

# POLARIS



**Fotka:** Vítězný žabiňácký tým v dospělých na Krátkém dni

**S podnadvísem:** Jak Žabiňáci trénují přes zimu

**Události:** Krátký den, soustředění na Kuklíku, Akademie OB, O-mikron, Adamna cup, mapový výjezd do Vracova, LOBácká sezóna, mapový trénink v Dambořicích, Jizerská 50, BZL v Adamově, soustředění v Chorvatsku, Jarní pohár, soustředění ve Španělsku

# Obsah

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Úvod.....                                             | 2  |
| Krátký den.....                                       | 3  |
| Soustředění na Kuklíku.....                           | 4  |
| Akademie OB.....                                      | 4  |
| O-mikron.....                                         | 5  |
| Žabiňáci na Jizerské 50.....                          | 5  |
| Mapový výjezd do Vracova.....                         | 6  |
| Adamna cup.....                                       | 6  |
| Mapový trénink v Damořicích.....                      | 7  |
| Lobácká sezóna v kostce.....                          | 7  |
| Žákovské soustředění o jarních prázdninách.....       | 9  |
| BZL: Adamovský sprint (Neplést s Adamna cupem! )..... | 9  |
| Dorostenecké soustředění o jarních prázdninách.....   | 10 |
| Jarní pohár.....                                      | 12 |
| Hobby skupina v Žabinách.....                         | 13 |
| 24hodinovka přichází do Čech.....                     | 14 |

## Úvod

Vítám vás u jarního čísla Polarisu. Jestli jste si mysleli, že už o Polarisu zase rok neuslyšíte, tak se nemusíte bát. Polaris neusnul zimním spánkem a má pro vás pestrou nabídku článků. I když to venku nevypadá, tak ano, už před nějakou dobou začalo jaro. S jarem přichází samozřejmě i nová závodní sezóna. Určitě se všichni těšíte na závody, ať už na to, že si budete moci poměřit síly se soupeři nebo že se potkáte s kamarády, se kterými jste se celou zimu neviděli. Tento díl Polarisu se ovšem ještě ohlíží zpět a nabízí pohled, jak probíhalo intenzivní zimní trénování.

V krátkosti vám představím, jak u nás probíhala taková zimní příprava. Přes zimu žactvo trénovalo se svými trenéry běhání a fyzickou zdatnost. Svě mapové dovednosti si připomínali na pěti mapových trénincích a závodech BZL. Někteří získali nové zahraniční zkušenosti na soustředění v Chorvatsku.

Ani Dorost se přes zimu neflákal. Přes týden měli spoustu běžeckých tréninků a páteční nočáky, o víkendu se mohli zúčastnit Brněnských běžeckých pohárů (atletické závody), BZL a měli společné vytrvalosti. I oni mohli získat cenné zahraniční zkušenosti tentokrát na soustředění ve Španělsku.

Samozřejmě nesmíme zapomenout ani na Hobby skupinu, která také přes zimu pilně trénovala, ať už to byly mapové výjezdy s žactvem, mapové online teorie, závody BZL nebo zahraniční soustředění, na které se přidali buď k žactvu nebo dorostu.

Myslím si, že je super, když někdo zvolil i alternativní tréninky, jako jsou například běžky nebo sjezdové lyžování. Věřím, že do zimní přípravy dal každý své maximum, nebo to, co byl ochotný pro přípravu udělat.

Závěrem úvodu bych vám všem chtěla popřát krásné Velikonoce a spoustu úspěchů, ať už budou jakékoliv, do nadcházejících závodů.

*Julča Finstrlová*

## Krátký den

Ráno budíček na šestou, protože moje rodinka pořádá, a já sice běžím vítězné družstvo, ale úplně nepotřebuji jet vlakem, lodí, autobusem... zkrátka tím, co do Dubňan vůbec jezdí. Po příjezdu mají pořadatelé schůzi v hale a já si dopřávám odpočinek (přece jen ranní vstávání není nic pro mě). Ale nebojte, netrvá to dlouho, protože se ozve: „Potřebujeme dorostence na pomoc,” no nic, tak relaxace zase nevyšla. Obuju si boty a vyklouznu ven do zimy a sněhu, kde se dozvídám, že chození do posilky musím uplatnit a mám nosit kůly pro stavbu dobřehového koridoru. Ani nevím, kde se to nakonec pokazí a místo nošení kůlů stavím s pomocí dalších dorostenců levou část dobřehu. Doufám, že všichni, co běželi, si po své dlouhé namáhavé trati v lese prohlédli a kladně ohodnotili levou část koridoru. Po této práci někdo usoudí, že mi to vlastně moc jde, takže žádný odpočinek, ale stavění koridoru na start. Naštěstí já jenom dávám reflexy, aby noční úseky nezabloudily hned na mapový start. Potom mi začíná být zima, takže rychle dovnitř a vyhybat se další práci. To se úspěšně daří, protože se nenápadně přidávám k malým dětem a hraji s nimi fotbal. Bohužel tento nebezpečný sport nikomu před startem nedoporučuji, neboť já si třeba ukopávám palec a bolest mám zajištěnou na celý den, pro některé je totiž balón moc malý a tak si s radostí kopnou i do země. Aspoň jsem první návštěvník u zdravotnice.

Následně už začínají přicházet první nadšenci a já hodím řeč s kamarády, které jsem už dlouho neviděla, takže řeč rozhodně nevázne. A už se to blíží, na startu žáků samozřejmě nesmím chybět a zafandit také zvládám. Nestačím skoro ani mrknout a už je start prvních úseků v dospělých, dobíhají první žáci, už i první muži, tehdy opouštím své fandící místo. Prostě je potřeba se začít připravovat na svůj vlastní závod. Pocit, že běžím s GPS, mi moc klidu v hlavě nepřidává. Jenda mě sice uklidňuje, že si mám jít to svoje, že jsem šikovná...

No, nic rozklus, rozcvička, abeceda a sprinty na svou předávku. Kontrola čísla s mapou sedí a najednou mi předává Natálka. Cesta na mapový start je dlouhá jako pohádka, ale aspoň mám čas si namapovat skoro půlku trati.

Co si budem, v lese mi to i celkem jde, ale vůbec to není těmi pěšinkami ve sněhu, které mě dovádí až ke kontrolám a hlavně ostružiny, do kterých bych se mohla zamotat, potkávám jenom jednou. Na sběrku těsně přede mnou vybíhá Teslácká štafeta, za kterou běží Klárka Kurečková. Akorát já přemýšlím, že je to divné, když jsem ji před pěti minutami předbíhala. Nakonec se ukáže, že mám vidiny a byl to někdo jiný. Na předávce dávám mapu Silvanovi, který mi na oplátku něco říká (bohužel si nemohu vzpomenout, co to bylo, ale mám pocit, že to bylo česky, takže je možné, že jsem měla jen další přelud). V cíli ještě musím vynaložit veškeré své síly, abych utekla Drbčovi s rozhovorem. Omlouvám se, ale opravdu by ze mě nic kloudného nevypadlo. Na výklus se ke mně přidávají i ostatní a samozřejmě musíme vyfotit BeReal.

Potom se převlékám a ven mě to už ani moc netáhne, takže aspoň sleduji vevnitř GPS a držím palečky zbývajícím úsekům, samozřejmě svému družstvu nejvíc. Ven mě dostane, až finiš mého posledního úseku. Takže zatleskám výhernímu družstvu, ano je to můj tým





## Krátký den

a chvíli na to se ze mě stává cílový rozhodčí. Co tato práce obnáší, už ani nevím, ale určitě mi to moc šlo. Rychle si odskočit na vyhlášení výsledků, zatleskat všem družstvům a aspoň trochu si popovídat se svým vítězným týmem. A pak přichází moje další oblíbená část: uklízení všech věcí, které jsme si ráno tak hezky postavili. Že sklízím koridor ze startu, to už možná nikoho ani nepřekvapí. Ale mě by příjemně překvapilo, kdyby to pro mě byla už poslední práce tohoto dne. Bohužel se tak nestává, a proto si dávám ještě dvojnásobné posilování, nejdříve nošení laviček a stolů a následně nakládání věcí do dodávky. O tom, že mé ruce to už moc nedávají a bolí, víc psát doufám nemusím. Nakonec to už s mou rodinkou opouštíme, protože už jsme znaveny a až na sběrače už ani moc práce není. Cesta domů mi i celkem rychle utíká, protože si pamatuji jen, jak nasedám do auta a najednou jsme doma.

Doufám, že jsem vás tímto článkem moc neodradila od pořádání, ale spíš nalákala na příští závody/pořádání (ať už to bude znovu Krátký den nebo něco dalšího).

Tak děkuji za trpělivost a přečtení mého celého článku.

*Kiki Finstrlová*

## Soustředění na Kuklíku

Ve čtvrtek 2. 2. jsme měli sraz v 16:00 v Králově Poli. Z nádraží jsme všichni jeli autem.

Bydleli jsme na Vysočině v chatě jménem Kukla. Měli jsme tam plnou penzi a jídlo bylo výborné.

Poprvé jsme vyjeli všichni společně (kromě dorostu) na běžky v pátek dopoledne a trénovali jsme techniku. Odpoledne jsme hráli babu na běžkách a potom jsme jeli do Studnice a zpátky.

V sobotu jsme se rozdělili do tří skupin podle výkonnosti a každá skupina jela na trochu jinak dlouhý výlet. V sobotu odpoledne jsme opět trénovali techniku, tentokrát i s dorostem. Večer se hrály různé společenské hry.

V neděli jsme jeli do cukrárny a po obědě domů.

Soustředění se zúčastnilo 45 lidí a moc se nám tam líbilo.



*Fána Koča*

## Akademie OB

Akademie orientačního běhu je každoroční celorepublikové dorostenecké soustředění, pořádané dorosteneckými reprezentačními trenéry od roku 2012.

Ta letošní se konala od středy 8. do neděle 12. února poblíž Hradce Králové v kempu Stříbrný rybník. Sjelo se přes padesát orientáků z celého Česka, ze Žabin já, Kiki a Kuči. Spalo se v chatách po deseti lidech. Na jídlo jsme chodili do jídelny a jídlo bylo opravdu dobré.

Čekalo na nás celkem sedm tréninků, včetně úvodního nočáku, v rovinatém, porostově rozmanitém lese. Aby nám trenéři orientaci ztížili, většinou jsme běhali na mapě bez cest. Nechyběl ani sprint v Hradci, který dvě třetiny závodníků diskly, kvůli častým umělým překážkám.



Naběhal jsem zhruba 87 kilometrů, protože se klusalo na starty tréninků, které nebyly vždy zrovna nejbližší. I přes fyzickou náročnost hodnotím soustředění velmi kladně, ať už díky večerním rozborům, dobrým mapovým tréninkům nebo skvělým kamarádům.

*Mart'a Bulička*

## O-mikron

Zábavné zpestření zimních sprintových závodů připravil Jirka Zelinka s O-mikronem. K jubilejnímu 20. ročníku nachystal tématicky bodovaný scorelauf - 20 kontrol na 20 minut. Každá ozařená kontrola je započtený bod, každá minuta nad časový limit bod odečítá.

V kombinovaném terénu sídliště Lesná a okolních roklí si tak mohli závodníci užít běh spojený se strategickým přemýšlením, jak získat co nejlepší bodový zisk podle svých běžeckých schopností. Na kterou kontrolu má smysl běžet, na kterou nikoli. Ambici orazit v limitu všechny kontroly mohli mít jen ti nejrychlejší: v mužích se to podařilo prvním třem běžcům, v ženách se vítězka vešla do časového limitu s 19 kontrolami.



Část startujících pojala závod nesoutěžně a bez ohledu na bodování si oběhla všechny kontroly. Ve slunném, téměř jarním dopoledni byla i tohle pěkná volba. Kategorie ZV a HDD měly obvyklou trať s pevným pořadím kontrol.

Nezbývá, než popřát Zeldovi a jeho týmu dostatek elánu do následujícího o-mikronního desetiletí, abychom se mohli těšit na další neobvyklé orientácké zážitky :-)

*Lucka Cicvářková*

## Žabiňáci na Jizerské 50

Ve dnech 11.-12. února 2023 se 5 žabiňáků zúčastnilo závodů souvisejících s tradiční Jizerskou padesátkou. Zúčastnili se 4 Beránci a Andrea Firešová.

V sobotu se běžela ČT Jizerská 10, kde běželi všichni Beránci a v neděli potom hlavní klasický závod na 50 km, kde startovala Andrea a Mira. Bylo by ideální na sobotní závody jet už v pátek večer, abychom se v klidu vyspali, nicméně holky měly od školy organizované divadelní představení v Mahenově divadle, a tudíž bylo nutné jet až v sobotu ráno. Naštěstí závod Jizerské 10 startoval až ve 14:00, takže jsme včas dojeli do Liberce. Na prezentaci v OC Nisa bylo mraky lidí a byla cítit atmosféra velkých závodů. Po prezentaci jsme již vyrazili do lyžařského areálu v Bedřichově. Závod s hromadným startem jsme absolvovali s lehce rozdílnými pocity, protože sníh byl velmi měkký a měkký stoupací vosk již úplně nefungoval. Zato doma pečlivě zažehlený parafín jel z kopce výborně. Příjemně unaveni jsme jeli do Chrástavy, kde jsme měli nocleh.

V neděli se jel hlavní závod J50, start v 8:30. Při příjezdu do Bedřichova byly +2°C a pršelo. K ideálním podmínkám to mělo daleko. Po nočním dešti a při teplotách nad nulou jsem byl trochu nejistý s mázou, takže jsem při příjezdu do Bedřichova nechal tamní servisáky aplikovat stoupací klisr. Sjezdové parafíny jely v sobotu výborně, takže jsem usoudil, že dnes by to mohlo být taky dobré. Hlasatel na stadionu měl evidentně smysl pro

## Žabiňáci na Jizerské 50

humor, když komentoval aktuální podmínky slovy: "... máme tu kandidáty na bednu, do závodu se totiž přihlásili členové družstva vodních lyžařů."

Na startu jsme ještě chvíli povykládali s Andreou, protože byla hned vedle ve startovním koridoru, a poté již v dobré společnosti elitních lyžařů, včetně Kateřiny Neumannové startující z druhé vlny, vyrazili do stopy. Ten stoupací klisr jakž takž stoupal, ale na sjezd jsem měl nejspíš přemazat, protože to moc nejelo. Sjezdy a jízda soupaž po rovinatějších pasážích byly velké trápení a dřina. Zhruba v polovině závodu na 25 km jsem se na Jizerce zastavil u mazacího stanu, kde mi servisáci znova aplikovali stoupací klisr. Shodou okolností mě přitom zachytila kamera ČT, takže holky sledující na ubytku přenos v televizi věděli, kde jsem :-). Sice to dál mizerně jelo z kopce, ale aspoň to na Smědavu pěkně stoupalo.

V cíli na stadionu byla pěkná atmosféra a už nepršelo. S Andreou jsem se už v cíli nepotkal, ale později v Brně mi prozradila, že taky promazala. Nicméně, byl to hezký víkend a pro Julču, Kamču a Šárku první zážitek z takovéto velké lyžařské akce.

*Mira Beránek*



## Mapový výjezd do Vracova

Dne 18. 2. se konal mapový výjezd ve Vracově. Žáci a Pulci měli pouze dopolední trénink a Dorost+ měl dopoledne i odpoledne. Užili jsme si krásný terén a tratě a po doběhu bylo samozřejmě dobré občerstvení. Počasí nám také moc pěkně vyšlo. Dopolední trénink byl kombotech, ten se mi docela povedl, hlavně krátké postupy a vrstevnicovka. A odpoledne jsme běželi hagaby. Ty se mi moc nepovedly, protože jsem celou trať měla škytavku, ale byly také krásně postavené. Celý den jsem si moc užila a určitě nepropásnu další takovýto výjezd.



*Verča Rotková*

## Adamna cup

Píšu o závodě Adamna cup, který probíhal 19. února v Černovicích. Byl to 4. závod Brněnské zimní ligy, pro mě však teprve druhý závod kategorie ZV. I když jsou tam dlouhé přeběhy, tak mi to ve městě docela jde a nebojím se toho.

Start byl na louce u parkoviště před velkou budovou Nová Mosilana. Před startem hodně fučelo, ale až jste vyběhli, tak fučelo míň. Hned po příchodu na shromaždiště jsem potkala hodně kamarádů z oddílu, se kterými jsme se rozběhali.

Kategorie ZV měla 17 kontrol. Nejdřív to bylo parkem po rovině, potom nás stavitel zavedl do kopce do ulic mezi domy, abychom nakonec zase skončili v rovinatém parku.



## Adamna cup

Cíl byl na stejné louce jako start. Já jsem se těšila do cíle, neboť tam na mě čekali babička s dědou a buchtami.

Při závodě jsem se hlavně soustředila na to, abych se neztratila, a proto jsem neběžela moc rychle.

Se svým výsledkem jsem ale spokojena, i když jsem neskončila na medailových pozicích.

*Žákyně 1*

## Mapový trénink v Damořicích



Na tréninku se mi dařilo, na začátku jsem dělal chyby v azimutech, ale když jsem si na to začal dávat pozor, už mi to šlo.

Mimochodem ta buхта která tam byla, byla výborná!

*Vendelín Smítal*

## Lobácká sezóna v kostce

Letos to byla nejspíš nejkratší mezinárodní LOBácká sezóna. Od prvního do posledního závodu uběhlo pouhých 34 dní. I tak se stihly objet všechny naplánované závody a všechny byly hodně libové. Vědomí, že sezóna bude takto krátká, s sebou neslo i velký vykřičník ohledně onemocnění nebo zranění. Pravděpodobnost, že mě aspoň jedno z toho potká, byla dle historických tabulek vyšší než vysoká.

A statistiky nelžou, takže jsem si při posledním tréninku před prvním kolem světového poháru proslápla koleno. Všechn sníh roztál, nahradila jsem LOB intervaly za lesní OB intervaly. A bylo to. Měkké tkáně se hojí 6 týdnů, tak akorát na konec LOB sezóny. Paráda.

Na světák do Rakouska jsem i tak odcestovala, byť pocitově bylo naprosto nereálné závodit. Nicméně moje statistiky praví, že nejednou jsem zvládla závodit s natrženým meniskem nebo pár dnů po úraze. A statistiky nelžou, takže i tentokrát jsem se s pořádně zabetonovaným kolenem postavila na start. Jako co si budu, k ideálu to mělo daleko a k životní formě, kterou jsem měla ještě týden zpět, ještě dál. Musela jsem si v hlavě přenastavit ambice z „jed“ 100% koncentrovaně a ofenzivně“ na „hlavně nespadnout a nedodělat si koleno ještě více“.

Nabízí se otázka, proč v takovémto stavu závodit. Pokud jsem chtěla na ME v Lotyšsku, musela jsem závody objet. Pokud jsem chtěla na SP do Norska, musela jsem jezdit aspoň líp než jedna ženská. Anežka Hlaváčová jezdila neskutečný bomby, kdy na zkráceném middlu zajela životní šesté místo. Moje výsledky byly nemastné neslané, ale stačily na nominaci na ME i SP.



## Lobácká sezóna v kostce

Na Evropu do Lotyšska jsem se těšila, přece jen se do té doby koleno výrazně zlepšilo a v závodech mě pocitově už neomezovalo. Hned prvním závodem jsem zajela svůj nejvýšší výsledek na ME v kariéře, které nakonec bylo i českým výsledkovým maximem na tomto ME. Spokojenost však nepřevládala, potenciál byl ten den i na TOP10. Měla jsem před sebou ale ještě čtyři závody a věřila, že to tam jednou padne. Middle byl blízko perfektního výkonu, ale jednu kontrolu jsem totálně nezvládla, když se proti mně objevila soupeřka a začala na mě mluvit. Sice jsem se dokázala vrátit do původního flow, ale výsledkově velmi vyrovnaný závod žádnou chybu neodpustil. Do cíle jsem vyjela úplně vyfluslá, dlouhodobě stabilní maximálku jsem překonala o mnoho tepů. Přemýšlela, jestli byla chyba v lyžích, máze nebo jsem jen od předchozího dne ztratila formu.

Další den přinesl odpověď. Anežka se vzbudila nemocinká, já se cítila „jen“ totál přejetá. Na klasiku hromadně jsem se mega těšila a z celé sezóny si na ní věřila nejvíc. Od začátku závodu to ale nešlo. Sice jsem se držela na čele, ale po 5 minutách jsem byla na maximálce. Tělo protestovalo všemi možnými způsoby, a nakonec nad hlavou vyhrálo. DNF. V cíli jsem v rukách nemohla udržet ani ty karbonové hůlky. Ujít 100m do budovy do tepla bylo nekonečně daleko. Když jsem se tam doplazila a svalila se na gauč, usla jsem. Zbytek dne jsme s Anežkou strávili na nemocenské.

Asi už nikoho nepřekvapí, že jsme se další den obě musely postavit na startu štafet. Holt jsme na Evropě tři, tak jsme musely nastoupit všechny. Agnes jela parádně a předávala mi jen kousek za medailovými pozicemi. Já se cítila leda na postel, ale někdy prostě musíš. Od začátku jsem nastolila za normálních okolností velmi pohodové tempo, ale pro dnešek přesně to maximum, kterým jsem byla schopná závod dokončit. Byť pomalu, ale perfektní mapový výkon dnes stačil. Celkem mě to i bavilo, smála jsem se Fince, která jela sice mnohem rychleji, ale pokaždé někam do kytek, takže mě musela třikrát dojíždět a předjíždět. Naposledy jsem ji viděla, když mi ve sjezdu vylítla hůlka z poutka a já se pro hůlku musela vracet zpět do kopce. Jaké to milé překvapení, když jsem v cíli byla zase před ní (a zároveň s norským áčkem, které na třetím úseku finishovalo jen 10 sekund za bronzem). Finka měla dobrý den a v pytlíku vynechala kontrolu, pro kterou se ze sběrky vracela. Terka jela na třetím úseku parádně a těsně zvládla udržet náš náskok před Finkami. Bylo z toho páté místo, které by bylo i ve 100% zdravém stavu velkým úspěchem.

Poslední den byly sprintovky. Bohužel jsme musely všechny závodit a to i přes to, že jsme byly stále nemocné a za 5 dnů nás čekalo poslední kolo světáku. Sprintovky jsou hodně fyzické a naše výkony odpovídaly našemu stavu. Všichni jsme měli dost. Času na uzdravení do SP v Norsku nebylo dostatek. Další várka tří fyzicky velmi náročných závodů vycucala všechny naše zbylé zásoby energie. Jakš takš jsme to odzávodili se ctí, ale doufejme, že příští rok se nám všechny zranění a rýmičky vyhnou. Chtělo by to s tou statistikou něco udělat.

Za zmínku snad ještě stojí, že Tove Alexandersson udělala na SP v Norsku po nějakých 3 - 4 letech LOBácký comeback. Podívejte se do výsledků, jak dopadla.

*Johanka Šimková*





## Žákovské soustředění o jarních prázdninách

Ve večerních/nočních hodinách vyrazila skupina Žabáků, pod vedením hlavního Žabáka Lufa, směr chorvatský ostrov Cres plný agresivních beranů a ovcí. Ani jednou jsme však neměli ovčí maso. Strastičná cesta tam plná nástrah skončila přepravou pomocí kocábky na pustý ostrov, daleko od civilizace, signálu a pokroku, během kterého jsme se kochali krvelačným východem slunce.

Plní sil a nadšení jsme vyrazili zdolat první trénink, avšak kopec nám všechny síly a energii z dvou hodin spánku nestydatě čmajzl. Minulý rok jsme se museli potýkat s nájezdy býků a medvědů, letos to však byly zanedbané, krvelačné a krvavé ovce. Většina tréninků proběhla v odlehlé kamenité džungli (P.S. zaneste do mapy i ovce). Chtělo to změnu, a proto jsme vyrazili do olivového háje, plného těchto zrůd, na SUI hru. Azimuty se nám bohužel nedařily a to zase kvůli těm krvelačným ovcím, které nám lezly přímo do cesty. Ač je to zvláštní, i tady mají města, a do dvou z nich jsme vyrazili běhat sprinty. Předposlední den jsme zavítali do terénu se souvislou vrstvou kamenů, někdy až několik metrů vysokých. Zde to nebylo vůbec jednoduché, ba naopak velmi těžké.



Ve dvou volných dnech jsme vyrazili na túru do blízkého okolí, poznat místní přírodu, kulturu a lidi (Milan nám málem vjel pod kola, u Ondry se mám nenaskytla šance ho lépe poznat a Sváta se vyhříval na pláži v obležení ovcí).

Z pravidelných večerních rozborů z GPS se stala téměř rutina a všichni se vždy rádi podívali, jakou kvalitní trasu zvládli vymyslet.

Protože jsme si vařili sami (a nejedli mekáč nebo ve fancy restauracích), každý mohl ukázat své kuchařské dovednosti. Hlavní šéfkuchaři ovšem byli Květa, Věrka, Pavel a Míra. Nesmíme ale opomenout naše statečné roznašeče Lufa a Toma, kteří hrdě riskovali svůj život, aby nám rozehnali tamější stáda krvelačných ovcí, a my už z nich pak potkali jen hrstku. Všechno ale není tak růžové, jak se zdá, záludné kameny a nástrahy lesa zanechaly některým účastníkům šrámy nejen na duši...

Cestou zpátky se dodávka otřásala kvalitním zpěvem a Pavlovi praskaly ušní bubínky. Nic nás však nezastavilo od překonání 15hodinové cesty zpět do Brna, kterou jsme si okořenili dvěma kvalitními skvělými tréninkama v různém terénu. Cesta vyvrcholila napínavým sprintem přes Lidl tři minuty před zavíračkou. Všude dobře, doma nejlíp. Běžte si dát krosan.

Žákyně 2

## BZL: Adamovský sprint (Neplést s Adamna cupem!)

V Adamově už byl každý. Já tam třeba dost často jezdím na kole. Jednou za rok běžím okolo Brna. Někdo další projíždí vlakem. Někdo tam i bydlel. Znáte to hluboké údolí a na jedné i druhé straně jsou paneláky. Ještě nedávno tam byl od nádraží veřejný výtah. Takže kdo by to neznal. Ale říká vám něco Ptačina?

## BZL: Adamovský sprint (Neplést s Adamna cupem!)

Tak to je ta část, kam vede ten výtah. A taky tam bydlí nejen běžec orientační, třeba jistý docent, a dokonce brněnský běžecký fenomén Dan Orálek. No a tuhle oblast objevil Petr Matula, zmapoval a pozval sem závodníky na poslední díl BZL. A tak jsem se na závodě ocitl i já.

Přivítal mě komentář Tondy Věžníka a já se brzy dozvěděl nejen pikantnost nejen zdejšího sídliště. Sluníčko svítilo, zima byla, shromaždiště se zaplnilo a já nasekal popisy, ale zase nemám popisník (už si ho pořizuji několikátou sezónu), natož fixu (asi dva roky už stejně píší fakt vypsanou)! Díky Adame. Ještě naposledy přemýšlím o dvou patrech obchodáku a už mně vedou schody na start. Popadnu mapu a stojím, mapový start je na mapové čáře, ach jo. No ale pak to začne rychle, dvě patra nakonec zvládám, obíhačka kolem údolí nebo rovně? Plno paneláků a nakonec se podívám i do lesa. Čekám, až přejede bus, a vyškrabu se do cíle. Krásný a těžký závod se spoustou voleb. A nakonec jsem porazil nejen Kazdiče, ale i všechny kromě dvou. takže bedna s krásnou cenou. A dokonce i fotka od Dana Orálka. To se už počítá. ;) To se vyplatilo vyrazit na výlet.

Důstojné finále zimní ligy, jen škoda, že bylo o jarních prázdninách ale i tak přišla stovka závodníků.



*Drbča*

## Dorostenecké soustředění o jarních prázdninách

### Prolog (písková předpověď 0/10)

Letošní cesta do Alicante začala velmi podobně, jako loňská do Francie. Takže – nakoupit letenky, zkoordinovat logistiku s bráchou a taškou, potkat se na nádraží, počkat na Pepu který nestíhá, vlakem do Vídně a na letiště, hladký check-in a kávačka na zkrácení dlouhé chvíle. Dál letadlo, Lago di Garda, moře, Mallorca a přistání v Alicante akorát se západem slunka. Fasuju půjčené auto „Volkswagen Polo or similar“, čti Renault Clio vhodné pro dámy do výšky 155 cm a mazlíčka do velikosti kočky. Tetris v podobě pěti chlapů (170 cm, 180 cm, 190 cm, 190 cm a nezměřitelný Havran), tři tašek a kufru řešíme během chvilky a můžeme vyrazit. Do kempu je to naštěstí necelá půlhodina, oproti loňsku výrazný krok k lepšímu.



### Den, kdy nebylo dobré se jmenovat Tomáš (písková předpověď 7/10)

Soustředění je třeba důkladně zahájit, a proto ráno vyrážím s klukama z chatky na BBA rozklus. K moři. Na pláž. Na východ slunka. Je to famózní. Písku jen trochu, po mokřem se běžet dá, když zrovna nejde vlna. Po snídani konečně přichází první seznamovací trénink. První zkušenost s místními dunami a řídkým borovicovým lesem. Buzola,



## Dorostenecké soustředění o jarních prázdninách

kopeček, díra, buzola, mezi dva kopečky, díra, díra, díra, kontrola. Vypadá to easy, ne vždy ale je. K tomu všude písek. Po luxusním obědě přichází dvoukolový middle. První kolo ještě volně, a oproti dopolední přichází několik nových prvků. Kleč (bude důležitá později), kopečky u pláže (vypadají jinak než v mapě a znamenají mnohem víc jemného sypkého písku) a nudistka (v ženském provedení na rozdíl od mužského zde zcela výjimečně, tak radši běžím okolo dvakrát). Druhé kolo už rychleji. Trénink super, koupačka v moři po doběhu taky super. Že pro dva Tomáše po závodění v kleči (tady je důležitá) jede po tréninku sanitka, to už je méně super. Konečné skóre po návštěvě nedaleké nemocnice a překonání jazykové bariéry 1x několik stehů v ruce a 1x zlomená klíční kost.

### **Den, kdy byl kombotech (písková předpověď 8/10)**

Poučení – při roznášení kontrol na švýcarskou hru je výrazně příjemnější mít celou mapu. Tento nedostatek jsme našťestí s Gábou s pomocí mnoha skills a trochy švindlu překonali a všechny kontroly se povedlo umístit správně. Porosty a vrstevnicovka jsou easy. Po téhle mapové rozcvičce přichází na řadu poslední část kombotechu, vrstevnicový koridor. Start, buzola, díra, buzola, duna, buzola, díra, buzola, díra, buzola, duna, buzola, díra, buzola, a najednou bludná duna. Co se stalo, nechápu, výsledek k nahlédnutí v mapovém archivu. Kemp jsem našťestí našel.

### **Den, kdy byl výlet (písková předpověď 2/10)**

Třetí den vyrážíme na výlet (čti trénink) do hor. Nebo spíš do vnitrozemí, přece jen 400 m nad mořem ještě úplně hory nejsou. Ale kopce byly, a místo písku konečně změna – kameny. A rozmarýn, úplně pořád, úplně všude, v maximální intenzitě. Odpoledne následuje návštěva krásného historického města Lorca s výtečnou kavárnou, skvělou architekturou a sprintem, ať se taky někdy proběhneme trochu rychleji. K tomu pomáhá také vydatná podpora diváků v podobě místního obyvatelstva, a samozřejmě i dlažba místo písku.



### **Den, kdy bylo Thierryho N (písková předpověď 6/10)**

Kvůli tomu tady totiž jsme. Dopoledne předehra v podobě mapových intervalů – skvěle užítý s Kučim. Večer přichází hlavní fáze. Když sem kdysi jezdil legendární Thierry Gueorgiou na zimní soustředění, vždycky o silvestrovské půlnoci vybíhal na svůj N-trénink, aby zahájil nový rok nejlíp, jak to jen jde – s mapou v ruce. My vybíháme trochu dřív a silvestr taky není, ale zážitek je to i tak. Buzola, kopeček, díra, buzola, kopeček a tak dále jak to známe, všichni se vrátili, takže mise úspěšná.

### **Den, kdy všude byli hadi (písková předpověď 9/10)**

Dva tréninky v dunách u kempu, navíc kontroly i u pláže, to znamená hodně písku. Dopolední pohodová vrstevnicovka je příjemná, o tolik jednodušší než koridor, když má člověk celou mapu. Odpoledne se poblíž jedné kontroly middlu usídlili hadi. Pouze hadi, kde je genderová rovnost, když ji člověk potřebuje. Bylo jich tam tolik, že nebylo jisté, jestli je vůbec lampion na správném místě. Ale nikdo nebyl sežrán, všichni zdárně dokončili. Na výklus ještě krátké kolečko s mapou, a pak další parádní koupačka v moři.

### **Den, kdy bylo 300 000 palem (písková předpověď 3/10)**

Dopoledne opět výlet, tentokrát kratší. Ale každý výlet znamená víc kamení a míň písku. Drobnou komplikaci v podobě zapomenutých map se daří rychle vyřešit, a aspoň máme víc času sledovat místní školáky, kterak se učí orientačnímu běhu. Bylo to docela překvapení, když se uprostřed lesa objevil autobus plný odhadem tak druháků, vyhrnuli se ven a začali se seznamovat s mapou a buzolou. Odpoledne vkládáme taky výlet, ale



## Dorostenecké soustředění o jarních prázdninách

tentokrát kulturní. V nedalekém městě Elche roste už od dob Maurů spousta palem, přesněji asi 300 000. Jsou úplně všude a jsou fakt dobrý. Dokonce tak dobrý, že jsou na seznamu UNESCO. A fakt dobrou tam mají i zmrzlinu. Takže výlet úspěšný po všech stránkách.

### **Den, kdy byly skluzavky a nebyl hrad (písková předpověď 4/10)**

Dneska byl všechen písek jen dopoledne. Kombotech s koridorem je naštěstí trochu lehčí než posledně. A kulturní bonus v podobě výklusu okolo vykopávek fénického města je taky dobrý. Vědět, že pokladna není pokladna ale infostánek, a vstup je zdarma, bylo by to ještě maličko lepší. Na odpolední sprint jedeme do Alicante, nebo spíš nad něj. Orientačně dramatický je už průjezd městem, ale všichni se na domluvené parkoviště dostali. Jenže co přijde pak, na to asi nikdo připravený nebyl. Napřed sportovní areál, nacpaný k prasknutí sportuchtivou mládeží všeho věku. Pak stanové městečko místních bezdomovců, které sice bylo už mimo mapu, ale ani to některým nezabránilo ho proběhnout. A pak přišly terasy. A mezi nimi víc schodišť, než ve schodové síni v Bradavicích, a několikrát jsem měl pocit, že se snad taky musejí hýbat a vedou pokaždé jinam. Navíc s perfektním bonusem – podél každých schodů vedla ještě skluzavka, čehož někteří hbitě využili. V terasách se na trati objevily postupně tráva, fotbalové utkání, grilovačka, skatepark a minigolf. Na závěr už jen volba okolo pevnosti a cíl. Na večeri vyrážíme do města, očihnout centrum a vyzkoušet místní speciality. To se ale trochu protáhne, jak je ve Španělsku zvykem, a proto už nestíháme prohlídku vyhlášeného hradu. Tak musí stačit výhledy z dálky, a pečlivěji někdy příště snad.



### **Předposlední den (písková předpověď 6/10)**

Nejvýznamnějším prvkem předposledního dne byla přibývající únava. I tak se ale vešly dvě fáze, po dopoledním rychlém middlu v dunách (hodně písku, ukradené lampiony) ještě odpolední výlet kousek dál od moře (málo písku, zrádné vrstevnice).

### **Den, kdy bylo na čase se vrátit domů (písková předpověď 10/10)**

Jak bývá dobrým zvykem, posledním tréninkem byl hromadný start. Ne že by bylo víc dun a písku, než obvykle, ale v rychlejším tempu je to přece jen tak nějak víc cítit. Nicméně hlavní je využít zkušenosti z celého týdne. Buzola, díra, mezi dva kopečky, buzola, díra, duna, kontrola. Skvělý proběhnutí a dobrá zábava až do konce. Po doběhu vyklusat, do kempu, sbalit, naložit (tetris už známe), dát improvizovaný oběd na schodech před obchodem. Dojet na letiště, vrátit auto (letos nuda bez vrstvy bahna, přes kterou by auto nebylo vidět) a počkat na letadlo. Střední zpoždění odletu bohužel znamená, že nestíháme poslední večerní vlak z Vídně do Brna, ale i tuto obtíž se nakonec daří vyřešit a domů se všichni dostáváme.

Díky za výlet, bylo to boží!

*Standa Mokřý*

## Jarní pohár

Je to už pár let zpátky, kdy jsem byla na Jarním poháru naposledy. To se ještě místo klasiky tuším běhala dlouhá trať. No prostě dávná historie.

## Jarní pohár

Tratě se sice zkrátily, čipy zrychlily, ale ostatní zůstalo při starém. Terény v okolí Hradce Králové, se spoustou vodotečí a potoků, skoro bez převýšení, jen s jemnými vrstevnicovými detaily. Sem tam hustník a nová paseka, kácí se všude. Když tady naprší, jsou to pak bahenní koupele, což naštěstí letos nebylo. Dokonce ani nesněžilo, bylo hezky slunečno, jak se na jaro sluší. Shromaždiště bylo na louce u Bělče nad Orlicí a běželo se na mapě Bělečský potok. Vzhledem ke skoro roční pauze v běhání jsem si vybrala tu nejkratší možnou kategorii. V lese jsem všeho všudy moc dlouho nepobyla a nic mimořádného jsem na trati ani nezažila. Jen jednou se mi podařilo otočit mapu o 90 stupňů a splést si oplocenky na postupu. Ale velká chyba z toho nebyla. Aby teda popis trati nebyl příliš strohý a krátký a taky protože mě zajímalo praktické použití této vychytávky, zkoušela jsem zapojit Chat GPT, což je teď v kurzu, aby mi trochu pomohla. Nakonec to zabralo skoro víc času, než jsem strávila na závodě a výsledek nic moc. Pro ilustraci alespoň úryvek:



“Tak vybíhám na start s plným sebevědomím,  
s vírou, že si poradím s každou výzvou,  
protože když běžím orientační běh,  
cítím se živá, cítím se volná, cítím se jako doma.”

Dřív, než jsem se dobrala k nějakému zajímavějšímu textu tak “something went wrong” a robot se zasekl. Asi se neumím dost inteligentně ptát.

Takže ve zkratce mými slovy - les byl většinou dobře průběžný a chodilo se víceméně napřímo. Pro trénované jedince rychlý běžák, pro nás pomalejší příjemné proběhnutí.

Celkový dojem ze závodu pozitivní, až na ten bufet, kde se ve frontě stálo skoro hodinu, aby pak člověk zjistil, že to, co si chtěl dát, už dávno nemají. Tak si aspoň nechal nalít dvě deci rozlévané kofoly a na oběd zamířil radši někam jinam.

Janča Kopáčková

## Hobby skupina v Žabinách

Už to bude nějaký pátek. Druhý nebo třetí rok, co v ZBM funguje skupina Hobby. Takže žádné dlouhé představování není třeba. Jestli jsi dočetl až sem, tak jsi nejspíš potencionální zájemce/hobík. :-)

No dobře, tak ještě něco přidám.

Jsmo pro každého koho baví běh orientační, ale už nepotřebuje vyhrát MS, maximálně veteránské MS.

Kdy mohu začít? Nechceme dorostencům lézt do zelí, tak řekněme po škole.

Do kdy mohu začít? V tom je orienták krásný, stárneš spolu se soupeři, takže je klidně můžeš začít porážet i v 99. Takže se hobičkem můžeš stát kdykoliv.

Co mohu očekávat? Od jara do podzimu mapový trénink, časově výhodnější pro pracující. Přes zimu online teorie, jak to budeme krásně běhat. Společné mapové výjezdy,



## Hobby skupina v Žabínách

kdy vaše ratolesti si budou běhat svoje a vy také. Společná účast na závodech a mnoho dalšího.

Tady je pár příkladů:

### **Hobík Pavel:**

Pro mě byl vznik Hobby skupinky důvod, proč jsem se připojil k ZBM. Je to jediný tým, o kterém vím, který takovou skupinu má. Jsem rád, že máme partu lidí, se kterými se můžeme potkávat na závodech a soustředěních, občas i mimo tyto akce.

Tréninky jsou super a jsem moc rád, že je máme, ale pro mě je důležitější, že máme takovou podpůrnou skupinku, ve které si můžeme navzájem popovídat, jak nám to jde, kdo co zkazil a komu se co povedlo. Je super, že spolu můžeme jezdit na soustředění a tréninky, kde máme pro sebe trati.

Pokud vím, je to docela unikát, a třeba v Brně nevím, že by to jiné kluby dělaly.

### **Hobík Adam:**

Hobby skupina je skvělá příležitost, jak do orientáku naskočit bez zkušeností nebo si ho jen vyzkoušet. Já začal až jako veterán (35+).

Díky hobby jsem se učil a postupně zlepšoval, až jsem orientáku úplně propadl :)

V létě máme pravidelné tréninky, v zimě online teorii, jinak se setkáváme na závodech a soustředěních, kde společně rozebíráme nejen postupy na mapě.

Jo a taky jsou pořád někde buchty. ;-)

### **Hobík Zuzka:**

1. Za koronavirové doby založili jsme Žabiny Hobby.
2. Během sezony trénujem spolu, mapu, hlavu i buzolu.
3. V létě triatlon, či TTček běhání, společně se nám to rychleji prohání.
4. V zimě sem-tam běžky, liga, tohle to je taky prima.
5. Mimo sezonu teorie mapová, nahoru, dolů, či trať nejrychleji hotová.

### **Hobík David**

Hobby skupina se skládá z nadšenců orientačního běhu, kde se neztratí ani takoví, kteří se s mapou vydávají do lesa, aniž by měli jistotu, že se do cíle dostanou včas (pokud vůbec). Tato nejistota jim ale nebrání si závod užít, i když málokdy sahají po stupních vítězů. Lidové rčení "Kdo se bojí, nesmí do lesa" zde také dostává zcela nový význam a je jasné, že mezi hobíky najdete Ty nejodvážnější orientační běžce, poloběžce a chodce :)

Jen tak pro zajímavosti, v google skupině ZBM Hobby je momentálně přes 50 lidí.

*Drbča a hobíci*

## 24hodinovka přichází do Čech

Minulé léto proběhl v Německu již 23. ročník orientační 24hodinovky. Závod se pořádá ob rok, takže tradice žije už dobře přes 40 let. Postupně ji objevili i čeští orientáci a na akci se pokaždé objeví pár týmů z Česka, včetně těch se žabiňáckým zastoupením.



## 24hodinovka přichází do Čech

Pravidla jsou jednoduchá: v 6členném týmu točit štafetu po celých 24 hodin a vítězí ten, kdo oběhne víc úseků, případně všechny úseky nejrychleji. Úseků je omezený počet a tým si je vybírá z balíku podle parametrů tratí. Vytrvalci tak obíhají dlouhé obtížné kusy a kratší jednodušší přenechávají méně útočným členům družstva. Aby nebyla o víkendu genderová nuda, musí mít tým alespoň dvě holky.

V mezičase probíhá regenerace spánkem, jídlem, lehkou letní konverzací, fanděním na doběžích, partičkou karetní hry, a podle možností lokality i třeba koupačkou, sauničkou či zmrzlinou.

24hodinovka tradičně nabízí i štafetu 6hodinovou pro žactvo a 12hodinovou pro dospělé, které se běží během soboty. Zde nejsou pravidla na genderové a věkové složení týmu tak přísná, na 12hodinovku lze teoreticky vystartovat i ve dvou lidech.

Letos poprvé se objeví 24hodinovka i v Čechách. Zásahu na tom má tým z FSP Praha, letitý účastník německých 24hodinovek. Tito zkušení matadoři bezpochyby přinesou do Čech to nejlepší z německé tradice.

**Akce se bude konat v krásných terénech u Příbrami o víkendu 3.- 4. června.**

Přihlášky již běží, dva týmy se žabiňáckým zastoupením jsou přihlášeny, jedna divoká karta na 12hodinovku pro ZBM visí ve vzduchu. S kým se na této ulitmátní orientácké akci potkáme?



Za tým Perpetuálně Mobilní Skvadra  
*Lucka Cicvářková*



Polaris — XXV. ročník — #184

Autoři: Kiki Finstrlová, Fána Koča, Mart'a Bulička,  
Lucka Cicvářková, Verča Rotková, Vendelín  
Smítal, Drbča a hobíci, Mira Beránek,  
Johanka Šimková, Standa Mokrý, Janča  
Kopáčková

Děkuji všem, kteří napsali článek i všem, kteří  
přečetli celý Polaris až sem.