

POLARIS

1-2021

Časopis orientačních běžců klubu SK Žabovřesky



Fotka z obálky:

Magda Barnatová – Na BĚŽKÁCH o Jarácích
Proč? To už totiž nikdo nikdy neuvidí.

S podnadvpisem:

Za časů korony

Obsah

Úvodem	3
Koronatrénink Zadní Hády	3
MB v NOPB	3
Trénink Bukovinka	4
Pohádka Máje	5
Koronatrénink Řícmanice	5
Mapový trénink ve Vracově	7
Koronatrénink Soběšice	7
MS LOB	7
Pět týdnů v Keni	10
Rozhovory s trenéry	11
Přestupy	13
Přestup Maky?!	15
Skupina hobby	16
Online teorie	17
Chyba čísla	21
Kam se poděl Danáč	21
Závěr	23

Úvodem

Ahoj všichni, jsme zpátky! Mě osobně přepadla trošku depka, a tak se mi nějak nechtělo tvořit Polaris z téhle krizové doby. Vedení mě ale přesvědčilo, že to má smysl, tak teď jen doufám, že se nepletli. Dneska je to trošku mix. Najdete tu pozvánky na všechno možné, co se teď děje nebo dít bude a také trošku zpravodajství o tom, co už se událo. Snažili jsme se taky nezapomenout na již pár tradičních segmentů, ale ty hledejte až ke konci. Jelikož je to první díl po uzavření přestupů, tak jsme se také snažili nějaké přestupující vyzpovídat a jak to dopadlo, se přesvědčte sami. Nejdřív ale o tom, jak vzniká takový koronatrénink...

Klárka

Koronatrénink na mapě Zadní Hády 20. až 22. 11. 2020

Tento koronatrénink nachystali Kabáthovi – Eva, David Jitka. Eva kreslila a roznášela tratě C, D, H. Já jsem stavěla a roznášela tratě A, B. David pomáhal s Ocadem a dal mapám grafickou úpravu. Mapa Zadní Hády je velmi pěkný, členitý a kopcovitý lesní terén. Je však v mnoha částech oběhaný, a také v něm probíhá odklizení stromů napadených kůrovcem. Prvním naším krokem bylo najít vhodné místo pro start tak, aby bylo mimo oběhaná místa a vhodné pro stavbu tratí. A taky, aby v okolí byla možnost parkování. Volba padla na východní část mapy kousek od Ochozi. Dětské tratě byly vedené směrem východním k Ochozu. V terénu bylo dost cest a jednodušších dobře viditelných objektů pro stavbu tratí A a B. Ale je v ní hodně smrků, a tedy odklizení mrtvých porostů. To postihlo hlavně trať B. Protože jsem takto sofistikovaně tratě vlastně zatím nestavěla, můj první návrh obsahoval hodně chyb. Andree děkuji za podněty k jejich úpravě. Zjistila jsem, že není úplně jednoduché postavit trať tak, aby měla správnou délku, správný počet kontrol, správné odběhové úhly, nebyla příliš těžká a ani lehká pro danou kategorii. Taky bylo dobré, že jsem prošla les a ze stavby pro trať A jsem vyloučila cesty, které v mapě byly zakreslené, ale v lese zarostlé a děti by je nenašly. Eva vedla tratě C, D a H víc do západní části mapy. Les je tam listnatý a tedy zachovalý, je tam hodně jam, kamenů a těžších terénních útvarů. V první verzi trať C byla nakreslená těžší, než by měla být. Mírné zkrácení tratě udělal Jenda při kompletaci map. Mapy byly nakreslené, mlíka roznesená, koronatrénink proběhl. Dostala jsem dva pochvalné mejly. Dívala jsem se na GPS záznamy tratí H, D. Vypadalo to, že si ostřílení borci mezi sebou dobře zazávodili. Pro méně zkušené byly tratě nejspíš náročnější. Doufám, že se trénink všeobecně líbil.

Jitka

MB v NOPB

Když jsem dostal za úkol napsat o tomto zajímavém závodě, naivně jsem si myslel, že to bude hračka a že mi to půjde jako po másle. Úplně to samé jsem si myslel i tenkrát před tím závodem a bohužel obojí nebyla ani trochu pravda. Zjistil jsem totiž, že už to

je nějaký ten pátek, a tak si to úplně přesně nepamatuju. Musel jsem tedy zapátrat na stránkách a tam jsem našel, že se to konalo ještě před Vánocemi, 3. prosince a že to byl po dlouhé době první a na dlouhou dobu poslední běh, který by se snad dal považovat za závod. No a jak to celé probíhalo? Byl to vlastně docela zážitek. Při převlíkání jsem si rafinovaně nakradl na večeri obrovské množství pilin, které se tam válely všude po garáži, takže už před startem bylo jasné, že si odsud aspoň něco odnesu. Báł jsem se ale o to, abych si od tam odnesl i čip, s kterým jsem tam přišel, jelikož jsem na něm neměl žádnou gumičku, kterou bych si ho mohl dát na prst, takže jsem ho celou dobu držel v ruce, což bych si už na další závod rozhodně nedoporučil.

Celý závod byl udělaný jako scorelauf, takže pořadí kontrol si každý volil, jak se mu to líbilo. Všichni z dorostenecké skupinky samozřejmě okamžitě po startu zapnuli své orientácké supermozky a našli tu nejlepší variantu ze všech, takže rozhodně nebylo náhodou, že pak celou dobu volili řekněme podobné postupy. Bohužel muž v pruhovaném zebřím/svalnatém oblečku na nás přichystal menší past ve formě skrytého výřezu v mapě, kde byly další kontroly, což pro skupinku úžasných dorostenců znamenalo vrátit se přes půl mapy zpátky a v půlce závodu jsme tak byli na velmi nelichotivém postavení, když se před nás dostala dokonce i zástupkyně kohoutovické odnože našeho oddílu. Nicméně s tou jsme si nakonec (teda aspoň myslím) dokázali poradit, jelikož v druhé půlce závodu jsme se už poctivou mapařskou prací celé skupinky vyvarovali větších chyb a v cíli jsme si, na rozdíl od jiných nejmenovaných lidí, mohli vychutnat slastný pocit z úspěšného nalezení všech kontrol. Ale stejně jsem si, ostatně jako vždycky, nejvíc vychutnal spíš ty všechny zdravý věci, co jsem si nakoupil po závodě v Lidlu, a myslím, že jich tenkrát zrovna bylo fakt hodně. A někteří si tam myslím dokonce koupili i panenku, protože v Lidlu se dá sehnat úplně všechno.

Adam Urbánek

Trénink Bukovinka

20. prosince v neděli jsme vyrazili na trénink do Bukovinky v hojném počtu i se psem. Na místo jsme dojeli okolo půl druhé. Nové parkoviště u fotbalového hřiště nás zachránilo, na odbočkách, kde se parkovalo na dřívějším tréninku, bylo hluboce bahnivo. Bylo opravdu škaredě, vlezlá zima, zataženo, mlhavo a pršelo. Abychom nepromrzli, tak jsme si rychle rozdělili mapy a vyběhli po lesní cestě na start. Máma, Jolča, Matěj a pes společně vánočně s mapou C, táta s mapou H. Hned cestou na první kontrolu jsme se ztratili. Terén byl hodně blátivý, všude byly potoky a hustníky. Dále už cesta ubíhala v pořádku, dokud nepřišla kontrola 12. Tu jsme si spletli s kontrolou 13, takže jsme se museli vracet. Po doběhnutí do cíle jsme byli rádi, že už to máme za sebou a můžeme si sednout do auta a zapnout topení. U auta jsme potkali Finstrlovy a Brošovy, Běťka nám nabídla bonbony. Dále jsme už jen museli počkat na posledního člena naší výpravy, který nemohl najít kontrolu 22, protože prý byla hodně zákeřná.

I přes škaredé počasí jsme si trénink užili a stavitelům ještě jednou moc děkujeme. Táta si myslí, že někde u kontroly u potoka v hluboké rýze byl přístřešek s bezdomovcem. Potkali jste ho taky nebo to bylo na jiném tréninku?

Klárka Bašeová

Pohádka Máje

Jedné lednové neděle jsem s rodiči a se sestrami vyjel na připravený korona trénink nazvaný Hroby na Pohádce máje. Hroby je zkratka pro horský orientační běh. Na tomto typu tréninku jsou z důvodu nižších venkovních teplot voleny orientačně jednodušší postupy s menším počtem kontrol. Cílem je, aby běžci byli, pokud možno, stále v pohybu.

Poté co jsme zaparkovali, jsem se přezul do běžeckých bot a vydal jsem se na start, který byl na druhé straně louky. S ohledem na vrstevnice jsem zvolil na 1. kontrolu postup po cestách, na 2. kontrolu jsem potom zvolil postup zkratkou údolíčkem dolů na cestu a po ní až ke dvojce. A obdobně jsem pokračoval na další kontroly. Trénink jsem si užil, a i když jsem si letos nemohl zalyžovat užil jsem si aspoň trénink ve sněhu a přírodě. Trénink jsem se snažil jít naplno, ale tím, že je korona a já běžel sám, neměl jsem motivaci nikoho předběhnout, tak jsem se při tom trochu šetřil.

Filda F.

Koronavirový trénink – Řícmanice 6. - 7. února 2021

Mrzlo až praštělo, no možná tak strašlivé to nebylo, ale počasí bylo, že by psa nevyhnal.

My jsme se vyhnali a na místo jsme dorazili s menším "Beránkovským zpožděním". Všichni čtyři. Tedy já, Mírek, Julča a Kamča. Holky si nás večer rozdělily a my že je máme stínovat.

Podél plotu s pár ovce a dvěma jeleny jsme kolem cíle došli na start. Fáborek na něm nebyl, ale svorně jsme usoudili, že jsme správně a vyrazili. Já s Kamčou "B" a Miri s Julčou "C".

Kamilka vyběhla rychlostí blesku, což v mém případě znamenalo, že jsem po 200 metrech s jazykem na vestě značně zpomalila. "Kami, já jsem tě včera varovala. Budu tě zdržovat."

"To neva, mami, to je vpoho,"zněla odpověď.

Pomalejším tempem, díky kterému jsem se konečně i našla na mapě, jsme dorazily po vrstevnicové lesní cestě k odbočce. "Teď musíme nahoru. Je tam nějaká voda," správně se orientuje Kamča.

Což o to, s volbou postupu souhlasím, cestu vidím, ale ta voda...V té zimě mi slzí oči a moje lupa před nějakou dobou skončila rozbitá v kontejneru na sklo. Měřítka mapy je navíc 1:15 000. Na papíře velikosti A4 mapa zabírá asi jen čtvrtinu listu. Vyběhly jsme vzhůru, tedy já vyšla a ejhle, objevila se obrovská zamrzlá louže a vedle ní kontrola.

Na 2 jsme bez problémů přiběhly po cestě. Po průseku podél oplocenky jsme u další oplocenky našly 3. Vedle ní stál úplně nový velký posed. Dřevo na něm bylo ještě světlé a na mapě logicky ještě nebyl zaznamenaný. Na kopci hodně foukalo a nám už začaly mrznout prsty na rukách. Jako na potvoru se mi hrozně chtělo na wc. Ranní čaj a mráz dělá své. Ještěže to není závod, trapnější by už to být nemohlo... Zatímco mě umrzala zadnice, Kamča mapovala. Po cestě podél posedu, u kterého se mihla Julča s Mirkem (neviděli nás) jsme pak po rovné cestě přiběhly k ve sněhu špatně viditelné odbočce a ta nás přivedla k malé oplocence, na níž byla kontrola číslo 4. Kupka na 5 byla viditelná už z dálky.

Po široké lesní cestě jsme přiběhly na rozcestí. V záhybu, schovaná v rýze byla 6. Na 7 se Kamča vydala po cestě dolů. Kousek nad cílem po bahnité odbočce jsme začaly

stoupat ke kontrole. Ve svahu nad námi proběhl Pavel Rotek. Ani nevím jestli nás viděl, ale za chvíli seběhl k nám a my zjistily, že hledáme stejnou kontrolu. Fáborek někam zmizel, ale my jsme si společně odsouhlasili, že jsme správně. Zatímco Pavel už měl namířeno dolů do cíle, my jsme s Kamčou vyrazily vzhůru do kopce po zarostlé cestě plné větví. Pak podél rozhraní jehličnatého a listnatého lesa jsme si – Kamča během, já funicí chůzí – odmávly další kontrolu č. 8. K devítce jsme se probojovaly azimutem a pak už jsme po průseku, podél oplocenky, seběhly, sklouzaly v bahýnku a doběhly po cestě rovnou do cíle.

Když jsme došly k autu, byla nám už zima. K němu jsme totiž šly chůzí povídajíce si s Julčou Finstrlovou. Ta dnes neběžela, byla teple oblečená a čekala na rodinku, až se z lesa vrátí. Klíče od auta jsem měla já, takže jsme si odemkly, převlékly se, daly si svačinku a horký čaj.

Tak a co teď. Mirek s Julčou byli ještě v lese. Chtělo by to zatopit. Pánové a technicky zdatné dámy, necht' mi teď prominou. Nastartovala jsem motor a přemýšlela, který čudlík mám zmáčknout. Nebyl k nalezení. Čaj musí pro zahřátí holt stačit. Motor jsem raději vypnula. Pustily jsme si rádio a povídaly si a čekaly. Trvalo to ještě dlouho, než ti dva přiběhli z lesa. Julča měla dnes zase "svůj den". Nešlo jí to a když jí něco nejde, tak se obvykle šprajcne a začne to bojkotovat. Dorazili vymrzlí a s náladou ne zrovna dobrou. Převlékli se aspoň do suchých ponožek a jedeme domů. Miri nastartoval a nic se nedělo. Zkusil to znovu. Motor jen škytnul a zase nic. "Co jste tady holky dělali?"

"No, jen jsme měly puštěné rádio," zněla nevinná odpověď.

Dosud bezproblémová baterie se rozhodla stávkovat.

Nálada trochu houstla, holky mírně panikařily a my s Mirkem přemýšleli, jak v liduprázdné vesnici nastartovat auto.

Asi 300 m od nás zrovna do garáže zajížděla paní se svým autem. U vjezdu jí na háku visely startovací kabely. Byla tak ochotná, že po domluvě se svým chotěm nám je půjčila. S autem zase vyjela z garáže a zaparkovala ho vedle našeho. Miri připojil kabely a.... zase nic, ani jiskra. Kabel byl na jedné straně poškozený, takže nefunkční. Mně už byla pěkná zima.

Z lesa mezitím dorazila skupinka orientáků a ti k našemu štěstí měli v Řícmanicích nějaké známé. Ti je nasměrovali na druhý konec vesnice k místnímu automechanikovi. Miri tam vyrazil k němu v jejich doprovodu a já jsem zatím dávala pozor na jejich kluky. Pytel blech v nadživotní velikosti. Mimo jiného jsem se ale od nich dozvěděla, že nejlepší povolání je youtuber. Tak, jsa "disčudlík", tohle už asi nedohoním.

Za asi půlhodiny se Mirek vrátil i s automechanikem. Takový týpek, hubený s cigaretou v puse a náušnicí v uchu. Jeho zuby vypadaly taky zvláště, ale v tom šeru nešlo poznat, jestli je tam nemá anebo jsou tak černé. Myslím, že byl i mírně posílen, ale jeho startovací kabely byly funkční. Motor hned naskočil a my všem poděkovali a šťastně dorazili domů.

P.S. Startovací kabely už vozíme v autě a baterii příští týden vyměníme za fungl novou.

Šárka Beránková

Mapový trénink ve Vracově

Vracov, Bzenec,
zelený má věnec.
Krásné lesy, inhalace,
oblíbená naše štace.
Luf nám tratě postavil,
moc se s námi nemazlil.
Píseček i bažinky,
bloudí celé rodinky.
Suché stromy, všude hrázky,
sem tam pěkné husté mlázky.
Kolem samé borovice,
takových lesů více!
Při větříku šištičky,
bombardují hlavičky,
rozbřeskne se nám
a hned víme kudy kam.
Jasně je hned za cílem,
že příště jedem zase sem.

Berry + Dagmar Vršková



Koronatrénink v Soběšicích

Orientáček je v této době nic moc. Ale alespoň tyto koronatréninky jsou pozitivní. Tento týden (8. – 14. 3.) byl nachystaný trénink v Soběšicích, jelikož nemůžeme pryč z Brna. Trať byla pěkně postavená (alespoň pro mě), ale ty kopce. V lese jsme zahlédli i pár srnek a hodně stop po divočácích. Zima byla velká, už aby tu bylo to jaro. Trénink jsem si moc užila, díky!

Eva Marková

MS v LOB

Je týden do odjezdu na MS do Estonska a já stále nevím, jestli mám jet. Ze skvělé přípravy se po 2 měsících alternativního a kvůli COVIDu dost limitovaného tréninku vyklubala drobná ruptura v menisku. Názory doktorů na situaci se dost různily. Já samozřejmě chtěla věřit těm, že koleno MS zvládne. Nicméně názory a doporučení, že je čas přestat vrcholově sportovat a MS není reálné, mě v hlavě strašily každý den.



Čtyři dny do odjezdu jsme měli možnost zajet si dva parádní LOB „závody“ v NMNM. Byl krásný prašánek, pro koleno nejlepší možné podmínky. Měla jsem mega radost, že koleno zvládlo oba závody. Závody se mi povedly a ukázaly, že na tom nejsem tak bídně, jak jsem se obávala.

Pojedu na MS! Zalil mě pocit neskutečné radosti, když jsem rozhodnutí konečně učinila. Najednou tu byli ti motýli v břiše. Lehká předzávodní nervozitka. Po několika měsících budu zase závodit. Co na plat, že si závodní generálku odbudu zrovna na MS (LOB sprint v Rýmařově nepočítám, kvůli kolenu jsem ho nejela v závodním režimu).

Už jen sbalit a doufat, že všechny PCR testy dopadnou dobře. Tedy negativně. Bohužel přicházíme o jednoho člena výpravy. Koučink na MS bude muset probíhat na dálku.

Cestu do Estonska si prokládáme spací pauzou u Babi Jagi v Suvalki, malém městečku u hranic s Litvou. To jsme ještě netušili, že se ten večer Suvalki proslaví na evropské úrovni. Polské večerní zprávy jsou plné toho, že se přímo v této oblasti objevila nová mutace COVIDu. Tím, kde jsme tu noc spali, se moc nechlubíme.

Ubytování v Polsku

Po X kontrolách na hranicích, X vyplňování formulářů a X stahování QR kódů, jsme konečně v Kääriku – vesnici s 48 obyvateli a obřím sportovním resortem. Čekají nás další PCR testy. Jestli ti PCR testy v ČR přijdou nepříjemné, zkus ty estonské. Tyčinku ti strčí až do Bez slziček nikdo neprošel.



Dokud bylo Petrovi do smíchu. Estonské nekonečně dlouhé tyčinky PCR testu.

Bohužel máme další odpadlíky. A tentokrát z řad závodníků. Jeden pokoj zůstává na další den v karanténě a podstupuje kontrolní PCR test. Ten naštěstí dopadá dobře, tedy negativně a celá naše výprava má zelenou zúčastnit se mistrovství.

Prší, prší a pak mrzne. Co se asi stane? Celý region se proměnil v jednu velkou ledovku. Auta jezdí rychlostí 5 km/hod, dojít do jídelny 150 m vzdálené je výlet na několik minut. Jak to asi vypadá v prostoru modelu? (ne)Překvapivě úplně stejně. Několik prudkých kopečků (sjezdů) silně komplikuje lyžařskou situaci. Zlomené lyže a

hole byly vidět i u několika výborných lyžařů. Moje koleno tohle nedává. Vracím se z tréninku, kdy jsem skrz koleno musela vynechat několik kontrol. Tyhle podmínky koleno nezvládne.

Led všude kam se podíváš

Mám na krajíčku. Co tu dělám? V těchto podmínkách koleno nezvládne závodit. Řeším, jestli vynechat sprint (a tedy i stíhačku) a počkat až na poslední dva závody, kdy by mělo být nad nulou a podmínky by se měly pro koleno zlepšit.

Zázraky se dějí a kombinace oteplení a skvělé práce pořadatelů zajišťuje, že tratě nejsou na sprint ledovaté. Tisíceré díky. Mám radost, že do prvního závodu – sprintu, mohu nastoupit a to ve 100 % závodním rozpoložení.



První závod – sprint

Závod to byl moc hezký, stejně jako všechny další. Estonci připravili nádherné a obtížné tratě, záludné způsoby farstování a zároveň maximálně férové podmínky. Museli se potýkat s rychle tajícím sněhem. Informace ze zákulisí říkají, že pořadatelé tři noci vkuse nespali, protože museli nahazovat sníh na místa, kde vedly tratě, předělávali mapu i závodní tratě. Velký respekt, že vše zvládli bez jediné chybičky.



TOP sněhové podmínky byly po třech dnech oblevy fuč

Největší rozruch způsobil middle, kdy velká část favoritů (především v mužské kategorii) byla diskvalifikována. Důvodem bylo překročení silnice, což bylo

zakázané (cik cak znak „zmije“). Gorlanov tuto silnici přešel dokonce třikrát, asi si ten DISK chtěl opravdu pojistit. Další medailisté se vyDISKali, když se na chvíli ztratili a pak jeli kousek po černé silnici, což se nesmí (znak křížky). Poslední DISK visel nad vítězem middlu, Jorgen Baklid, který si na pár vteřin sundal lyže, vyběhl orazit kontrolu a vrátil se k lyžím (to alespoň tvrdil závodník, kterého Baklid dojel a který tam s ním byl). Sundávání lyží je v LOBech povoleno, ale závodník je musí mít neustále s sebou. Vzhledem k tomu, že Baklid tohle svědectví popřel a nebyl důkaz, titul mistra světa mu zůstal. Možná by se hodilo, kdyby si nejlepší závodníci sem tam procvičili i závodní pravidla.



⇨ Zakázaný přejezd silnic

Gorlanov třikrát překrosil zakázanou silnici
⇨



Společná chyba Lamova a Belomazheva a následné využití silnice, po které se nesmělo jet

Co se výsledků naší výpravy týče, nikomu se nepodařilo vybojovat vysněnou desítku. Na druhou stranu si většina z nás zajela alespoň jeden individuální výsledek v TOP20, což se určitě počítá. Letos poprvé mohlo závodit z každé země šest závodníků místo čtyř, a to se v konkurenci i výsledcích projeví.

Obrovské díky patří všem, kteří nám umožnili alespoň jeden mezinárodní LOBácký svátek v této COVIDově době. Doufejme, že příští sezóna bude konečně normální. V plánu je spousta mezinárodních závodů, od Univerziády, ME, MS, SP až po AMS v České republice!

Johanka

Pět týdnů točení v keňském Itenu

Konečné zúčtování na tachometru auta, které by jelo trasu z Brna do Itenu, by ukázalo 8615 km a cesta by trvala alespoň týden. Součet naběhaných kilometrů na pětítýdenním soustředění v Keni se k takovým výšinám naštěstí nepřiblížil, ale tréninkové deničky většiny reprezentantů se můžou pyšnit rekordy v objemové přípravě. Ale proč se česká reprezentace v orientačním běhu vlastně vydala na trénink do Keni, když mistrovství světa má být letos v České republice?

Sezóna 2020 proběhla jen ve velmi osekane podobě a většina mezinárodních akcí byla zrušena. Kvůli koronavirové krizi navíc bylo Čechům zakázáno chodit na mapu v tréninkových prostorách relevantních k MS, proto jsme se rozhodli zaměřit svůj rozvoj na druhou nedílnou součást našeho sportu a tou je běh. Když už točit, tak pořádně! Vojta s Milošem přemýšleli nad vysokohorským soustředěním někde v teplejších krajích, následně se do toho vložil s podporou šéftrenér reprezentace, tak se vysokohorská příprava v Keni nabídla širšímu kádru.

V nejstudenějším měsíci roku, zatímco si většina Čechů užívala nejlepších podmínek na běžkování, se orientační reprezentace vypravila využít nejlepších podmínek pro běžecké soustředění čili převážně slunečnou oblohu a teploty kolem 10–25 °C. Z Prahy jsme se letecky přepravili do Dauhá a následně do keňského hlavního města Nairobi, kterého jsme se si ale moc neužili, protože jsme ještě přelétali do Eldoretu. Tady na nás pár místních čekalo s místním malým autobusem – matatu, přivázali nám kufry v zavazadlovém prostoru na střeše vozu a odvezli nás do Itenu na ubytování. Na celých pět týdnů jsme se zabydleli v Sociot guest houses, které vlastní olympionička a pátá žena na 10 km z Ria, Saina Betsy.

První týden jsme strávili pokusáváním a průzkumem okolí. U vysokohorské přípravy je totiž nezbytné zvládnout dobře adaptaci, kdy se organismus srovnává s vyšší nadmořskou výškou. Na konci prvního týdne jsme si dali běžecký test, který ověřil naši aklimatizaci, a my se mohli vrhnout do pořádného točení. Pak už je každý další den na soustředění podobný tomu předchozímu. Ráno se brzy vstává, abychom odběhali trénink ještě v relativně příjemné teplotě, po první fázi se protahujeme, dáme snídani a věnujeme se regeneraci. Někteří se učí či pracují, jiní hrají hry a čtou si. Co dva dny k nám zavítá masér Steven a mnohdy se hodinu a půl věnuje našim zatuhlým údům. Většina tréninků se dá zvládnout z ubytování, kde brousíme místní červené prašné cesty nebo pěšinku lesem. Na rychlé tréninky ale neváháme a opět objednáme matatu a sjíždíme do Eldoretu na dráhu nebo na rovinatější asfalt u Moibenu. Na odpolední tréninky vyrážíme, až slunce tolik nepřipaluje, nebo až skončí biatlonový přenos, neboť rádi fandíme i jiným reprezentacím.

Po pěti týdnech nastává čas balení a příprav na odjezd. V místní nemocnici se necháváme otestovat na COVID, utrácíme zbytek keňských šilinků za suvenýry a dojídáme zásoby. Kvůli lockdownu v Čechách se nevracíme v plné sestavě, převážně mladší část týmu zůstává v mekce maratonského běhu, aby v klidu kvalitně odtrénovala a pak se budou přesouvat do Itálie na Mediterranean Orienteering Championship, MOC. No a my zkušenější se vracíme do Česka, pět dní do izolace a snad pak k našim rutinním tréninkům.

Další mediální info o repre v Keni můžete najít na webu reprezentace reprezentace.orientacnibeh.cz, v podcastu O-news nebo v povídání Tomáše Křivdy v Metodické středě ČSOS.

Adélka

Rozhovory s trenéry

Vítám Vás u nové rubriky, kde máme postupně v plánu všem trenérům v Žabinách položit pár nezáludných otázek, aby i Ti z nás, kteří tu neví, komu patří která ponožka, je měli šanci lépe poznat.

Jméno a příjmení (případně přezdívka):

Andrea Firešová

Jaký je Tvůj největší úspěch v OB?

Nějaké moje úspěchy na závodech OB se docela těžko hledají. Orienták není sport, který jsem dělala od dětství, nastoupila jsem až do kategorie D35 a zpočátku byla pro mě úspěchem každá nalezená kontrola. V šuplíku jsem ale našla diplom za 1. místo na Jml v Černovicích z roku 2018. Je to ale osamocený diplom, většinou jsem ráda, když jsem v první půlce startovního pole.

Za větší úspěch považuji to, když mi děti na tréninku řeknou, že se jim trénink líbil. Ani to nemusí říkat, stačí, že to na nich vidím, že makali a užili si to.

Čemu se kromě orientáku věnuješ?

V dětství a dorosteneckém věku jsem závodně běhala na běžkách a mnoho týdnů v roce jsem trávila na soustředěních na horách. Tou dobou ve mně zakořenila láska k horám, přírodě a lyžování. Podle toho teď vypadá náplň mého volného času. Víkendy a prázdniny trávím částečně orientákem a částečně s rodinou na horách (túry, lyže, kola). Taky opravdu ráda cestuju a poznávám nové kraje. Při tom si asi stejně užívám plánování cesty, jako cestu samotnou. Zalehnout mezi mapy a průvodce a vymýšlet plán cesty je super.

Jinak, abych nepsala jen o volném čase. Do práce chodím na ZŠ náměstí Svornosti v Žabovřeskách, kde učím plavání, tělocvik a zeměpis. Práce je to velmi pestrá. V některých hodinách je tvrdým oříškem odstranění strachu z vody u prvňáčků, v jiných už se dá plánovat slušný trénink šikovným plavcům. V zeměpise se snažím motivovat žáky k cestování i na základě svých zážitků. Co mě hodně baví jsou třídní akce – výlety, lyžáky, školy v přírodě. Letos jsem třídní u sedmáků a moc mě mrzí, že o všechny akce přišli. Jinak s prací třídního učitele souvisí i spousta papírování, což je pěkná otrava a taky spousta řešení různých problémů žáků. Takže žádná pohodička, ale tak je to asi s každou prací.

Jak jsi se k trénování dostala?

Přemluvila mě Jitka Kabáthová. Vůbec to se mnou neměla lehké, docela jsem se bránila, ale postupnými kroky se jí to nakonec podařilo.

Co Tě motivuje dělat trenéra?

Trénovat orienták mě moc baví. Je to prostě bezvadný sport, ve kterém se navíc většinou pohybují velice fajn lidi (dospělí i děti). Když mě kdysi Jitka přemluvila, vůbec jsem si nemyslela, že mě to tak chytne. Pořád se ale mám co učit. Těch oblastí, ve kterých bych se měla dobře orientovat, je hodně a občas mi to dává zabrat. Někdy mě doženou i černé myšlenky, jestli to dělám dost dobře. Máme ale skvělou skupinu trenérů, o které se může opřít. Jednou z motivací je pro mě třeba to, když vidím na tréninku dorostence, které si pamatuju z jejich prvních tréninků, jak jsou dobří a orienták je baví.

Čím se uklidíš, když Tě na tréninku něco rozladí?

Stav rozladění u mě naštěstí netrvá moc dlouho. Když mě na tréninku rozladí svěřenci třeba tím, že je startujeme s rozestupy a oni na sebe za třetím smrkem počkají, tak si to vyříkáme a doma už o tom nevím. Horší je, když sama udělám chybu. Třeba nestihnou udělat rozbor tréninku s někým, kdo to zrovna hodně potřebuje, nebo zapomenou říct některý z pokynů před vyběhnutím. Tím se pak užívám delší dobu a uklidní mě většinou domácí pohoda. Prostě přijdu na jiné myšlenky.

Máš nějakou zprávu pro svěřence?

Svým svěřencům bych chtěla vzkázat, že už se na ně opravdu moc těším. Doufám, že brzy budeme moct znovu pilně trénovat. Taky bych je chtěla vyzvat, ať se přihlásí na

tábor a co nejvíce soustředění, která máme v plánu. Jednak si užijí dny s partou kamarádů a také jim to pomůže rychleji se zlepšovat v OB.

Jméno a příjmení (případně přezdívka):

Jan Zháňal

Jaký je Tvůj největší úspěch v OB?

U nás asi 7. místo na MČR klubů ve Vracově.

Čemu se kromě orientáku věnuješ?

Veronice. A správě počítačů, teda spíš radši serverů.

Jak jsi se k trénování dostal/a?

Nikdo to nechtěl dělat, všichni radši běhali sami za sebe.

Co tě motivuje dělat trenéra?

Když jdeš na závodech k výsledkům a je to dobrý. A když ti pak ještě poví, že to všechno sedlo, jak mělo...

Čím se uklidíš, když Tě na tréninku něco rozladí?

Tím, že běžíme rychleji/déle/o sérii víc a pak to víc bolí (všechny).

Prozradíš na sebe něco, co o Tobě není ví jen málokdo?

Ano.

Máš nějakou zprávu pro svěřence?

A-skip, B-skip apoň 2x.

Přestupy

Nejdřív trochu nostalgicky vyjádření těch, co odchází

Goldschmidt Tobiáš	ZBM0003	⇒	TBM0005
Kabáthová Eva	ZBM8966	⇒	LCE8966
Komenda Jan	ZBM9902	⇒	PBM9902
Mádlová Věra	ZBM8951	⇒	PBM8951
Pauschek Karel	ZBM8509	⇒	PBM8509
Perůtková Jindra	ZBM8989	⇒	LCE8989
Pompura Daniel	ZBM0108	⇒	TBM0108

Jak dlouho jsi běhala za Žabiny?

Evička: Od roku 1996 mám první záznam v ročence, takže 24 let.

Jindra: Do Žabin jsem přestoupila v roce 2011, takže cca 10 let.

V: Do ZBM jsem přestoupila v roce 2009, takže jsem zde strávila krásných 12 let

K: V ZBM jsem začal svoji orientáckou „kariéru“ v roce 2018, takže 3 roky.

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

Evička: To se snad ani nedá všechno vypíchnout, velkých zážitků za tu dobu bylo opravdu hodně, zbožňovala jsem zimní soustředění ve Špindlu, vánoční soustředění na Skleném, všechny ty společné štafetové závody, takže byla to prostě jízda díky skvělé partě. Každému bych takové dětství přála a jsem za něj vděčná mamce, která mě k orientáku přivedla. Za největší úspěch pak považuju vítězství na MČR na klasické trati v dospělých v roce 2014.

Jindra: Zážitků ze soustředění, závodů i mimo OB akcí je hrozně moc a ráda na ně vzpomínám. Vždycky pro mě budou Žabiny synonymem dobré party... Asi největším úspěchem mé žabiňácké kariéry bylo vítězství na MČR na krátké trati v Hojně Vodě v roce 2016. Stejně tak si ale cením všech družstev a štafet, kde jsme se navíc mohli radovat společně.

V: Mezi můj největší úspěch, a to nejen v černo-červeno-bílých barvách určitě patří JWOC 2009 v Itálii, na které vzpomínám i jako na super akci zejména, co se týče minisoustředění před samotnými závody. A zážitky? Těch byl nespočet a všechny stály za to, ať už to byla Tiomila či jen soustředění v ČR...

K: Já na rozdíl od Věrky nemůžu mluvit o úspěších, ale těch zážitků bylo nespočet! Kdo začal s orientákem v pozdějším věku tak ví, že každý dokončený závod, resp. každá nalezená kontrola udělá velikou radost. Mezi můj nejsilnější zážitek rozhodně patří více než tříhodinové bloudění po lesích u Mariánských lázní a jediný důvod, proč jsem nezabalil, byl fakt, že jsem nevěděl, kde je cíl :D

Jak bys shrnul/a svoje působení v ZBM?

Evička: Na tuto otázku moc nevím, jak odpovědět:) To ať zhodnotí ostatní.

Jindra: Svoje působení hodnotím dobře. Cením si toho, že jsem v minulých letech mohla trénovat s takovou partou lidí, toho, že mi někdo připravoval tréninky, soustředění a zajišťoval dopravu a ubytování na závodech. Přestup splnil všechna očekávání. Hlavně vznikla, nebo se prohloubila mnohá kamarádství, která samozřejmě nekončí změnou oddílu.

V: Musím uznat, že jsem toho v ZBM zvládla dost od vrcholových sportovních úspěchů, přes trénování začínajících žabiček po spravování financí, ale musím říct, že vždy mě to v daný moment bavilo, a to bylo nejvíc!

K: V ZBM jsem začal s orientákem a díky ZBM jsem poznal hodně fajn a chytrých lidí, kteří mi vždycky se vším ochotně pomohli a poradili, za což jsem všem moc vděčný.

Jaké byly tvé důvody k odchodu ze ZBM?

Evička: Rodina – můj partner Jiří a syn Jáchym a kamarádi, vše v LCE.

Jindra: Mé důvody byly hlavně rodinné. V Luhačovicích mám Honzu, Marušku a za krátko i domeček.

V + K: Rozhodování bylo samozřejmě složité, ale nakonec jsme se rozhodli pro odchod, protože chceme zažít atmosféru menšího oddílu, který více odpovídá našim časovým a výkonnostním možnostem

Co očekáváš od působení v novém oddílu?

Evička: Už jen doufám, že se někdy brzo zase svět vrátí trochu do normálu, že áčkové závody OB nebudou mít omezený počet startujících a že si zas někdy ten OB zaběhnu. A co dalšího nám čas přinese, to se ani neodvažuju představit...

Jindra: Očekávám především velkou změnu barevného ladění dresu, to bude velký nezvyk :). Jinak se těším na dobrou partu, a hlavně na závody, až si s kamarády (nezáležíc na oddíle) sednem na louku a dáme pivko.

V + K: Menší akce s klidnější atmosférou bez shonu, nové kamarády a soupeře odpovídající našim aktuálním závodním ambicím.

V + K: Chtěli bychom využít tuto možnost a poděkovat celému oddílu za hodně společných zážitků a nových kamarádů a doufáme, že se brzy potkáme a v klidu si povykládáme na nějakých závodech. Přejeme vám, ať se vám všem daří!

A ještě krátce k těm, co přestupují opačným směrem

Janíková Klára UBM1053 ⇔ ZBM1057

Tomanová Elena ABM6666 ⇔ ZBM6666

Ahoj Eleno, vítěj v Žabinách, jaká byla motivace přestupu do Žabin?

Můžeš se trochu představit, kdo jsi? (Jaké máš zájmy, koničky a tak...)

Proč se orientáku věnuješ, co tě na něm baví a máš nějaké cíle?

A víš, kde leží Rosnička?

V Žabinách jsem nová, ale i když už se blíží můj důchodový věk, kolem orientáku se motám od střední školy. Vždy ovšem jen rekreačně, někdy více, někdy méně. Kromě orientáku mě baví cestování, zahrádkaření, procházky se psem a čtení. Jo – a teď v karanténě se taky víc dívám na staré seriály:-)

Do Žabin jsem přestoupila kvůli kamarádce a sousedce Lence Hruškové, kterou (a celou jejich rodinu) jsem před lety k orientáku přivedla. Kdysi jsme byly ve stejném oddíle, pak se naše cesty rozešly kvůli rozdílnému oddílovému členství našich dětí, a teď je čas se zase sejít. Třeba budu ještě v oddíle něco platná.

Na orientáku mě vždy bavil hlavně pobyt v lese a přírodě, proto moc nemusím nový typ závodů ve městech. Jako bonus beru tu hru, že je potřeba něco najít v nejkratším možném čase. Vzhledem k mému věku je mým cílem si ještě užít co nejvíce let v naší krásné přírodě, a přitom třeba něco udělat i pro své zdraví:-)

Budu se těšit na obnovení skutečných závodů a zatím zdravím, Elena

Díky všem za odpovědi <3, ale ono to vlastně ještě není vše 🙊

Ahoj Maky!

Málo se to ví, ale na české LOB scéně letos proběhla jedna “přestupová bomba”. Mohla bys nám to trochu popsat?

Co si budem, v Žabinách nikdy nebyly zrovna ideální podmínky pro LOBáky. Přecejen není úplně zábava celou zimu řešit kdo mě doveze na trénink do NMNM a na závody přes celou republiku, všechno si zařizovat sama a pak spát osamocená s dalšími brněnskými vyvrheli v tělárně. Už před pár lety se začala formovat slušná tréninková

skupina kolem tvrdého jádra Dobřichovic. Předseda sekce LOB oddílu KOB Dobřichovice Tomáš Rusý si dal za cíl sestavit kvalitní mužskou i ženskou štafetu a bojovat o nejcennější kovy. Dostala jsem šanci být součástí tohoto perspektivního klubu a takováto nabídka se přece neodmítá, obzvláště když jsem viděla, jak dobrá parta tam vzniká. A tak jsem nabídku přijala, abych mohla jezdit štafetu s Májou Procházkovou a Bárrou Chaloupskou.

Žabovřesky tak opustila téměř jediná lobařka, není ti to trochu líto?

Tak samozřejmě slzička ukápla, za žabiny jsem toho přece jenom neodjezdila málo. Ale vzhledem k tomu, že v žabinách převládá heslo "WTF LOB" nad heslem "#LOBisLajf", mi přijde v pohodě za žabiny bojovat jen na pěších závodech.

Jaké úspěchy slavily Dobřichovice letos?

Cíl byl jasný. Vyladit na štafety, dát do toho všechno a dostat se mezi českou špičku. Bohužel se ale štafety nemohly konat, a tak jsme šťastní alespoň za pár medailí z Akademického MČR.

Jaké jsou cíle Dobřichovic do budoucna?

Posílit členskou základnu, uspořádat několik tréninkových kempů s kvalitní mapovou přípravou a utužit už i tak dobrý kolektiv. Co se týče výsledků, muži budou chtít obhájit loňské štafetové stříbro a ženy se budou snažit získat historicky první ženskou medaili pro Dobřichovice.



Díky za rozhovor

Taky díky. Čtenářům vzkazuji, ať se mají krásně a ať mají rádi běžky, protože to je skvělý! A někdy si zkuste LOBy, protože to je taky skvělý 😊

Maky a Ondra

Skupina hobby – was ist das?

V levé liště na stránkách najdeme různé skupiny, rozdělené především podle věku. Ale když projdete přihláškový systém a skupiny. Tak asi většina členů ZBM spadá pod Dorost + (Dorost a dospělí.) Dobře, tak si otevřu tréninkový plán, co má pro ně Jenda připravený a vyrazí se mi dech. Ehm, na to už asi nemám, ani sílu ani čas.

Co s tím, i když mě orientáček baví?

Tak zaúkoluji Otu, aby vytvořil novou záložku na stránkách.

Jak ji ale pojmenovat. "Vetoši"? No jo, ale já to nechci jen pro vetoše. Co když v kategorii dospělých mě to taky baví, ale už nemám čas ani sílu točit podle Jendova plánu. Tak Vetoši plus. No to asi ne. :-) Co třeba hobíci. Jo to by mohlo zahrnout i (nejen) jedna dvacítky.

Ale co teď s tím? Vlastně já taky nevím. Tak se zeptám lidí, co si pod tím představují. (Díky všem za vyplnění dotazníku! Skoro 30 lidí, slušné. To jsem ani nečekal.) Výsledek průzkumu můžete najít na stránkách.

Teď už s nápovědou tuším, co s tím.

Takže dovoluňte mi, vážené žabiňácké dámy a pánové, představit Vám nově vzniklou skupinu Hobby, třeba právě pro Vás! Budeme se věnovat běhání na mapě a třeba i nějakým dalším aktivitám. Nyní do toho Covid trochu háže vidle, ale snad se to brzy uklidní a nějak to roztočíme na plné pecky. Tedy obrazně.

Největší zájem je o mapové tréninky. (To asi není překvapení.) V momentální době to dobře zvládají Corona tréninky. Tak až skončí, tak bych chtěl navázat na tohle. Jinak to budou takové ad hoc věci. Momentálně probíhá taková malá brněnská Předjarní tour. Ve výhledu vymyslím na léto nějaké mapové tréninky/závody ve všední den, protože přes léto se v Brně nic neděje a určitě všichni nejsou dva měsíce na prázdninách. Dále uvidíme. (Rozhodně Vás zvu na můj triatlon v červenci! Datum ještě není.)

To by bylo asi všechno. Ale určitě se iniciativě a nápadům nebráním. Hlavně aby nás to běhání s mapou bavilo i nadále.

Drbča

On-line teorie

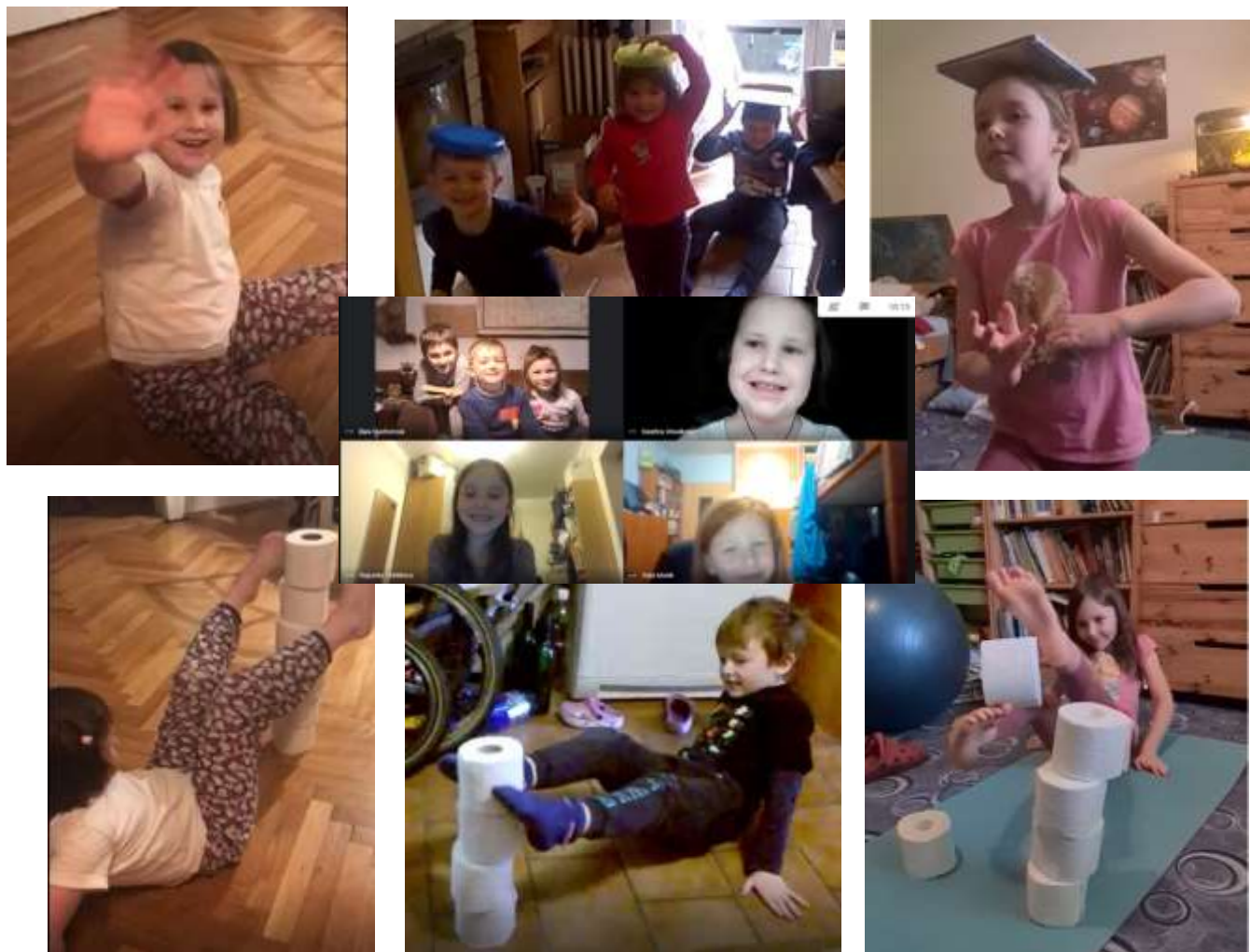
Vy se každý týden nepřipojujete na on-line teorii? No tak s tím byste měli něco udělat, tady popis všeho, o co přicházíte.

Pulci 1

Sice radši sejdeme se v lese,
leč i na meetu rádi vidíme se.
Je fajn, že můžem si hrát přes PC,
dřív bychom si leda posílali dopisy :D
Trénujem na mapě značky,
Kahootem i za pomoci povídačky.
Co nás ale baví nejvíce,
běhat pro věci z kuchyně, i ložnice.
Kdo donese první věc,
barvy jenž má krmelec?
Tři dva jedna teď,
jen nic doma nevyved'.

Jinak řečeno, když nemůžeme být spolu venku, jsme vděční za moderní technologie, protože díky nim jsme v kontaktu. Má to i své výhody, třeba se nám Lucka může ukázat v princeznovských šatech, na trénink by si je vzít nemohla 😊

Přes týden Pulci cvičí a vyplňují tabulku, abychom věděli, kdo je jak pilný. Navíc zkouší pohybové výzvy, jako například skládání věže z toaletáků pouze za pomoci nohou nebo sedání a stoupání s knížkou na hlavě – podívejte se, jak jim to jde:



Lenka Kočová

Úterní online hodiny teorie Pulců 2

Každé úterý před pátou hodinou večer zapínáme pravidelně počítače a přihlášením přes Google Classroom se setkáváme na online hodinách teorie. Náplň hodin je pestrá – něco nového se naučíme nebo si známé zopakujeme, pohrajeme si, a hlavně se společně vidíme a povídáme si.

Na poslední hodině jsme se s dětmi bavily o tom, jak se jim online hodiny líbí. A co jsme se dozvěděly? Nejvíce se dětem z uskutečněných aktivit líbila práce s vrstevnicemi pomocí brambor a jejich modelování z těsta, počítačová hra s kočičkou a skládání puzzlů s orientáckou tematikou. Naopak děti úplně neoslovily formulářové úkoly, všeobecný vědomostní kvíz a pouštěná videa. Všechny děti by se raději, než online výuky účastnily teorie společně ve třídě. Při online hodinách dětem nejvíce chybí společná rozcvička, běhání, mapování a společnost kamarádů, zkrátka být bez

počítačů reálně spolu. I přes ztížené podmínky jsou děti moc šikovné, hýbou se a chodí ven – běhají, jezdí na kole či koloběžce, chodí na procházky a o víkendu se účastní koronavirových mapových tréninků. Koronavirová doba dětem přinesla i jednu pozitivní věc, naučily se lépe pracovat s počítačem. S celkovým hodnocením online hodin teorie můžeme být jako trenérky spokojeny – školním známkováním dalo naší práci nejvíce dětí známku 2. Velké poděkování patří Julči, která nám s vymyšlením programu online teorie zdatně pomáhá.

Věta nakonec? Myslím, že poděkování Julči je to nejlepší zakončení, má úžasné nápady. Už se také moc těšíme na společné rozcvičky a běhání.



Alča a Lenka

Jak trénují žáci 1 online?

Každé úterý v 17:00 se scházíme na google meet a je fajn vidět se alespoň takto. Naše hodina má docela pravidelný řád. Na začátku si pustíme nějaké pěkné orientácké video, hezky se tím naladíme na náš sport a taky počkáme na opozdilce. Pak si dáme trénink paměti – kimovku. Pokračujeme mapovou teorií podobně, jak jsme se učivali přes zimu ve třídě. Probíráme vrstevnice – šipky nahoru, dolů, údolíčko, hřbet. Taky hodně procvičujeme mapové značky a piktogramy, protože někteří z nás v nich mají pořád docela velké mezery. Na těch, kteří se online hodin účastní, je vidět pokrok. Škoda, že jsou to asi jen 2/3 všech členů skupiny. V závěru hodiny děláme rozbor trati koronatréninku a taky skládáme puzzle nebo jiné hry.

Tento týden na online hodině děti vyplňovaly anketu, co je na hodinách nejvíc baví a co naopak nejmíň, zajímavé pro mě bylo, že odpovědi byly hodně protichůdné, prostě každého baví něco jiného. Na čem se ale všichni shodli je to, že jim chybí kamarádi „na živo“. Radost mi udělaly odpovědi ohledně sportování. Děti psaly, že doma často cvičí a taky chodí pravidelně sportovat ven. Takže bych jim chtěla vzkázat: Hlavně ještě chvíli vydržte!!!



Andrea

Online teorie Žáci 2

Rád bych začal pohledem svěřenců, se kterými jsme se dohodli na dotazníku a tak zde mohu popsat jeho výsledky.

Je zajímavé, že co na online hodinách baví jedny, to zase nebaví druhé a naopak. Odpovědi jsou velmi pestré, od poznávání značek přes dotazníky, vrstevnice až po probírání postupů (a to, jak v baví, tak v nebaví). Na druhé straně panuje naprostá a jednomyslná shoda, že chybí kontakt a povídání s kamarády a sem tam i ten společný běh. Stejně tak téměř všichni dávají přednost klasickým tréninkům a co by mohlo být kladem online teorie je, že jí věnujeme celou hodinu (u klasických tréninků občas dobíháme později a na teorii je kratší čas – včetně času na převlečení). Velmi příjemně mě překvapilo, že všichni si doma zacvičí 2 - 4x za týden a zhruba polovina běhá podle tréninkového plánu (škoda, že to není vyplněno v tréninkových denících) a až na nějakou tu výjimku se všichni hýbou 3 - 5x týdně venku.

Když zabrousíme k oblíbeným a neoblíbeným cvikům, tak je to stejné jak s teorií. Co jedni mají rádi, to druzí nesnáší a je to zase rozprostřeno přes všechny cviky. Notně zajímavé a někdy i úsměvné byly odpovědi na otázku, co je kladného na současné situaci. Někteří šetří jídlem, protože je obchod daleko a chodí do něj pěšky, jiní zase mají více času na sebe a spánek, dále je zřejmé uvědomění, že si člověk bude zase chvíli vážit normálního stavu, jiní naopak překvapili sami sebe, že chodí běhat i sami dle plánu, a to i když se jim nechce. Mezi další odpovědi patří i získání více času na aktivity, které chtějí dělat.

A jak to vidí trenéři? Když to shrnu, tak se modlí, aby už omezování skončilo a všichni jsme se mohli vidět naživo. Jsou věci, které se při online hodinách probírají mnohem hůře (zase jiné jde dělat hravější formou). Je velmi náročné udržet pozornost svěřenců, kteří občas dělají na počítači úplně něco jiného (když se zrovna neschovávají ve skříní), stejně jako se moc nedaří navodit živou a podněcující diskuzi. Často chybí i představa o fyzické náplni tréninků a zlepšování závodníků, neboť tréninkový deník je vnímán jako zlo, místo pomocníka pro samotné svěřence (a to jsme jen za tuto zimu díky nim dokázali zachytit a předejít několika nepříjemným problémům). V neposlední řadě je příprava na jednotlivé online tréninky mnohem časově náročnější než u

klasických tréninků. Tak snad se to již brzy zlepší a my se zase budeme vídat na klasických trénincích.

Na závěr chci moc poděkovat všem žákům 2, kteří se snaží, účastní se online hodin, vyplňují tréninkové deníky, velmi pěkně a přínosně přispěli i k tvorbě tohoto článku a také dávají svým trenérům naději a chuť do další práce.

Kolektiv žáků 2 s trenéry

Pokud si stále nejste jistí, můžete si ještě vyzkoušet hru, kterou Julča pro všechny tyto skupiny připravila a pokud se cítíte trochu moc staří na to připojit se k žákům 2, můžete se určitě připojit na teorii Dorostu+. Více info na stránkách...

Hra (bohužel nefunguje na mobilu): <https://scratch.mit.edu/projects/487550895/fullscreen/>

Chyba čísla

Hlasování na instagramovém účtu vyhrála tentokrát chyba Vojty Marka z nočáku v Zamilci.



A jeden Sašův meme

Kam se poděl Danáč?

1. Střet s realitou

Že jsme se nabalili a 10. března 2020 odjeli na sever, jste se už dozvěděli. Ale proč? V lednu 2020 jsme oba státnicovali na VŠ (já doktorské, Madla magisterské státnice), zároveň mi skončilo doktorské stipendium a nějaké první pokusy o získání pracovních poměrů pro nás nevyšly úspěšně. Střet s realitou začal vlastně už v ČR. Do toho zmatku jsem dostal nabídku pracovat pro svůj švédský klub Malungs OK Skogsmårdarna. Půl úvazku jako project manager s velmi vysokou mírou flexibility.

Dohodnul jsem se navíc, že můžu nadále pokračovat ve své práci pro českou reprezentaci. Hmm, to by šlo. Zároveň se můžeme přesunout do Falunu, kde působí vrcholové sportovní středisko Dala Sports Academy (DSA). Pod jeho hlavičkou se připravuje většina spoluběžců z klubu včetně mých spolupracovníků (o středisku ale třeba více v dalším díle). Madla teď žádnou práci nesehnala, a navíc vždycky chtěla bydlet ve Skandinávii, takže jsme se dvakrát moc nerozhodovali, a nakonec vyrazili zkusit svoje štěstí do domoviny OB.

Hned po příjezdu se střetáváme s realitou. Mladí a naivní se hned druhý den po příjezdu vyrážíme zaregistrovat na daňový úřad. Potřebujeme získat švédské „rodné číslo“. Bez něj se tady nedá vůbec nic, což zjišťujeme později, kdy se snažíme sehnat vlastní byt (nájem), založit účet v bance, leckdy požádat o práci nebo jenom sehnat švédské telefonní číslo či zákaznickou kartu do supermarketu.

Na úřadě jsem si myslel, že zamávám evropským pasem a bude de facto hotovo. Chyba lávky! Paní úřednice (nebo teda spíše paní na informacích, vzhledem k tomu, že ve Švédsku jsou úřady centralizované a tyto multifunkční pobočky, které v jednotlivých větších městech víceméně shromažďují tištěné formuláře z mnoha rozličných úřadů) s námi prošla příslušný formulář, ke kterému jsme následně přidali spoustu příloh, jako moje pracovní smlouvy nebo oddací list a následně nám paní s úsměvem na rtech sdělila, že to bude trvat asi 8 týdnů. Cože? Jo to jsme ještě netušili, že to je v porovnání s jinými úkony naprosto ukázkově krátká doba.

Další zásadní zádrhel byl účet ve švédské bance. Ten je nutností, když tam chcete pobývat. První týdny a měsíce mi osobního bankéře dělá můj kamarád Ludvig, ke kterému chodí moje výplata. Platí z toho nájem a další podobné věci. Já zatím zkouším chodit do různých bankovních ústavů a zkouším si otevřít konto. Mám evropský pas, práci, ale nikdo mi konto dát nechce. Pokaždé se na něčem zaseknu. Ale nikdo mi na začátku neřekne, přijďte, až budete mít vyřízené „to a to“. Prostě mě vždy hned odmítnou, že mi něco chybí, případně řeknou, že se ozvou, jak se domluví se šéfem a pak už nikdy nezavolají, anebo v tom vůbec nejlepším případě ofotí veškeré dokumenty a pošlou to „někam do Stockholmu“ na centrálu, a to trvá třeba 3-4 týdny, než řeknou, že smůla. Prvně je to chybějící švédské RČ, potom je to třeba to, že mám RČ, ale nemám švédský ID, jehož vystavení se ale dá zaplatit pouze převodem ze švédské banky, kterou ale nedostanete, pokud nemáte ID. Některé banky třeba vyžadují, abyste jim ukázali, že vám již někam došlo 6 po sobě jdoucích aktuálních výplat od švédského zaměstnavatele. No je to někdy docela bizár a vy pochopíte, že jste prostě jen další přistěhovalec a je úplně jedno, jestli máte vzdělání a práci. Poté, co ve Švédsku před několika lety proběhla výrazná migrační vlna, se tehdy velmi měkké podmínky pro kontrolu toků peněz výrazně změnila a my jsme teď pociťovali na vlastní kůži jak.

Po krátké epizodě v zahradním domku rodiny Engvall pobýváme několik týdnů v „orientáckém domu“ u lyžařských tratí, kde se ale nepohodneme úplně dobře s majitelem, který tvrdí, že na jeho zahradě šíříme „bad vibes“, což ale evidentně pocítí pouze náš kocour, který onemocní a jehož léčba stojí vše, co jsem zatím vydělal. Teď už vím, že pojištění mazlíčků je ve Švédsku nutnost.

Mezitím „stojíme“ frontu na družstevní byt, což vypadá jako jediná možnost, jak se v dohledné době dostat k vlastnímu bydlení. Krom obvyčejné fronty (kde je potřeba na ten nejhorší byt čekat okolo dvou let) tady ještě funguje čas od času bytová loterie. Některé byty do ní jdou, a to je šance i pro ty, kteří nemají dostatek bodů. Zdarma se přihlásíte a pak čekáte, jestli automat ukáže právě na vás. O jeden jednopokojáč v městečku Grycksbo (asi 10 km od Falunu) nebyl příliš velký zájem a z osudí byl nakonec vyloven papírek s mým jménem. A tak jsme se v červnu nastěhovali do našeho a okamžitě si náš „vysněný“ vlastní byt zamilovali. Jeho výhodou je oproti klasickému pronájmu velmi nízký nájem a výborný servis od našeho domovníka Robina.

V mezidobí nás oba bez problémů přijali do DSA Orientering, a tak jsme si mohli začít pod koučem Svenem Olssonem naplno užívat příchodu jara do skandinávských lesů. Madla začala intenzivně hledat práci a já se zase začal rozkoukávat v té své. Ke konci června se nám podařilo získat bankovní účet a s tím související Bank ID. Bez bankovní identity nemůžete ve Švédsku prakticky nic, s ní můžete prakticky všechno. Ale to, co bude následovat v příštích měsících a jak moc nás to nakonec ovlivní, jsme ještě ani jeden netušili.

Danáč

Na závěr

Jelikož od tištěné verze jsme ustoupili, přišlo mi rozumnější dát obsah na začátek, tak doufám, že Vám to nepřijde hloupé. Držte se a těšte se na všechno, co po ukončení lockdownu přijde. A ať Vám to čekání uteče, vyrazte na Velikonoční koronatrénink a napište o něm článek 😊. Ještě prosím vyplňte zpětnou vazbu, nebojte se, je to snazší než sčítání lidu. <https://forms.office.com/r/tQ4JLtzGkF>

Pokud byste se rádi podíleli nebo nám třeba jen chtěli poděkovat, vynadat, pište a posílejte cokoliv (i drby) na polaris@zabiny.club Sháníme také fotografie a adepty na rozhovory.

Klárka



Autoři:

Adélka, Ondra, Jáchym, Danáč, Johanka, Šárka, Drbča, Evička M., Jitka, Filda, Klárka Baš., Jenda, Andrea, Alča, Lenka H., Luf, Lenka K., Maky, Berry + Dagmar, Saša, Vojta, Kája, Věrka, Evička K., Jindra, Elena, Adam U.

XXIII. ročník

#179