

Fotka

Barbora Zháňalová

Články

Úvod, Tvář z obálky: Barča, VT Sklené, Špindl, Výlet do Záhorie, BZL: ONOS cup, Kauflauf, VT Slovinsko, BBP Myslivna, BZL: Hruška cup, Přestupy, Plán tréninků od Velikonoc do října, Program na březen až listopad

Polaris

2 - 2019



Časopis orientačních běžců klubu SK Žabovřesky Brno – Ročník XXI – Číslo 171

Úvod

Drbča

Co se událo za poslední měsíc a něco? Bylo toho celkem hodně. Tak jenom ve zkratce na úvod, zbytek si můžete přečíst níže.

Tak prvně na konci února skončily přestupy. Přišlo několik nových tváří a několik známých tváří zase odešlo. Tak ať se vám u nás líbí a odcházejícím přeji správný směr v nových oddílech. Však se na závodech opět potkáme. Takže vás čeká spousta rozhovorů.

A dále? Prvně jsme podruhé vyrazili na Sklené a podruhé znovu s lyžemi. Letos ta zima byla na lyže opravdu dobrá! A ještě k tomu jsme si parádně zalyžovali i ve Špindlu. Ale už dobře nenamazali. Letos s velmi omlazeným kolektivem. Ale co, v Americe ještě vyhrát zvládnu. :-)

Kromě klasických střeďních interválků a už i legendárních 2x25 a nočáků v okolí Brna proběhl i mapový výjezd do Zahorie. Letos jen na jeden den bez bydlení v ubytovně s komunistickou hvězdou. :D A první ostrý test jara nás čekal ve Slovinsku a tamních těžkých terénech a úzkých uličkách jadranských městeček.

V Brně dobíhala zimní liga na nových mapách v Bystrci a Bohunicích. Nejsou paneláky jako paneláky. No a jak už fotka naznačuje, tak je za námi už i Jarní pohár v Hradci. Článek bude asi někdy jindy, jen mohu prozradit, že se dařilo a vyhráli jsme i soutěž týmů.

Tvář z obálky: Barča

Jak se ti jinak líbí roviny u Hradce? Každý rok dost podobný terén, ale přesto se tma stále jezdí...

Líbí se mi, protože to není vůbec do kopce a já jsem do kopců pomalá. Na druhou stranu jsou všechny kontroly na rozhraních a v hustničkách, a na to zase nejsem zvyklá.

A co, jaký byl hromadák v elitě? Jak jste se vlezly do branky?

Já jsem na začátku taktizovala a abych nemusela čekat, tak jsem hned po startu vypálila. Takže jsem brankou probíhala třetí. To šlo. A celý zbytek závodu se běžel ve velké skupině, to byla nuda. Vůbec se to neroztrhalo.

A jinak letos je MS v Norsku. Jak probíhá a jak ještě bude probíhat příprava na tyhle specifické bažinaté terény?

Tak na začátku dubna letíme do Norska na soustředění. Až se vrátíme do ČR, chtělo by to mapovou přípravu "na sucho" a zařadit víc specifických silových tréninků v těžké podložce, aby si nohy zvykly na podmáčený norský terén s borůvkým a klacky.

Když už mají v Norsku všude na běhání borůvky, můžeš si tam vůbec dát výtečné borůvkové knedlíky jako u nás?

Jedině, když si ty knedlíky sama uvařím. Tak spíš jedou v borůvkový polívce.

A jak vidíš své šance na nominaci?

Rozhodně bych se ráda o nominaci pokusila. To je ale ještě hodně daleko, takže nevím, v jaké budu formě a jak mi sednou terény.

A na jaký závod se na jaře nejvíce těšíš? Kam bys ostatním doporučila, že to tam bude opravdu super?

Nejvíce se těším na Jukolu. Bývá to vždy obří akce, jakou v ČR nezažiješ. Je to skvělý zážitek a navíc ve Finsku, kde jsou nádherné terény.

Ale kdybych měla doporučit něco z českých, tak to bude MČR na krátké trati na mapě Čížkovy kameny. Terén dost podobný Závoře.

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Chodte na tréninky! Ať má kdo klikovat. :D

Díky

VT Sklené

Komenda

Tato jarní část soustředění probíhala klasicky v ubytovacím zařízení DDM Sklené. Posádka se skládala z řidiče Uberu, pana IZiho a pana "Natočím toho brutálně moc". Po cestě jsme doplnili zásoby Coly a byli připraveni natočit nebo naběžkovat neskutečné vzdálenosti. Již při příjezdu jsme nespustili zrak z okolí. Nejenom proto, že se řidič musel dívat na silnici (nenabourali jsme, ale jen těsně), ale i kvůli sněhovým podmínkám, které byly přímo viditelnostberoucí. Na klasickém téčku (1/4 ze čtvrtcevního klusu), křižovatka ve Třech studních, se otevřela nová sjezdovka. Někteří z nás si vzpomněli na mladá léta prožitá sjížděním svahů bokem, nebo rovnou nosem. Občas jsem zaslechl i výrazy jako "rybíz", "super sjížděčka" a nebo "marmeláda". Tomu jsem opravdu nerozuměl. Dobrá nálada se držela po celou cestu, bohužel se vše změnilo při rozdělování pokojů. Naše strategie, tedy v přihláškovém systému jsme si rezervovali pokoj naproti pokoji číslo 5, nevyšla. Byla to naše chyba, jelo nás málo. A protože síla dětí převyšovala naše, nemohli jsme moc co dělat. Saša, který trpí už delší dobu jakýmsi lékařsky nevysvětlitelným problémem od žaludku (odborně řečeno motýli v břiše), Vláďa, tzv. IZI, věčně nespokojen s přísunem ohnivé vody (nebo potravy) a Já, "Naběhám toho brutálně moc", tvořilo dohromady trio, které nebylo hodno pokoje naproti pokoji číslo 5. Tudíž jsme byli vykázáni spát na chodbě. Jako možnost jsme měli spát venku, ale přece jenom, na iglú už nebyla morálka.

Klasický čtvrtek proběhl s Vláďou a kamerou (ostatní si domyslete). #nohomo bylo řečeno. Následovala večeře a vyhrátá chodba, tedy postel. Páteční ráno nám odhalilo, kolik toho sněhu doopravdy napadlo. Já, jakožto zastánce #WTFLOB, jsem si hrdě nevzal lyže. Asi o 20 minut později jsem jel ve stopě soupaž, a jak říká náš profesor ze školy: „Kdo maže, ten jede!“ Musím uznat, že to jelo. Teplota se držela na krásných -5, namazán modrý extra a před námi bylo jen bílo. Teda až na ty víchry. Katrina v ten den zavítala k nám očividně. Odpoledne probíhalo podobně, nýbrž já jsem se již zastal hashtagu a sáhl pro orientky. Letělo to, naprosto bez problému. Místy jsem se tedy cítil jak na zimní olympiádě, disciplína krasobruslení, ale to bylo opravdu jen každých 200 metrů. Ke konci jsem potkal #TrSKPB, která mně fandila. Trochu jsem si představoval rozhovor od jedinečného Standy: „Gut crowd auf finiš, i, mautins very big wind.“ Večerní program probíhal na pokojích. Naštěstí jsme byli pozváni na soukromou párty, která probíhala v pokoji číslo 5. Dělo se spousta věcí, ale vše bylo soukromé. Sobotní ráno nás mile překvapilo. Na snídani nebyla kaše "S" nebo "BEZ" à la beton, nýbrž vajíčka à la beton. Platilo jediné pravidlo: Kdo dřív přijde, ten bere vše. A pro ty, co to bohužel nestihli, platilo to stejné: „Kaše S nebo BEZ?“ Tento den probíhal bez problémově, tedy podobně jako v pátek. Po 500 metrech mi ruce řekly, že nemám dobře namazáno, tudíž jsem jenom přezul a vydal se běhat do toho nejhlubšího sněhu. To také moc dlouho nevydrželo, rozhodně ne tak, jak jsem chtěl. #TrSKPB šli myslím na běžky, odpoledne pak nějaké bomby. Vymetli všechny boční cesty a pěšinky kolem cesty, u které jsou výběhy. Následoval večerní program, který se odehrával pod podobnou záštitou jako večer minulý. Neděle probíhala ve stylu: rychle trénink a pak rychle odjezd, ať můžeme po cestě ještě stihnout Mekáč. Výběhy byly, sbalení a úklid taky, ale bohužel červenožlutý klaun chyběl :(

Cesta domů už probíhala bez větších problémů za klidné hudby a se spoustou nápadů, kde a kdy půjdeme běhat.

Špindl

Julča, Ivča, Marky, Anička

Ve Špindlu je soustředění
Všichni už jsme natěšení
Namačkaní na lanovce
Chatu máme v půli kopce
Na snídani máme kaši

Všichni ji však hladce snáší
Obludárium místo záchodu
Déle než minutu tam nebudu
Ve dvojicích chodte radši
Jinak jste o hlavu kratší

Od Oťase a Míšanky
Jsou nejlepší palačinky
Na nádobí službu máme
Vždycky si ji vystřídáme
Bodyguarda u sprchy musíš mít
Bez toho prostě nejde žít
Večerka je hodně brzy
Všechny nás to hrozně mrzí

V pingpongu jsme nejlepší
Každá výhra potěší
Sbíráme tam taky body
Pro kluky jsou to závody
Brzy přišla únava
Což je velká otrava
I když se to někdy nezdá
Soustředění jsou fakt bezva

Výlet do Zahorie

Jenda

Pojedeme na jih, za teplem a pískem oznámil jsem doma... Skvělé ozvalo se, konečně dobrý nápad, už máme letenky? Ne, to dáme autem. A tak jsme vyrazili, bylo nás asi 30 a nebylo to ani daleko. Na místě jsme oblékli běhací věci, propocováky, rukavice, čepice, bundy a hurá do lesa!

První fáze - sudá lichá

- buzola je můj kamarád
- rychlé nohy ještě větší
- bobr nám nachystal most přes potok
- běželi jsme tak rychle, že nás hřál odpor vzduchu

Oběd

- nevešli jsme se do hospody
- v jiné ale měli i palačinky a taky salát místo pizzy! (po pizze mi to fakt neběhá)
- asi to bylo levné, když jsme platili jen pár místních mincí...

Druhá fáze - hra na Jima, kdo nehrál, nechť věří, že:

- ti s dlouhýma nohama jsou na rovině nechutně rychlí
- někdo se neumí rychle najít
- někoho jiného naštve troška vody pod kolena (za běžného tlaku by měla hustotu $999,941 \text{ kgm}^{-3}$ a nebylo to nad 4°C)
- když se ten s dlouhýma nohama vykoupe, chce, aby se pak vykoukali všichni ostatní
- když to fakt napálím, stejně mě ten s dlouhýma nohama předběhne, nebo se ztratím

Fáze poslední - hra na ledoborce

- potkáte-li do protisměru kamaráda a říká-li: je tam rybník, není dobré pokračovat stejným směrem
- voda pod ledem bývá studená
- probořený led řeže
- voda pod ledem bývá studená
- po vynoření z vody je zima
- voda pod ledem bývá studená
- už jsem v cíli? aha v púlce
- voda pod ledem bývá studená
- -

Ale jinak jsme pořádně potočili a odjeli skoro za tmy!

BZL: ONOS cup

Drbča

Dalším kolem BZL nás provedli hoši z Onosu. Letos si na nás připravili novou mapu na sídlišti v Bystrci za šalinou. Mapa nebyla nijak velká, ale rozhodně neubrala ze sprintového zážitku. Taky šetřili mlíkem, takže mapě vůbec neškodil ten dnešní nešvar zavírat cesty mezi domy. Díky za to!

A samotný závod? Pekelně rychlý! Vítěz za 15 to není každý den.

Hned po startu nás čekaly volby okolo místní školy a pak dobře zvolit, kudy odběhnout. Po lehké kontrole u pískoviště následoval sešup dolů, protože bylo něco nad nulou, tak to z prudkého kopce zákeřně začínalo klouzat. No a pak za stromem orazit kontrolu, ten ér je fakt rychlý, ale počkat! Já tam mám jiný kód, jo ta moje je za dalším stromem, tak se vracím. Hm, Pavel Rotek se nevrací? Ale nebyl jediný. Pak už jen zatnout zuby do kopce a použít druhou mapu a znovu ke škole a rychle do cíle.

Byla to palba od začátku do konce a ještě tomu pomáhají ty nové air čipy. Člověk už nemá tu sekundu na kontrole na oddechnutí.

Onos cup 24.2. 2019, Bystrc

D: 1. Mulíčková Markéta 14:13, 2. Horčíčková Vendula 14:24, 3. Hiklová Natalia 14:43, 4. Indráková Adéla 15:47, 6. Hiršová Gabriela 16:10, 10. Bednaříková Emma 17:27, 13. Rotkova Marketa 17:45, 15. Mádlová Věra 18:02, 19. Kočová Lenka 18:23, 20. Hendrychová Zuzana 18:29, 22. Firešová Andrea 19:03, 25. Křístková Veronika 19:55, 27. Königová Jana 20:18, 34. Finstrlová Alena 22:00, 40. Hrušková Lenka 23:30, 41. Tachovská Kamila 23:56, 46. Bašeová Klára 24:35, 47. Urbánková Lenka 24:47, 55. Beránková Šárka 28:18

H: 1. Zháňal Jan 15:00, 2. Adámek Filip 15:04, 3. Mokřý Stanislav 15:06, 4. Finstrle Luděk 15:16, 6. Hikl Tomáš 15:26, 9. Josef Štěrbák 15:52, 10. Coufal Jáchym 15:53, 11. Kelbl Vladimír 16:05, 13. Drábek Jan 16:13, 15. Kinc Martin 16:40, 17. Urbánek Adam 16:56, 19. Eda Štěrbák 17:01, 20. Marek Vojtěch 17:04, 21. Zřídka Veselý Libor 17:18, 24. Kožoušek Adam 17:29, 30. Koča Jaroslav 18:04, 31. Brabec Jaroslav 18:09, 37. Přikryl Petr 18:56, 38. Racek Josef 19:04, 41. Pauschek Karel 19:28, 43. Kulich Martin 19:32, 44. Zelený Pavel 19:35, 49. Kyncl Tomáš 20:31, 64. Pátek Richard 22:54, 65. König Lukas 23:00, 66. Baše Tomáš 23:02, 66. Podhrázský Zbyšek 23:02, 73. Gregor Michal 23:38, 74. Beránek Miroslav 23:46, 88. Urbánek Petr 26:55, Liščinský Tomáš DISK, Rotek Pavel DISK, Hrazdil Jirka DISK, Zelený Vladan DISK,

HDD: 1. Toman Matěj 12:12, 2. Hikl Martin 13:37, 3. Benda Vojtěch 15:20, 4. Koča František 16:45, 6. Podhrázský Tomáš 18:35, 9. Beránková Kamila 19:43, 19. Kyncl Ondřej 22:32, 26. Beránková Julie 27:25, 35. Bašeová Jolana 32:07, 50. Barnatová Táňa 44:35

ZV: 1. Zřídka Veselý Adam 12:05, 2. Bednařík Vilém 12:35, 3. Urbánek Tomáš 13:33, 4. Finstrlová Julie 13:40, 5. Koča Vojtěch 13:47, 7. Marek Filip 14:41, 9. Bulička Martin 15:26, 14. Mazálková Klára 16:56, 15. Finstrlová Kristýna 16:58, 23. Kočová Klára 18:32, 24. Zřídka Veselý Martin 18:50, 25. Barnatová Magda 19:33, 33. Baše Matěj 21:58, 41. Dohnal František 26:09, 50. Hiklová Eva 33:27, 56. Rotkova Veronika 37:50

Kauflauf

Míra Beránek

Letošní Kauflauf se běžel v Komíně za krásného jarního počasí. Jaká to změna oproti loňské Líšni, kde pěkně mrzlo. Ze začátku mne napadlo, jak lze v relativně malém Komíně naběhat tolik kilometrů. Tratě ale vedly nejen v Komíně, ale i v Žabinách a kolem VUT. Start i cíl byl na Ruském vrchu, kde kdysi moje žena Šárka skládala pionýrský slib. Tentokrát jsme si tam ale nic neslibovali a jen si navzájem přáli hezký závod. Jak bylo avizováno v pokynech, bylo na každou kontrolu několik postupů a o to zajímavější pak byly rozборы map po závodě.

Byl to pěkný závod, takže díky pořadatelům.

Kauflauf: Komín, 3.3.2019

15km: 1. Adam Chromý 1:04:06, 2. Matěj Klusáček 1:06:11, 3. Radovan Čech 1:06:20, 4. Stanislav Mokry 1:08:13, 5. Jan Klusáček 1:09:15, 15. Martin Kinc 1:20:55, 16. Jaroslav Koča 1:23:03, 18. Pavel Rotek 1:25:36, 20. Tomáš Baše 1:28:58, 27. Zuzana Hendrychová 1:41:57, Lukáš Chvátal DISK; 8 km: 4. Vojtěch Marek 45:03, 9. Tereza Odehnalová 46:51, 11. Jaroslav Brabec 47:55, 23. Hana Hlavová 54:27, 24. Markéta Uhnava 54:28, 27. Martin Dvořák 55:25, 28. Marek Soška 55:54, 29. Miroslav Beránek 55:56, 32. Markéta Rotková 56:37, 33. Lenka Kočová 57:12, 49. Jiří Šafek 1:07:05, 52. Hana Dvořáková 1:09:114 km: 1. Vilém Bednařík 21:41, 2. Jakub Račanský 23:53, 3. Tomáš Kučera 24:56, 5. Vojtěch Koča 25:59, 22. Klára Odehnalová 31:54, 23. Filip Marek 32:00, 32. Magdaléna Tužilová 33:42, 64. Klára Bašeová 43:19, 66. Matěj Baše 43:40, 70. Veronika Rotková 47:29, 77. František Dohnal 1:07:12; 2km: 1. Eva Marková 17:45, 2. Daniela A. Šťastná 18:49, 3. Matteo La-Carbonara 21:05, 5. František Koča 25:08, 7. Tereza Kučerová 26:00, 9. Jolana Bašeová 27:50, 14. Mikuláš Aleš 33:48, 18. Anna Alešová 35:28, 26. Julie Beránková 39:42, 28. Kamila Beránková 40:38

VT Slovinsko

Vuitton

Jako jedno z prvních zpestření a rozběhání po zimě jsem se rozhodl zúčastnit tréninkového kempu ve Slovinsku s částečnou účastí na pětidenních závodech Lipica open. Většina výpravy vyrážela z Brna již ve středu ráno se sprintem a přespaním v Grazu.

Já jsem si z pracovních důvodů nemohl dovolit jet uprostřed týdne a rozhodl jsem se svézt s někým v pátek odpoledne. Měl jsem štěstí, výprava oddílu z Blanska v pátek vyjížděla s tím, že se ve Slovinsku naopak zdrží déle, až do středy dalšího týdne. Měl jsem s Liborem domluvený pickup v Sežaně asi půl hodiny od ubytování. Zde mne vyzvedl Pepr, protože se Adámek zranil a Libor s ním jel do nemocnice. Dorážím na ubytko, na které jsem se také moc těšil, u moře, s bazénem, švédským stolem atd., okolo osmé večer a mám chuť se ještě trochu proběhnout před zítřejším middlem. Po proběhnutí se vítám s převážně mladšími účastníky tohoto kempu, kteří probírají postupy z minulých tréninků. Po drobných peripetiích se usazují na pokoji s dorostencem, který k mému údivu vytahuje knížku a začíná si číst. Po chvíli únavou usínám.

Příští den nás vítá krásným slunečným počasím, mám dobrou náladu, dám si vynikající snídaní a vyrážím se kouknout na moře. Poté se honem sbalit a na první etapu. Cesta není dlouhá, shromaždiště je vidět z dálnice. Po příjezdu mám asi hodinu a půl na rozkoukání a pak na start. Trochu fouká, ale je pěkně teplo, jen na dres. V závodě podám stabilní výkon bez větší chyby, jen pár tak do minutky. Na první těžší terén po zimě dobré. Fyzicky hodně slabý výkon, to se taky chyby dělají těžko. Terén docela náročný, hodně kamenitý, člověk musel dávat pozor, aby se nezranil.

Po delším slunění po závodě se od mladáků dovídám, že už mají abstrák, a že už to bez mobilu nevydrží. Tak už se mi to spojuje s tou knížkou. Vyrážíme na výlet do Terstu, už jsem tam byl. Nic zajímavého tam není. Aspoň dáme fakt dobrou zmrzlinu a vylezeme na kopec s antickým troskami u centra. Za soumraku se vracíme na ubytování, osprchovat a dát si opět super večeři. Poté už jen lenošení na pokoji se čtenářem a spát.

Druhý den mne čeká docela dlouhá klasika. Počasí se lehce zkažilo, je mnohem chladněji a zataženo. Trať klasiky je v odlišném terénu než první den. Přibyly kopce a velmi těžká podložka, ale také delší postupy, a tudíž čas strávený na cestách. Opět podávám stabilní výkon časem okolo 90', i když ke konci už chyby z únavy byly. V cíli mně těší, že opět porážím Jendeho a završuji double.

Moc dlouho se nezdržujeme, cesta domů je dlouhá, a proto okolo 13.00 vyrážíme. Po cestě se stavíme ve vyhlášené koblíhárně u dálnice ve Slovinsku. Ve Vídni stavíme slovenským členům na hlavním nádraží a trochu se zamotáme v navigaci a provozu (ne moje chyba). Lehce po osmé dorážíme do Brna a okolo deváté domů. Jsem dost hotový, ale mám neskutečně pročištěnou hlavu na další týden.

BBP Myslivna

Drbča

Další závodem v seriálu BBP, který nás čekal, byl běh okolo Myslivny. Vzhledem k roztaženému programu a tomu, že je to v Brně, tak jsem na start přijel tak akorát, když odstartovala pětka. Pozdravil jsem pár známých tváří a ve škole jsem se převlékl.

Spolu se Standou a Jendem jsem se vydal prozkoumat nástrahy tratě a cestou zafandit všem, co běželi kratší variantu. A rozhodně jich nebylo málo. A podle výrazů obličejů šli rozhodně na krev. Trať vypadala celkem suše, a tak nebyl problém vybrat si správnou obuv. (Ne že bych měl s sebou dvoje boty.) Pak se už jen pokochat bledulemi nad sídlištěm, vysvléct přebytečná trika a bundy a hurá na start.

Trať začíná do prudkého kopce, kde nastává klasický cyklistický problém. V plné rychlosti se najednou před vámi rozestoupí pole a tam sloupek! Naštěstí jsem byl poučen z loňska, a tak jsem to od začátku chladil na jedné straně. Druhých sloupků, kousek od konikleců, jsem si všimnul na poslední chvíli a nepříjemně mě překvapily! To bylo pole ještě dost zhuštěné. Ale už na konci kopce už bylo pěkně natažené. V lese bylo příjemně, jen tu nebyla žádná volba, jak na mapových trénincích v okolí, jestli jít dolem, po vrstevnici, vždy je to chyba, anebo horem okolo. Teď šli všichni po fáborcích okolo. Po rovince následoval prvně seběh po silnici a následně prudký seběh po blátě s ostrou vpravo! Zde nám fandili Libor a Honza Fiala. No a pak zatnout zuby, výběh k Myslivně a kolem ní a hurá do druhého kola. Tam se vše opakovalo jen s tím rozdílem, že ten kopec na začátku byl „jen“ od půlky, ale zato byl ještě těžší než v prvním kole. No a nakonec to rozbalit do cíle.

A to bylo vše, po výklusu mezi kvetoucími bledulemi jsme mohli zatleskat Jendovi a Svatošovi na bedně a vyrazit na nějaký dobrý oběd.

BBP Myslivna 16. 3. 2019

10km: 1. PETR Jiří 37:55, 4. ZHÁŇAL Jan 39:54, 15. MOKRÝ Stanislav 41:29, 18. FINSTRLE Luděk 42:15, 22. COUFAL Svatoš 42:57, 24. LIŠČINSKÝ Tomáš 43:13, 40. DRÁBEK Jan 45:18, 45. PŘIKRYL Petr 46:04; 5 km: 1. STIBAL Jakub 19:51, 8. COUFAL Jáchym 21:20, 26. MAREK Vojtěch 23:39, 66. OUJEZDSKÝ Matyáš 28:18, 120. HRUŠKOVÁ Lenka 33:06, 92. AUERMULLEROVÁ Anna 30:08, 93. FINSTRLOVÁ Alena 30:09, 103. KRÍSTKOVÁ Veronika 31:18; Starší žáci: 1. ODEHNAL Jan 05:02, 3. ŠTĚRBÁK Josef 05:10, 10. RACEK Josef 05:59; Přípravky starší dívky: 1. KUCHYŇKOVÁ Karolína 03:02, 11. COUFALOVÁ Rea 03:33; Přípravky mladší dívky: 1. BEZDÍČKOVÁ Daniela 01:22 , 11. COUFALOVÁ Thea 01:43

.....

BZL: Hruška cup

Martin Kinc

Jako každý rok se pravidelně konal závod brněnské zimní ligy Hruška Cup, tentokrát v Bohunicích (hlavně okolo zastávky Osová). Jako vždycky se závodilo ve 4 kategoriích H, D, ZV a HDD. Celkem se na startu sešlo 259 závodníků. Trať byly postaveny na nově zmapované mapě Osová.

Hned od startu následovalo 6 rychlých kontrol. První kontrola byla po startu, téměř zády ze startovního koridoru, která dělala hodně lidem potíže. Následovalo menší kolečko parkem až do čtvrté kontroly, a tím kolečko myslím doslova kolečko. Podle GPS jsem mezi kontrolou 1 a 4 udělal krásné pravidelné kolečko přesně o 2π :). Následovaly další dvě kontroly v parku. Následoval nejdelší přeběh závodu, a to na kontrolu 7, která byla na zastávce Osová. Zákeřnost, a to že tam vedl jenom jeden jediný postup, a to velkou oklikou. Pokud někdo vyrazil přímým směrem, musel by se pak dlouhou cestou vracet zpátky. Dále následovala další dvě kolečka kolem zastávky Osová (ne tak pravidelná jako na začátku) a to přes kontroly 7, 8, 9 a 10. Na kontroly 11 až 15 byly delší postupy, stačilo se rozhodovat, zda vzít panelák zleva nebo zprava. Další kontroly byly již v hustší městské zástavbě. Na kontrole 19 bylo třeba se přeorientovat na mešní výřez mapy v rohu papíru a dokončit závod s jedním delším a pak kratšíma postupy až do cíle.

Tento závod zimní ligy se mi líbil nejvíce, vyhovovala mi stavba trati (jednou kratší postupy, pak delší postupy, pak varianty buď zleva, nebo zprava atd..) a taky jarní počasí, které závodníkům přálo. Nakonec s pěknými tratěmi od Barbory Zháňalové si nejlépe poradili Stanislav Mokřý, Markéta Mulíčková, Adam Zřídka Veselý a Martin Hikl.

Hruška cup, 17. 3. 2019, Bohunice

D: 1. Mulíčková Markéta 14:27, 2. Indráková Adéla 14:34, 3. Kovalančíková Lucia 15:02, 6. Barnatová Klára 17:29, 11. Hiršová Gabriela 19:18, 13. Mádlová Věra 19:50, 14. Bednaříková Emma 20:03, 16. Křístková Veronika 20:48, 24. Molnárová Monika 23:50, 28. Finstrlová Alena 24:51, 36. Vršková Dagmar 26:56, 39. Košťál Katarina 27:19, 42. Bašeová Klára 28:31, 49. Beránková Šárka 35:24, 53. Stašková Petra 41:03, Hiklová Natalia DISK, Kočová Lenka DISK, Rotková Markéta DISK, Tachovská Kamila DISK, Urbánková Lenka DISK

H: 1. Mokřý Stanislav 16:00, 2. Zimmermann Jakub 16:24, 3. Čech Radovan 16:34, 4. Coufal Jáchym 16:42, 6. Finstrle Luděk 16:51, 7. Hikl Tomáš 17:07, 9. Kinc Martin 17:26, 10. Drábek Jan 17:38, 12. Zřídka Veselý Libor 17:48, 13. Kelbl Vladimír 17:58, 14. Štěrbák Josef 18:01, 15. Kasal Vít 18:55, 17. Fiala Jan 19:38, 20. Koča Jaroslav 20:21, 22. Kulich Martin 20:42, 23. Jordanov Alexandr 21:00, 26. Liščinský Tomáš 21:09, 27. Přikryl Petr 21:29, 39. Podhrázský Zbyšek 24:21, 44. Ježek Filip 25:34, 47. Pauschek Karel 25:56, 51. Baše Tomáš 26:31, 54. Oujezdský Matyáš 26:58, 57. Gregor Michal 27:51, 67. Beránek Miroslav 32:59, Marek Vojtěch DISK, Milán Tomáš DISK, Racek Jozef DISK, Rotek Pavel DISK

HDD: 1. Hikl Martin 13:05, 2. Marková Eva 14:11, 3. Kubán Patrik 15:41, 4. Kyncl Ondřej 16:11, 5. Kupilík Vít 16:16, 6. Beránková Julie 17:11, 8. Beránková Kamila 18:15, 9. Koča František 18:18, 10. Mazálková Veronika 19:35, 21. Chaloupka Jakub 25:50, 22. Chaloupka Matěj 25:55, 29. Chaloupková Klára 28:51, 31. Bašeová Jolana 30:31, Ferenčák Mikuláš DISK

ZV: 1. Zřídka Veselý Adam 10:49, 2. Kučera Tomáš 11:52, 3. Urbánek Tomáš 12:01, 4. Finstrlová Julie 12:09, 8. Marek Filip 13:15, 9. Koča Vojtěch 13:24, 10. Mazálková Klára 13:59, 11. Zřídka Veselý Martin 14:02, 12. Finstrlová Kristýna 14:05, 14. Ježková Ivana 14:43, 21. Kočová Klára 17:20, 24. Baše Matěj 17:54, 31. Rotková Veronika 19:46, 38. Dohnal František 22:17, 44. Hiklová Eva 27:14, Ježek David DISK, Mazálková Libuše DISK

Přestupy

Posily:

Ježek Filip RBK0405 → ZBM0414
Ježková Ivana RBK0555 → ZBM0560
Ježek David RBK0801 → ZBM0813
Ježek Petr RBK7201 → ZBM7202
Fiala Jan BBM7205 → ZBM7205
Kavánková Jana LCE9361 → ZBM9356
Mižúr Šimon ASU9443 → ZBM9443
Minář Marek ASU9444 → ZBM9444
Jakub Milán TBM0411 → ZBM0407

Ahoj, vítěj v Žabinách, proč měníš dres právě za Žabiny?

Jana Kavánková: Přestoupila jsem, protože jste nejen oddíl s dobrou partou, ale taky mě přesvědčil Majkl, takže velké díky patří jemu - udělal dobrou reklamu pro Žabiny.

Šimon Mižúr: Ahoj, ďakujem za privítanie. Na túto otázku musím odpovedať v skrátenej verzii, inak by to bolo na dlho. V orientáku som mal dlhoročnú tréningovú pauzu, vďaka svojej partnerke Monike Molnárovej (tiež nová členka Žabín) som sa dostal z rekreačného bežca na aktívneho. Videl som, ako ju ten orienták baví a venuje mu skoro všetok svoj voľný čas. A tak sme začali spolu trénovať. Chceme spoločne chodiť na preteky v Čechách a byť v klube, kde to funguje na vyššej úrovni, a tak sme sa zaujímali a našli Žabiny.

Maroš: Dres jsem chtěl vyměnit už před dvěma lety, ale pořád sem nějak vyčkával, co se v ASU stane, nakonec se pár lidí dohodlo, že přestoupí. A proč zrovna žabiny? Protože je to fajn oddíl, znám v něm plno lidí, se kterými trénuji, a věřím, že jednou konečně vyhraju štafety nebo družstva. :)

Davča: Ahoj, přestoupil jsem kvůli kamarádům.

Ivča: Ahoj. Přestoupila jsem hlavně kvůli kamarádům, a abych se v orientáku zlepšovala.

Filip: Ahoj, přestoupil jsem kvůli tréninkové skupině a přátelům, kteří jsou zde vážně skvělí, a samozřejmě se chci zlepšit v orientáku.

Jen tak pro přehled, kam chodíš na školu? Nějaké koníčky mimo OB?

Jana: Živím se rukama - pracuju jako zubařka. Ještě si na Masarykově univerzitě dostudovávám Všeobecné lékařství, kdy jsem momentálně ve státnicovém ročníku. Koníčky mimo orienták? V zimě běžky, přes léto kolo a turistika.

Šimon: Na zdravotku, študujem zdravotného záchranára v Brne. Robím presnú orientáciu (TrailO). Som v Slovenskej reprezentácii a darí sa mi aj v Čechách - striebro a bronz z MČR za posledné dva roky. Nemám žiaden vzor. Behám pre radosť a pre seba.

Davča: Jsem na základní škole v Jedovnicích. Dělam ještě gymnastiku a basketbal.

Ivča: Chodím na gymnázium v Rájci-Jestřebí. Nemám žádné další hlavní koníčky mimo orienták.

Filip: Studuji na gymnáziu v Rájci-Jestřebí. Mezi mé další koníčky patří hra na klavír a sólový zpěv. Žádný vzor v orientáku nemám, ale líbí se mi, jak běhá Dým nebo Danáč.

A jaké máš letos cíle v orientáku?

Jana: Orienták beru jako zábavu a odreagování se po týdnu práce a školy.

Šimon: V orientáku by som sa rád umiestnil na MSR niekde vpredu. V Čechách je cieľom mať nejakú tú licenciu, ale nevyznám sa v tom.

Maroš: Cílů mám hodně. Hlavně dodělat školu, pak asi nějaký hezký výsledek ze světáků či z MČR, popřípadě ukázat se na MS.

Davča: Chtěl bych si vyběhnout běčko.

Ivča: Budu se snažit udržet si áčko a celkově začít více trénovat.

Filip: Můj cíl je se zlepšit v běhu a na mapě.

A proč děláš orienták?

Jana: K orientáku mě přivedl můj strýc s tetou jako malou a nadchlo mě to.

Šimon: Robím ho odmalička, celá rodina sa zapája a mňa to tiež chytilo.

Maroš: Protože mě neskutečně baví a naplňuje.

Davča: Baví mě to a mám tam kámoše.

Ivča: V orientáku mám super kamarády, baví mě tréninky a prostě celkově orienták. :D

Filip: Pro ten pocit, když přiběhnete z lesa a probíráte s kamarády postupy a říkáte si, kde jste chybovali, potom si zahrajete nějaké hry a jdete společně na vyhlášení. A samozřejmě tam mám kamarády a baví mě to.

A víš, kde leží Rosnička? ;-)

Jana: Rosnička je areál pevných kontrol ve Wilsonově lese.

Šimon: Viem kde je slovenská Rosnička - lebo je to žaba ktorá predpovedá počasie, takže na rebríku. Viem iba to, že som tam bol behať na mape s pevnými kontrolami.

Maroš: Jasně že jo- :)

Davča: Ne.

Ivča: Nevím.

Filip: Jistě, v pondělí tam docházím na tréninky.

Honza Fiala

BBM7205 → ZBM7205

Ahoj Honzo, vítej v Žabinách, nemohu se nezeptat, co takový přestup "na stará kolena"? Může za tím být i třeba štafeta s Lufem a Peprem?

Ahoj Drbčo, děkuji za milé přivítání, starý se necítím, i když křupající kotníky si myslí něco jiného. Důvodů k přestupu byla a je celá řada, koneckonců to ze mě páčil už Luf při obíhání přehrady. Takže ano, mj. je za tím i chuť a ambice běhat štafety/družstva (pocit sounáležitosti mě hodně nabíjí, tu energii mám rád a v Betě jsem si dlouhou dobu nemohl zaběhnout chlapy ani veterány). S Peťou a Lufem bych běhal rád, ale klidně i s kýmkoliv jiným, a samozřejmě raději chlapy než veterány. Dokud ty chlapy nějak uběhnu ...

Ale jak jsem už řekl, důvodů je celá řada. Krátká verze - přestoupil jsem proto, že si myslím, že to tak má být. Dlouhá verze - mám ambice, chci se ještě malinko zlepšit, nebo aspoň nespadnout do kanálu moc rychle. K tomu potřebuju upravit trénink, víc běhat v terénu a s mapou, což vím už mnoho let. Ale v posledních dvou letech jsem to začal převádět do praxe, začal jsem s Žabinami chodit na mapové tréninky, rád bych jel i na nějaké to soustředko, a jako nečlen ZBM jsem se při tom necítil komfortně. Dalším důvodem je, že shodou okolností jsou v Žabinách lidi, se kterými si rozumím (a doufám, že i oni se mnou :D) a které mám rád. A věřím, že to tak budu mít brzy i s dalšími Žabiňáky! No a možná i mám co nabídnout při pořádání, možná dokážu přispět k tomu, aby se Žabiny posunuly dál a byly ještě lepším klubem než dosud.

Chci zdůraznit, že s Betou jsem se nerozešel, nadále s ní budu pořádát (a ponechám si pro MTBO i registračku BBM), takže pořádací záprah bude větší, ale ono to tak myslím opravdu má být.

A jakou kategorii vlastně obvykle běháš? Jako Pepr do konce života H21? ;-)

Dokud to jde, běhám chlapy (=H21). Veterány jen výjimečně, například na nočním si na chlapy netroufnu (ne že bych to neuběhl, ale světlo by asi tak dlouho nevydrželo :D).

Veteránské kategorie mě neuspokojují, nějaké medaile na veteraniádách jsem už posbíral a víc než veteránská bedna je pro mě 20. místo v H21 finále C na MČR :)

V atletice je to podobné, tam závodí všichni veteráni najednou (podle maďarských tabulek se výkony přepočítávají na věk, takže nezáleží na pořadí v cíli, ale na přepočtu času dle věku), v roce 2012 jsem vyhrál 3km steeplechase, řeklo by se - veteránský mistr republiky. A stejně to je pro mě jen perlička, ale nic, na co bych byl pyšný...

Jsi také na dost dokumentech ve svazu ČSOB, neprozradíš něco ze zákulisí? Nečekají nás taky takové vtípky jako knock out sprint a podobně?

ČSOB se změnilo na ČSOS, aby se to nepletlo s nejmenovanou bankou :) No když jsem si na Bédovi u přestupů přečetl, že přestoupil významný svazový funkcionář, tak mě to trošku zarmoutilo. Ale beru to jako možnost orientáku vrátit alespoň něco z toho, co mi v životě dal a dává. K tomu zákulisí, čekají nás nějaké změny v soutěžích od roku 2021, knock-out sprint ale zatím ne. Ten je moc složitý na pořádání a nechceš, aby ho mohly pořádát 3-4 kluby v republice ...

Chystá se omezení počtu závodů štafet :(, chystá se omezování počtu startujících (ořezáním počtu veteránů nebo oddělením Veteraniády), chystá se zrušení žebříčků B, byl návrh na slučování oblastí (ze stávajících 11 by zůstalo 5-7).

A jak dlouho vlastně už běháš orienták? A co byly tvé největší úspěchy a zážitky?

K orientáku jsem přičichl v roce 1982, kdy mě Světlana Majejská přivedla na první trénink do Ostroje Opava. Je s podivem, že má dřevá hlava si dodnes pamatuje to jméno, Světlana s orientákem skončila kolem roku 1985 ... každopádně, běhám od roku 1982, v oddíle jsem vzhlížel ke vzorům Saša Toloch nebo Pavel Nosek, z dospělých tam byl Luděk Pavelek, Jura Sýkora nebo Petra Wagnerová. V kategoriích M13 a M15 to docela šlo, byly nějaké ty vyhrané štafety na krajské úrovni, dokonce jsem v závodě běčkového žebříčku snad porazil i Libora. Po přestupu na gympl jsem ale najednou neměl samé jedničky a když se objevila na vysvědčení trojka, dostal jsem od rodičů zákaz běhat. Bylo to k ničemu, stejně jsem se neučil, ale zato mi to vzalo nejdůležitější 4 roky orientáckého vývoje. K OB jsem se vrátil po nástupu na FEI VUT v Brně, kdy jsem oslovil Pekiče (Pavel Pekárek) a stal se členem VBM, časem byl ve výboru a učil se pořádát především od Médi (Zdeněk Lenhart). Po škole jsem se vrátil z VBM do OOP, po pár letech se dal dohromady s Pavlem Ptáčkem a přestoupil do Bety. Před zhruba 12 lety jsem začal bafuňarit, nejprve na oblastní úrovni, pak na celostátní v SK. Pak jsem si řekl, že by nebylo špatné, když už jsem členem SK, si doplnit rozhodcovské vzdělání a postupně jsem získal kvalifikaci R1, předloni jsem to chtěl zkusit na mezinárodní úrovni, jel do Milána na IOF kliniku a

následně získal kvalifikaci IOF Foot-O Event Adviser. Vloni mě Foot-O komise doporučila na Senior Event Advisera, takže doufám, že MED příští rok v Maďarsku dopadne úspěšně.

Před pár lety jsem začal s trenéřinou (pokud se to tak dá nazvat), takže si teď doplňuji vzdělání i v tomto směru. Jen je smutné, že jsem zatím dokázal dovést ke zranění 100 % svých svěřenců (a uznej, že 3 ze tří je mnohem víc než 1 z pěti :) - aktuálně teda "trénuji" dva lidi, ale bez obav, nemám ambice v Žabinách nabourávat trenéřskou hierarchii. Z mých sportovních úspěchů - v dospělých jich moc nemám, ale jsem hrozně rád, že jsem si před asi 4 lety zaběhl dva závody v elitě. Ve veteránech by nějaké medaile byly, ale jak jsem řekl, moc je neuznávám. Největší zážitek jednoznačně medvěd v Tatrách na třetí etapě předloňského Tatro Orientteering :D

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Vzkaz ... no tak kdo mě nezná, ten mě bude mít šanci poznat. Takovej malej, divnej, s brejličkama. Věřím a doufám, že si budeme rozumět. Pokud budu moct někomu s něčím pomoci, neváhejte si říct.

Ztráty:

Palasová Petra ZBM8658 → SJC8658

Kroutilová Eva ZBM7861 → TBM7861

Kazda Adam ZBM9104 → TJN9104

Jak dlouho jsi běhal/a za Žabiny?

EvKa: Pokud jsem se dobře dopátrala, letos bych byla v ZBM 20 let.

Pe'ta Pí: 13 sezón, což je nějakých 60 % mého orientačního života :-)

Kazdič: Je to 10 let, co jsem šel dočasně posílit dorosteneckou štafetu.

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

EvKa: Za nejkrásnější zážitky považuji chvíle s dětmi na trénincích, soustředěních a táborech, které jsme společně s Jitkou Kabáthovou a ostatními trenéry z různých oddílů pořádali. Těší mě, když u orientačního běhu děti zůstávají i po přechodu na střední a vysoké školy a později i při zaměstnání, kdy není úplně jednoduché ve sportovním snažení neustát. Mám radost z každého posunu, který u nováčků i pokročilejších vidím.

Pe'ta Pí: Úspěchů jsem zrovna moc nezaznamenala, zato zážitků milión, nejvíc budu vzpomínat na všechny ty družstva, oddílače, Sklené, Špindly, Silvestry, pivní štafety, naked miles a lýkožrouty.

Kazdič: Z úspěchů stojí za zmínku vítězství MIXů na MČR štafet 2011 a titul mistrů galaxie v pivních 2013. Zážitků je mnoho: soustředění, zahraniční výjezdy, silvestry. A doufám, že ještě nějaký zážitky přibudou.

Jak bys shrnul/a svoje působení v ZBM?

EvKa: Byl to nepřetržitý sběr životních zkušeností :-)

Pe'ta Pí: Jakože dobrý. Se Žabinama je spojená velká část mého života a mládí, viz odpověď výše, na lidi za Žabin a zážitky s nima nikdy nezapomenu. Jo a taky jsem tam ulovila manžela ;-)

Kazdič: Žabiny mi hodně daly ve sportovním i osobním životě. Nebýt Žabin, tak už dávno nedělám orienták.

Jaké byly tvé důvody k odchodu ze ZBM?

EvKa: Zjednodušení rodinné logistiky.

Pe'ta Pí: Přestupuji do Jičína, kde už skoro dva roky žijeme a už tu v klubu působí 3/4 mojí rodiny. Další věcí, kterou nelze nezmínit je to, že za poslední roky ze Žabin bohužel odešlo mnoho lidí, na kterých mi opravdu záleží, a důvody jejich odchodu jsou vážné.

Kazdič: Hlavním důvodem byla vzdálenost bydliště. Když jsem nemohl jezdit na závody autobusem, tak už to stejně nebylo ono.

Co očekáváš od působení v novém oddílu?

EvKa: Pro mě TBM není nový oddíl, protože jsem v něm v 8 letech s orientačním během začínala. Spíš bych to nazvala návratem k počátku.

Pe'ta Pí: Tak normálka, zevlovačka na shromaždišti, atraktivní terény ještědský a východočeský oblasti. Přijedte někdy :-)

Kazdič: Souboje se ZBM E.

Díky všem za super zažitky!

Drbča

Tréninky od Velikonoc do konce října

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	16:30 – 18:00	dorost +	běžecký	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	16:30 – 18:00 17:00 – 18:30	žáci dorost +	běžecký běžecký	atletická dráha atletická dráha ZŠ Horní
Středa	16:15 – 18:00 16:15 – 18:00 16:15 – 18:00 16:30 – 18:30	výpravy za OB pulci žáci dorost +	výpravy za OB mapový mapový mapový	okolí Brna – viz samostatné rozpisy okolí Brna – viz samostatné rozpisy okolí Brna – viz samostatné rozpisy okolí Brna – viz samostatné rozpisy
Čtvrtek	14:30 – 15:30 16:00 – 17:30 19:30 – 21:00	začátečníci všichni dospělí +	tělocvična, hřiště běžecký – dráha volejbal	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská Biskupské gymnázium tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Pátek	18:00 – 20:00	dospělí +	florbal, basketbal	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Sobota	–	všichni	závody OB	–
Neděle	–	všichni	závody OB	–

Program na duben a květen

- 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: 10:00 – **doprava: zvláštním autobusem v 8:00 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 běžecy 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 LIDL 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 čtvrť, 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
-



POLARIS — DUBEN 2019 — ROČNÍK XXI — #171

Redakce: Zhusta, Drbča, Komenda, Julča, Ivča, Marky, Anička, Jenda, Vuitton, Míra Beránek, Martin Kinc

Kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

Web: www.zbmob.cz