štafet a klubů – štafety + kluby (PGP)** – centrum: Tis u Blatna – start: SO 12:00; NE 9:00 – **doprava: zvláštním autobusem v pátek v 16:30 od Bohémy** – ubytování: na postelích s večeří a snídaní – vedoucí: Libor Zřídka veselý – terén: smíšený, mírně kopcovitý les s velkým množstvím situačních detailů (kamenné balvany, skály, kupky, kamenná pole); dobrá průběžnost; středně hustá síť komunikací – příjezd: okolo 19:00 v neděli
- 12. 10. – SO – 11. Jihomoravská liga (ZBM)** – krátká trať – Komín, ZŠ Pastviny – start: 10:30 – **doprava: individuálně, trolejbusem číslo 36 na zastávku „Kristenova“** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 13:00



- 19. 10. – SO – 12. Jihomoravská liga (ABM)** – klasická trať – Dambořicko – start: 10:30 –  
**doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat  
okolo 15:00
- 19. a 20. 10. – SO, NE – M Rakouska v nočním OB + Austria cup middle** – Linz – doprava:  
osobními auty v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka veselý – viz samostatný rozpis  
akce – přihlášky: do 29. září 2019 přes členskou sekci
- 25. až 30. 10. – PÁ až ST – Podzimní prázdniny** – Chorvatsko, Starigrad Paklenica – vedoucí:  
Libor Zřídka veselý – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 29. září 2019 přes členskou  
sekcí
- 26. 10. – SO – 13. Jihomoravská liga (KON)** – klasická trať – Hartínkov – start: 10:30 –  
**doprava: individuálně** – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:00
- 2. a 3. 11. – SO, NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR** – centrum: Milovy – mapa: Milovy – bližší  
informace na jiném místě – přihlášky: do 6. října přes členskou sekci



POLARIS — BŘEZEN 2019 — ROČNÍK XXI — #170

Redakce: Zhusta, Drbča, Vláďa, Pavlík, Svatoš, Janča, Pavel Rotek, Barča, Očas,  
Klárka, Adélka, Adam Urbánek

Kontakt: [zbm.polaris@seznam.cz](mailto:zbm.polaris@seznam.cz)

Web: [www.zbmob.cz](http://www.zbmob.cz)