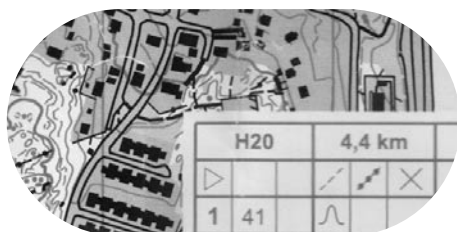


* ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU ZBM / 2008 / ROČNÍK X

POLARIS 4



H20		4,4 km	
▶		↗	✕
1	41	⌒	



H20		4,4 km	
▶		↗	✕
1	41	⌒	



**10MILA / SWE + SPRING CUP / SWE + KOOTWIJZERKLAND /
NED + PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON / CZE**

* SLOVO ÚVODEM

Ou jééé, máme tady zas další číslo a zase můj úvodník, který jsem vůbec nechtěl psát. Ale v den uzávěrky ste mě potešili a já se o tu radost chci podělit s vámi! Ou jééé, there is a chance! ...řikali jsme vždy v Södertälje, když vyhlídky do budoucna byly příznivé.

Nečekal jsem, že tohle číslo vůbec něčím kloudným zaplníme, ale nakonec se podařilo. Musím vyzdvihnout obzvláště tvrdou práci Milouše, které ho se mi podařilo dokopat až k napsání článku. To vskutku není jednoduché. Tak se navíc rozepsal, že nám popsal i dánský Spring Cup, o kterém se již psalo v minulém čísle. Ale na jeho obranu musím říct, že ho přetěžuju, protože už několikrát psal a slíbil jsem, že nikoho nechci žádat víc než dvakrát. Zato někteří nejsou schopni ani odepsat na mail, že článek nenapišou. Není přeci povinnost něco psát a měli bychom to dělat trochu pro radost. Takže odpověď NE bez problému akceptuju, ale žádná odezva na několik mailů mi přijde fakt trapná, zvláště když mi pak řeknete, že jste všechny maily v průběhu měsíce opravdu četli. Nebudu jmenovat. Ale vaše včasné NE mi ulehčí život a zachrání i trochu času pro jinou práci.

Děkuji Plavčíkovi, který tak nestíhal, že jsme museli udělat rozhovor až v den uzávěrky a to v pracovní době. Děkuji Drbovi. To je pravá noha polarisu ;-). A všimněte si, kdopak napsal svůj premiérový článek pro Polaris. Krom toho tu je i jeden velký comeback. A doufám, že se vás zaujme i nová rubrika.

Přeji příjemnou zábavu s orientačním během (či maratonama, kvadriatlonama...) nejen v měsíci červnu!

A gratuluji všem „od“maturantům a držím pěsti všem, které to za chvílička čeka. V příštím čísle si vaše počínání zkapitulujeme.

* OLAF

* VÝKON ČÍSLA – ADAM CHROMÝ

Ahoj Adame, gratuluju k obhajobě vítězství na MČR na dlouhé trati. Vyhrát takové mistrovství není jen tak a tak to vezmeme pěkně popořadě, co tomu předcházelo a jak k tomu vlastně došlo. Jaká byla zimní příprava? Vidíš na sobě nějaká zlepšení oproti loňsku? Očekával si dopředu útok na zlatou medaili?

Zimní příprava mi přišla úspěšná, cítil jsem se po zimě opravdu fyzicky připravený, tudíž jsem si opravdu věřil na vítězství. Jestli jsem se zlepšil můžu těžko posoudit, ale myslím si, že jsem se rozhodně nezhoršil.

Loni jsi vyhrál při intervalové metodě startu, letos při hromadném „motýlkovém“ systému. Který způsob závodu máš raději? Jak probíhal samotný závod? 4 minutový náskok v cíli nabádá k domněnce, že jsi neměl na trati vůbec žádný problém.

Raději mám intervalový start, protože mi přijde nejspravedlivější. Motýlkový systém se mi nelíbí, protože zvyhodňuje mapově horší běžce. Ono přece jenom vybrat balík, který jde do mého motýlku není zas tak těžké ... Naštěstí nemáme v kategorii někoho, kdo by byl fyzicky opravdu výborný a mapově špatný, tudíž mi to závod nepokazilo. Ihned po startu jsem se dostal na čelo balíku, první kontrolu jsem orazil první a pak

jsem až do konce závodu nikoho neviděl, jen jsem občas potkal někoho, kdo má o křídlo motýlku méně ... Nebyl jsem si jistý, jestli jsem první nebo druhý, když jsem ale některé kontroly musel razit dlouho (kontrola se probouzí ze spánkového režimu orazením čipu, proto první ražení trvá dlouho – pozn.), bylo mi jasné, že vedu ...

Jaká byla dubnová příprava s juniorskou reprezentací v okolí Göteborgu? Líbí se ti tamní terény? Těšíš se na JMS?

Dubnová příprava byla dlouhá, ale stála za to, protože jsme Göteborgské terény poznali opravdu důkladně. Tamní terény se mi líbí a samozřejmě se na JMS těším.

Blíží se maturita a po ní přijímačky na VŠ. Na které školy bys nejraději pokračoval ve studiu?

Mám v plánu pokračovat na elektrotechnické fakultě brněnského VUT, kterou jsem si vyhlídl již před čtyřmi lety. Pokud dobře odmaturuji, vezmou mě bez přijímaček.

Jakou největší šílenost si v poslední době podnikl? Tato otázka je velmi relativní, říkal mi například jeden Švéd, jak popisoval svým spolupracovníkům, co je to orientační běh. Tito „kancelářští“ lidé nevidí rozdíl, jestli jdeš běhat na 2 hodiny či 20 hodin. A hodně je zarazilo, že běháme v lese i v noci. A ještě víc je zarazilo, že i se světlem. A tak jaký je tvůj zážitek?

Měl jsem dojem, že největší šílenost bylo kývnout na pořádání MS v Olomouci, kde budu zajišťovat online přenosy. Vyžaduje to obrovské množství času, kterého kvůli učení teď opravdu nemám mnoho. Nakonec si myslím, že jsem to vcelku zvládl. Jinak šílenosti nedělám, jsem moc normální, pro bulvární část Polarisu nezajímavý.

* OLAF + ADAM

* MISTROVSTVÍ MORAVY 12. A 13.4.

Sobotní závod, který se konal ve Ptení, si nějak nemůžu vybavit. Mám tam jen takové malé útržky jako to, že když jsem dorazila na shromaždiště, tak to tam vypadalo jako na nějakých obrovských závodech. Až později mi došlo, že jsou tam s námi i zahraniční hosté, kteří mají soustředění v ČR na MS.

Další bod, který si ještě vybavuji, byla honba za: „kam složím batoh“. Páč škola, jakožto místo shromaždiště nebyla zrovna veliká (nebo byla z části uzavřená) a venku zrovna teplo nebylo, tak nám nezbylo nic jiného, než tuto honbu ukončit v prostoru pod schodištěm. Nebylo to tak špatný.

I když se dívám na mapu, tak si průběh závodu moc nevybavuji. Asi mě ničím moc nezaujal.

Oproti mému sobotnímu oknu si neděli pamatují opravdu živě. Už to atraktivní místo konání... Bouzov...ve mně vzbuzoval zvláštní nervozitu z kopců. Pozdější parametry tratí jen potvrdily. Začalo to dobrým zmatkem už se startem. Naše první úseky a dalo by se říct celý oddíl nějak chyběl na shromaždišti. Nakonec dorazily aspoň ty první úseky z našich jednotlivých štafet. Prý zbytek snad dorazí včas ...nějak se pomotala hodina odjezdu autobusu z Brna nebo co. Ale to by nebyly žabiny, aby to nějak zvládly, takže nakonec štafety proběhly bez problémů.

Žabiňácké ženy běžely 1. úsek naprosto vyrovnaně. Držely se sebe jako klíště, 2. úsek se už mírně roztrhal a 3. úsek si už pamatují jen z lesa. To bylo lezení po čtyřech do kopce, šourání se z kopce (bála jsem se) a když se naskytla nějaká ta rovinka, tak byl i pokus o běh. Opravdu.

Závod mě teda totálně zničil. Ale si ně dostatečně, páč jsem se s některými odvážlivci vydala ještě na prohlídku hradu Bouzov. Samozřejmě jsme si museli dát prohlídku: „Z ptáčí perspektivy“. Tzn...alou na věž. Prohlídka byla super. Když už nám ale zbytek oddílů začal telefonicky vyhrožovat, že nám ujedou, tak jsme popohnali slečnu průvodkyni, abychom teda ten bus stihli.

Takže závěrem tohoto víkendu? Byl super a opět přežila.

VLAČKA

12. 4. 2008 - Mistrovství Moravy 2008 - Ptení

H21E: 1. Wingsted Emil 78.43; 2. Nordberg Anders 79.22; 3. Smola Michal 80.21; ... ; 29. Rajnošek Zdeněk 86.37; ... ; Palas Jan DISK // D14B: 1. Chromá Kateřina 24.34; 2. Haltofová Eva 29.45; 3. Tesařová Markéta 29.50; ... // D16B: 1. Nožková Sára 40.09; 2. Kosová Barbora 41.36; 3. Laštůvková Petra 42.56; ... ; 6. Koporová Petra 45.12; ... ; 16. Hrušková Barbora 50.12; 17. Jemelíková Denisa 50.17; ... // D21B: 1. Hlavová Jindra 48.00; 2. Mádlová Věra 48.21; 3. Karochová Simona 49.25; ... ; 5. Tvarůžková Petra 52.07; ... ; 8. Gebauerová Jana 55.56; ... ; 15. Štěpánská Adéla 58.58; ... ; 23. Bajcarová Pavla 63.24; ... ; 27. Šišková Vladimíra 67.13; ... ; 33. Adámková Tereza 72.42; ... // H14B: 1. Minář Marek 32.53; 2. Hubáček Jonáš 35.39; 3. Jašek Otakar 35.52; ... // H16B: 1. Valenta Jiří 41.20; 2. Kaszuba Bartosz 41.32; 3. Gazda Viktor 42.28; ... ; 16. Brlica Pavel 50.31; ... // H21B: 1. Chromý Adam 69.08; 2. Vítek Tomáš 73.07; 3. Kabáth David 73.48; ... ; 11. Bialožyt Michal 77.37; ... ; 24. Zelinka Jiří 83.48; ... ; 64. Pátek Richard 162.54; ... ; Liščinský Tomáš DISK // D12C: 1. Kašparová Zuzka 30.35; 2. Horvátová Hana 32.25; 3. Mančíková Markéta 33.17; ... ; 12. Koporová Lenka 77.57; ... // D21C: 1. Dittrichová Petra 51.51; 2. Jindřišková Martina 51.55; 3. Havlíčková Markéta 59.44; ... // H21C: 1. Svoboda Lukáš 63.51; 2. Rychlý Pavel 64.14; 3. Dvořáček Petr 66.21; ... ; 18. Chváta Lukáš 131.41; ...

13. 4. 2008 - M Moravy štafet - Bouzov

D21: 1. SWE 1 (Billstam Annika, Engstrand Emma, Eliasson Lena) 112.25; 2. FIN 1 (Rantanen Merja, Sundberg Karolina, Jukkola Heli) 113.43; 3. NOR 1 (Weltzien Ingunn, Riddervold Marianne, Hausken Anne Marianne) 113.52; ... ; 20. ZBM 3 (Štěpánská Adéla, Tvarůžková Petra, Kabáthová Eva) 143.57; ... ; 28. ZBM 1 (Gebauerová Jana, Beržinská Soňa, Jindřišková Martina) 163.48; ... ; 33. ZBM 2 (Bajcarová Pavla, Adámková Tereza, Šišková Vladimíra) 189.49 ... // H21: 1. CZE 1 (Procházka Jan, Smola Michal, Dlabaja Tomáš) 133.34; 2. SWE 1 (Öhlund Erik, Wingstedt Emil, Andersson David) 136.12; 3. NOR 2 (Bjrgan Marius, Lundanes Olav, Skjeset Lars) 136.56; ... ; 20. ZBM 1 (Klusáček Matěj, Bořil Tomáš, Chromý Adam) 150.51; 21. CZE 3 (Rajnošek Zdeněk, Kozák Osvald, Šmechlik Eduard) 151.18; ... ; 27. ZBM 3 (Hájek Daniel, Zimmermann Jakub, Kabáth David) 157.10; ... ; 49. ZBM 2 (Bialožyt Michal, Zelinka Jiří, Liščinský Tomáš) 179.46; ... // D18: 1. LCE 1 (Hubáčková Pavla, Hadačová Tereza, Cahlová Blanka) 122.29; 2. LPU 1 (Valachová Martina, Grundmannová Hana, Procházková Klára) 122.39; 3. ZBM 2 (Chromá Kateřina, Tesařová Markéta, Klusáčková Zuzana) 126.20; ... ; 10. ZBM 1 (Hrušková Barbora, Koporová Petra, Jemelíková Denisa) 149.33; ... // H14: 1. ABM 1 (Mokrý Ondřej, Hruška Jakub, Obrátil Štěpán) 118.02; 2. BBM 1 (Záděra Pavel, Jordanov Alexandr, Ptáček Pavel) 119.40; 3. TZL 1 (Láznička Jan, Korčák Jakub, Chovanec David) 129.06; ... ; MS ZBM 1 (Jašek Otakar, Brlica Pavel, Klusáček Jan) 97.13

Mnoho lidí se sešlo na prvním mistrovství v tomto roce.

Čekala nás dlouhá trať.

Ražení bylo letos velmi důležité.

Na trati totiž byli(y) motýlci.

A ne každý orazil uzlovou kontrolu třikrát.

Do lesa se vbíhalo hromadným startem.

Lezli sme do kopce hned v úplném začátku.

O volbě postupu na jedničku moc lidí nepřemýšlelo.

Uzlové kontroly natáčela ČT.

Hodinu v lese a cíl stále v nedohlednu.

Éliťák Olaf padá z 1. pozice mezi závodníky označené DISK.

Takhle dopadlo i několik dalších žabiňáckých hvězd.

Rozhodně sme ale museli na vyhlášení.

Adam nás přeci nemohl zklamat.

Ted už jen zatleskat, pogratulovat, rychle sbalit a ujet před bouřkou.

I když pořadatelé to asi moc nestihli že?



19. 4. 2008 - Mistrovství České republiky v OB na dlouhé trati - Jedovnice

D10N: 1. Kudynová Markéta 38.26; 2. Grycová Veronika 38.31; 3. Firešová Markéta 40.46; ... // D12C: 1. Hovořáková Anna 31.27; 2. Sedláková Petra 31.32; 3. Horvátová Hana 33.16; ... ; 20. Nedbálková Hana 44.49; ... ; 25. Koporová Lenka

57.35; ... // D18: 1. Muellerovná Věra 92.06; 2. Svobodná Madla 96.56; 3. Teplá Karolína 98.38; ... ; Klusáčková Zuzana DISK; Šulerová Pavlína DISK; ... // D20: 1. Svobodná Šárka 100.16; 2. Karochová Simona 100.24; 3. Hlavová Jindra 105.40; ... ; 6. Kabáthová Eva 106.47; ... // D45C: 1. Koláriková Irena 39.21; 2. Kabáthová Jitka 44.02; 3. Mádlová Iva 44.28; ... // H10C: 1. Sýkora Vojtěch 27.05; 2. Horčička Vít 29.07; 3. Vystavěl Ondřej 29.11; ... ; 8. Procházka Jiří 38.08; ... // H12C: 1. Burkart David 23.41; 2. Bořil Jan 26.06; 3. Illner Vojtěch 28.11; ... ; 16. Šplíchal Marek 39.30; ... // H18: 1. Kubát Pavel 108.34; 2. Kamenický Matěj 108.40; 3. Nožka Radek 108.48; ... ; Zimmermann Štěpán DISK; Nykodým Miloš DISK // H20: 1. Chromý Adam 123.11; 2. Kodeda Štěpán 127.42; 3. Hradec Pavel 133.35; ... ; 5. Klusáček Matěj 135.50; ... ; Zimmermann Jakub DISK; Hájek Daniel DISK; Bořil Tomáš DISK; ... // H21: 1. Losman Petr 152.31; 2. Lučan Vladimír 152.45; 3. Kozák Osvald 158.49; ... ; Dlabaja Tomáš DISK; ... // HDR: 1. Soutor Kevin 30.20; 2. Adámek Filip 34.14; 3. Piskořová Vendula 35.24; ... ; 35. Ehl Onřej 81.32; 36. Sadílková Anna 82.05; ...



* SPRING CUP A VT ŠVÉDSKO S JRD

Od spring cupu se dalo čekat jedině a to rychlý dánský terén, který je proslulý množstvím cest a spletic hustníků. Noční bylo jako vždy velmi jednoduché, a dalo by se říci bez nápadu, on vlastně taky terén nic jiného nedovoloval, nevzpomínám si, že by se někomu závod po orientační stránce líbil. Zato výsledková listina se nám líbila velmi v H20: koblíha the first place, the second place for Adam Šromý, on the third place was Dickiel, 4. Klusy, 5. Ich .Druhý den této běsníci Orgie začal mírným pokapkáváním, které vygradovalo na standardní dešť. Opět se nám představila tráva s četnými komunikacemi a fleky zelené barvy. Tratě byly taktéž jednoduché, ale na stěžení závodu přispělo alespoň měřítko mapy(1:15 000). Někteří z nás (Koblíha) si odnesli peněžní odměnu a to 1 500 dánských korunek, kterými Zhusta zaplatil v nedaleké Pizzerii. Jediný závod, o kterém jsem ještě nemluvil jsou štafety, které byly jako vždy neodmyslitelnou součástí zahájení letošní sezóny. Mohu konstatovat, že první úseky pro mě asi letos nebudou, chyba na první kontrole mě stála kontakt s vedoucí skupinkou. Ale jinak docela pěkné závody.

Ihned po ukončení závodu nás opustila skupinka Reimo, kterou čekala dlouhá cesta do vlasti.

A hrstka udatných v čele s neohroženým kapitánem Zřidkadyveselým vyrazila na cestu do švédského Göteborgu. Cestu si nevybavuji, takže mě napadá jen to, že jsem si ustlal na růžích a spal a spal...

Celý následující týden jsme strávili v takovém málem penzionátu i s finskou delegací, kde nám správce nechtěl otevřít jeden ze dvou objednaných pokojů ,a tak měli chlapi strávit noc v chodbě na podlaze mezi finskými smradlavými fuskami. Koblíha ale neztrácel naději na dobití ložnice a konečně

mohl použít jeden ze svých umů. A to páčení zámků velkými železnými kleštěmi... Nakonec jsme se tomu s paní vedoucí ráno zasmáli a správce celou dobu dickovali. Jinak všechny tréninky byly v okruhu několika málo kilometrů, což se nám hodilo, ale i za těchto okolností jse nám ztratil doktor a jeho posádka, když jsme jeli na měřenou klasiku... Asi po půl hodině ježdění jsme ho objevili, jak si to smaží konečně správným směrem, ale v tu dobu o nás ještě nevěděli!! Takže jel pořád jen na tušáka.

K těm nejzajímavějším tréninkům jistě patří okruhy, dlouhé postupy a závěrečná zkouška proti norským kanečkům na dvoučlenných štafetách, kde se mi opět podařilo rozbít si palcovku! Ach jo!!! ... Mám to letošní sezónu ale velkou smůlu! Noří naši výpravu zcela rozcupovali, jediný kdo naši reputaci tak, tak zachránil byl Chrob. Posledním prověřením byl oblastní žebříček (krátká trať), která byla v takovém nezajímavém kousku lesa, na kterém budou mít Švédí kupodivu nominační závody. Po doběhnutí Vojka jsme se urychleně sbalili a vydali na cestu zu Hause!

* MILÓŠ

↑ přiložená mapa je z nominaček švédsé repre na JME

* PLUSMINUS

HŘEBEC

[+] Na áčkách na Čerínku jsem měl možnost strávit večer s jistou Lucií, v jednu chvíli nás dělilo pouhých 20 cm. Hladina testosteronu se mi skokově zvýšila a v neděli na klasice jsem neměl mezi Žabiňáky rovného soupeře.

[-] V pátek před MČR na dlouhé trati jsem se vydal do práce s velkým batohem připraven jet pořádat MČR, bohužel jsem nikam neodjel a skončil nečekaně nad záchodovou mísou.

PÁJA

[+] Na uplynulém měsíci mě určitě nejvíc bavilo konečně krásné jarní počasí! Začíná se mi chtít běhat a závodit a tak všelijak podobně. No a k závodům: opravdu supr byl konický oblž 26. dubna. Takové pohodové, až rodinné, závody, prostě oblž jak má být!!! Nesmím samozřejmě zapomenout na pořádání dlouhé v Jedovnicích, které se taky vyvedlo, rozhodně kvalitní byla odpolední bouřka po odjezdu závodníků a předávání cen vítězům.

[-] Negativních zážitků moc nemám, snad jen mě mrzí ty věčné (ale naprosto zbytečné) hádky při pořádání. Uspořádat závody jde dokonce i tehdy, když se někdo nesnaží za každou cenu si prosadit svou. Nevím, jak vám, ale mně se v takovém prostředí zas až tak dobře nepracuje...

Jinak čistě osobní poznámkou je zjištění, že jsem celou svou kariéru orientáka běhala špatně (rozuměj stylově) a měla z toho drobné zdravotní problémy, takže se přeučuju...

SPÁČ

[+] Že neznámý „Zoro Mstitel“ ztrestal známého a tradičního rušitele nočního klidu z Jičina. Stalo se v neděli ráno při čištění zubů na áčkách na Čerínku.

[-] Nepotěšilo mě, že mne a celou tělocvičnu ve 4 ráno vzbudil známý a tradiční výtrzník a hospodský neplatič z Jičina spolu se svými kamarády.

VÍČKO (ZE SSU)

[+] Webové stránky Hluboly (křížení slova Hlubočky a Jukola) budou mít novou podobu. A že jste mě vzali autobusem na závody a zpět.

[-] Že česká reprezentace při nominačkách pro ME opět nevyužila terénu v okolí Hluboček.

DRBČA

[+] Možná se mi to zdá, ale poslední dobou to vypadá, jakoby by trenály vážně začínaly podle rozpisu...nebo aspoň ten skluz nebyl tak velký.

Taky se mi hodně líbila atmosféra na moravských běčkách, taková skoro prázdninová pohodička.

[-] Trochu mě zklamalo, že při pořádání Dlouhý to tak „zaskřípalo“ mezi Zhustou a Zeldou a ještě, že nás pak další den při úklidu na skladu bylo jen pár...

* TIOMILA?

Tiomila? Slavný štafetový závod konající se ve Švédsku každoročně od roku 1945. Spousta lidí z celého světa, no to musí každý orienták alespoň jednou zažít ...

Tiomila? Děsný počasí, většinou je zima, příš, v lese je ještě sníh. Terény nic moc. Zkrátka Jukola je lepší ...

Tiomila 2008?

Romantická...shromaždiště na nádvoří zámku Rosenberk, který je u jezera a v noci krásně osvětlený.

Slunečná...počasí bylo letos téměř perfektní. Teplá a sluníčko, přesto v noci to chtělo hodně vrstev a teplý spacák - Jára s Bořkem vám mohou vyprávět.

Pohodová...les byl na běhání krásný, mapově sice ne příliš náročný, ale přesto na konci všech tratí to chtělo 100% soustředění. Norové byly nadšení, jak je les krásně běhatelný (z tohoto pohledu jsou pro ně české lesy ráj). Mě to taky uklidnilo, protože po posledních závodech v Norsku jsem měla ze skandinávských terénů pořádný respekt.

Napínává...až do konce. Po devíti úsecích vyběhají na desátý, nefarstovaný úsek současně tři borci patřící v současnosti mezi nejlepší na světě (Smola, Wingstedt, Hubmann) a po 17, 5 km se rozhodovalo v cílové rovině.

Společenská...pro mě to znamenalo lépe se seznámit s orientáky z mého nového oddílu a potkat pár Žabiňáků, které už jsem dlouho neviděla. Taky v lese se sami rozhodně necítíte, hustota běžců na km² byla velmi vysoká. Protože se vždy vyhýbám prvním úsekům, byl to promě celkem zážitek mít všude kolem sebe tolik lidí (na Tiomile jsem běžela třetí úsek).

Úspěšná...no jak pro koho, ale pro naši štafetu úspěšná byla. Zaběhli jsme pro náš oddíl v ženách historicky nejlepší umístění a taky jsme v umístění porazili naši mužskou štafetu. Podařilo se nám splnit i jediný cíl, který jsme si před Tiomilou daly – pozazit studentský klub z Bergenu (dlouholetí rivalové;-). (Protože studentky z Bergenu byly disk, tak to zas tak těžký nebylo...)

Tiomila 2009?

* MARUŠKA



* DESETMILA S JÄRLOU

Spontální koupě letenek odstartovala spoustu zážitků spojených s tímto legendárním závodem... Vše to začalo už na příjezdem na letiště do Bratislavy, kde bylo téměř liduprázno a nebylo vůbec jasné, jestli ještě vůbec funguje... Časem se ale začali lidi objevovat. Zavzadlo se 7 kilovou nadváhou neprošlo, tak jsme byli nuceni napečovat kapsy tuňáčkama, jablíčkama, čongama a dalším jídelm. To váhu snížilo jen nějaká 4 kila ,ale to už našťastí stačilo;-) Samozřejmě že se jsme potkali ještě další orientáky. Letadlo hned po startu nabralo nekompromisní kurs přímo na Dukovany, Třebíč, Pardubice, HK a taky na žabiňákům dobře známý Špindl ... to vše díky super počasí. Poté následoval přilet na letiště ukryté mezi rozlehlými švédskými lesy... V pátek jsme absolvovali trénink s rodinou Holmbergů v exkluzivním terénu místního NP, podle nich jeden nejhezčí ve Švédsku. Odpoledne jsme se poučili něco poučili na maturu a navečer jsme vyrazili na místní kešku ... SObota už se nesla ve znamení Tiomily. Poctivě jsme rozvěsili stovečku plakátů MS a poté se opět věnovali učení a probíhajícímu závodě žen... Po nekonečné době jezení banánů a jablek konečně přišla dlouho očekávaná večere, po které jsme se seznámili s noclehem - s Military tentem. Pomalu jsme začínali tušit, že to bude dosti krušná noc na ultralight karimatce a

spacích, které jsou už dávno v penzi... Pomalu se začlo stmívat a tak jsme se marně pokoušeli rozdělat oheň... Nakonec se to povedlo, ale bylo to na houby - po hodce vyhasl a začla být kosa jak z nosa! V kombinaci s mega drny a sklonem svahu to byla vražedná kombinace!! Budíček okolo 3:30 se sdělením, že se závod o kotýlek zrychlil, nebylo nic příjemného: -(V rychlosti do sebe hodit něco vloček, banánů, zapít to kolou a může se jít na věc! Trať nijak extrémně těžká nebyla ale vybičovat se k pořádnému výkonu bylo těžké... Nakonec protínám cílovou čáru v čase 60:57 a jsem rád, že mám toto raní proběhnutí za sebou...

Akorát se stíhám převléct a jdu sledovat jak se to mele na předních místech. Rozdávala si to tam trojice Halden, SNO a Kristiansand (Wingsted, Smola a Hubmann). Bohužel poslední úsek neobsahoval ani jednu farstu, takže se to rozhodlo až na pekelném 500 metru dlouhém finiši. V tom měl nejvíc sil Hubmann, před Emilem a Bingem... To už se ale začala dostavovat řádná únava po ne zrovna dlouhé a pohodlné noci, nekonečné čekání na cestu zpět a pak zalehnout... Pondělí bylo ve znamení odletu zpět a nic významného nás už nepotkalo, snad jen to, že tuňáci smí cestovat jen ze Slovenska do Švédska, zpět už to nejde:-(



* JÄRA

26. - 27. 4. 2008 - 10MILA 2008 - Rosersberg Castle in Sigtuna

Damer/Women: 1. Stora Tuna OK 1 (Lena Gillgren, Anna Marsell, Juliette Soulard, Emma Engstrand, Lena Eliasson) 03:25:16; 2. Södertälje-Nykvarn 1 (Maria Klein, Katarina Borg, Joanne Stevenson, Lea Müller, Ines Brodman) 03:25:30; 3. Bakkelaget SK 1 (Marte Balchen, Anne Marie Bleken, Elin Bjerva, Hanne Staff, Guro Flatekval) 03:25:32; ... ; 165. OSI Orientering 1 (Mona Holte, Heidi Tronbol, Marie Stratilova, Silje Sorebo, Heidi Mogstad) 04:30:53; ... // Herrar/Men: 1. Kristiansand OK 1 (Andreas Höye, Arild Nomeland, Eirik Svensen, Rasmus Djurhuus, Ivar Haugen, Jostein Andersen, Baptiste Rollier, Holger Hott, Damien Renard, Daniel Hubmann) 09:34:30; 2. Halden Skiklubb 1 (Bjorn Eriksen, Sindre Saksaher, Tore Sandvik, Sami Hämälistö, Oyvind Helgerud, Erik Axelsson, Anders Nordberg, Marius Bjugan, Mattias Karlsson, Emil Wingstedt) 09:34:33; 3. Södertälje-Nykvarn 1 (Björn Widen, Jens Molin, Anders Tiltne, Michal Horacheck, Isak Bergman, John Fredriksson, Pal Skogtjärn, Matthias Müller, Anders Skarholt, Michal Smola) 09:34:38; ... ; 23. Söders SOL-Tyresö 1 (Peter Vana, Göran Thimberg, Robert Söderberg, Gabor Domonyik, Peter Juthberg, Niklas Wrane, Jonas Vytautas Gvildys, Oliver Lindblad-Petersen, Martin Norling, Tomas Dlabaja) 10:08:12; ... ; 32. Rehns BK 1 (Wojciech Dwojak, Pelle Engstrand, Linus Karlsson Mood, Jesper Lysell, Olle Olofsson, Jerker Lysell, Jan Benes, Patrik Blom, Edvard Smehlik, Jan Palas) 10:31:06; ... ; 45. Södertälje-Nykvarn 2 (Niklas Serrander, Anders Axelsson, Michael Wehlin, Rajnosek Zdenek, Martin Lampinen, Anders Axling, Mats Hellstadius, Lennart Borg, Thomas Werme, Petr Losman) 10:42:45; ... ; 133. Järila IF OK 2 (David A-Skantze, Axel Mattson, Erik Mattsson, Dan Engberg, Jonas Sandström, Thomas Boril, Jakob Zimmerman, Christian Kollberg, Micke Refors, David Healy) 12:13:04; ...

* HLEDÁNÍ LAMPIÓNŮ V ZEMI, KDE SE K MOŘI CHODÍ DO KOPCE, ANEB MISTROVSTVÍ HOLANDSKA NA KRÁTKÉ TRATI

Když jsem minulý léto odjížděl do Amsterdamu, tak jsem si plánoval, jak budu celý rok jezdit na závody a když se zadaří, tak třeba i cinkne nějaká medaile. Jak už to tak bývá, zůstalo jen u plánů (ať už byl důvod vysoké pracovní vytížení nebo zdravotní problémy, nebo jen má lennost :)). Rok uběhl jako voda, pomalu se začal blížit termín mého návratu a já jsem zjistil, že o místním orientáku nevíم vůbec nic. Proto jsem využil návštěvy Keníka a Janininky a hned jsem nás všechny přihlásil na místní závody. Až později mi došlo, že to není obyčejný OBLŽ, ale rovnou mistrovství na krátké trati :)

Než se dostanu k vlastnímu závodu, možná by některé z vás zajímalo, jak to v Holandsku s orientačkem vypadá. Orientační běh tady definitivně nepatří mezi nejpobulárnější sporty. Jen pro představu: místní svaz má neuvěřitelných 340 registrovaných členů a v celém Amsterdamu je asi jen 5 lidí, kteří jezdí pravidelně na závody. Proto jsem měl trochu problém najít někoho, kdo by nás vzal s sebou. No nakonec se zadarilo a měli jsme to dokonce i s odvozem až domů. Ještě před závodem jsem si na internetu našel pár map, abych si udělal představu, co nás čeká. V Holandsku moc lesů není, a když už se nějaký najde, tak se většinou jedná o zalesněná pole. Takový les je většinou nezajímavý (bez detailů s hustou pravoúhlu sítí cest) a tak malý, že by se v něm dal uspořádat maximálně tak krátký sprint. Ale nejenom les dělá krásný závod. Čeho je tu opravdu dostatek, je písek. Proto se většina závodů odehrává v polozatravněných písčných dunách a člověk se nedostane do lesa na víc, než 30% trati. Přirovnal bych to terénu ve Vracově s tím, pokud byste měli zmapovanou tamní vojenskou střelnici a pak les okolo do vzdálenosti maximálně 500m na všechny strany. Narozdíl od ČR, holandská armáda je asi největším sponzorem OB a tak není divu, že většina místních zmapovaných terénů se nachází v okolí vojenských základen, což však naní vůbec na škodu

Ale k samotnému závodu. Ten se odehrával na mapě Kootwijkerzand, která se vymyká místním poměrům tím, že je na ní opravdu velká část lesa. Jedná se o chráněnou krajinnou oblast s největší pohyblivou písčnou pouští v Evropě (při samotném závodě jsme bohužel přebíhali jen po jejím okraji. V tomto prostoru probíhalo Armádní MS tuším v roce 2004, což jsem bral jako záruku kvality. Po příjezdu na shromaždiště jsme byli překvapeni atmosférou odpovídající mistrovskému závodu, která by se dala přirovnat brněnskému oblastnímu žebříčku. Bylo zde asi 80 závodníků a shromaždiště bylo na parkovišti u vstupu do lesa. Alespoň mapa budila respekt a s ohledem na to, že jsme jako největší favorité byli vylosováni na konec startovky, už jsme připravovali našeho řidiče na dlouhý den :) Nakonec to nebylo tak hrozné a dokonce jsme všichni pokořili průměr 10min/km :) Ani tento heroický výkon nám nestačil na víc, než na poslední dvě místa v H21 (pokud nepočítám příchozí) a hrozivou ztrátu na nejlepší. Naštěstí Janininka zachraňovala čest ZBM čtvrtým místem v D21 – congratulation :)

Na závěr snad jen konstatování, že jsme Žabínám zas tak dobrou reklamu neudělali, ale nebojte, já už pilně trénuju na další závod a půjdu do něj s jasným cílem – porazit aspoň jednoho holandána :) O tom, jak to dopadne, se dozvíte v příštím Polarisu.

* BRABÍK



* VŠECHNO JE TO O PSYCHICE – PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON

Nemám ve svém životě moc zaběhaných stereotypů. Ale je fajn mít nějaké opěrné body – akce, kterých se člověk rád znova a znova účastní každý rok. Tak jako už roky vím, že v listopadu nechci chybět na Tmou a na oddíláku (pokud se teda zrovna nekryjou a já netrajdám někde v zahraničí), mívám ve svém diáři už dlouho dopředu zabrané dva květnové víkendy na dvě masové akce – na šifrovací hru Bedna a Pražský mezinárodní maratón. Obě akce jsou skvělým způsobem, jak nepražák může netradičním způsobem poznat Prahu, vřele doporučuju! O Bedně Vám třeba poví víc Jirka Ehli či Janča Gebauerová, které jsem tam letos potkal.

Mě Olaf poprosil, abych po letech zase napsal článek do Polarisu. No a protože 42 195 metrů je prokletě dlouhá trasa, vezmu to trochu zešíroka.

Moje první zkušenost s pražským maratónem pochází z roku 1997, kdy jsem se zúčastnil jakéhosi šíleného rodinného běhu, kdy se dav spíše chodců než běžců valí pár kiláků centrem Prahy. Tenkrát jsem si byl celkem jistý, že jsem tam byl naposledy, ty masy mě strašně vyděsily.

Ale rok se sešel s rokem a Jaroška se kvalifikovala na juniorský maratón. Skupinový výlet do Prahy (pro některé z nás ve svaťáku) měl skvělou atmosféru, s Jerryem jsme si skvěle užívali překvapeně obličeje všech zástupců sportovních gymnázií, když zjistili, že je poráží tým složený téměř výhradně z matematiků – prostě bezva zážitek 8-) Jen mi bylo trochu trapné, že jsem na svém čtyřkilometrovém úseku předbíhal všechny ty běžce, co už měly v nohách 30 kiláků. Na druhou stranu jsem nikdy nepochopil, jak to dělají ti Keňani, že běží celý maratón rychlejším tempem než my ty naše čtyři kiláky.

Každopádně semínko touhy po překonání 42 km bylo zaseto. Párkrát jsme s Jerryem pomáhali maratón pořádat jako dobrovolníci nebo šli jen fandit, ale v roce 2005 pořadatelé vyhlásili akci – pro prvomaratónce místo obvyklé tisícovky maratón zdarma! Co je zadarmo, se musí vyzkoušet, že? Najednou mělo mé běhání konečně nějaký cíl a začal jsem zase trošku trénovat. I když jsem do toho šel s cílem maratón nějak dokončit, povedlo se mi tenkrát dosáhnout času 3:33, se kterým jsem byl moc spokojený.

To mělo ale jeden háček. Víím, že bude dost obtížné tenhle čas někdy dost překonat, a tak jsem dost těžko hledal motivaci pro další maratón. Letos jsem si ale řekl, že jsem od svých studentských let v kanceláři tak z pohodlně, že pro mě bude teď dost velká výzva se vůbec dobelhat až na 42. kilometr a že to teda zkusím znova. Startovné mi zaplatil děda jako dárek k Vánocům, takže už žádné výmluvy a jde se na to. S tréninkem to přes zimu bylo kvůli různým zdravotním problémům dost chabé, takže jsem se začal bát, jestli si neberu moc velké sousto. No nic, jako správný dospělý se situaci snažím zachránit penězi a týden před závodem si kupuju aspoň nové boty New Balance. Po zkušenosti z před tří let víím, že je nejdůležitější mít na trati dost vlastních fanoušků, a ty se mi taky daří zajistit – tata Jerry prý letos na 42 km nemá, povzbuzovat ale naštěstí umí pořad výborně. Večer před závodem potkáváme na „shromaždišti“ Evku Kabáthů a její věta: „Vás dva bych tady teda čekala ze všech lidí nejmíň“ se mě natolik dotkla, že si na ni vzpomenu, kdykoli mě na trati začíná přemáhat únava 8-)

Největší problém těsně před startem je samozřejmě najít volné záchody – spolu s dalšími kašlu na frontu u Toi-Toi a letím do McDonalds, desítky chlapů si odskakují až někde na 2. km u prvního křoví kousek od vládní Strakovky... Letos už neopakuju amatérskou chybu a vmáčknou se v koridoru někam do první třetiny pole, abych se zase nemusel prodírat davy babiček a dědečků úplně odzadu jako před třemi lety. Start na Staroměstském náměstí za doprovodu Smetanova Vltavu mě dojmá, probíhám Pařížskou, přes Karlův most, atd., je krásný slunečný den a já myslím jen na to, jak Praha umí být i nádherná, když člověk zrovna někde netrčí v zácpě. Část japonských a jihoevropských běžců dokonce běží s foťáky a celou trasu si zaznamenávají. Trať vede letos mnohem víc podél Vltavy, což je sice nádhera, jen se těžko dodržíme rada pořadatelů, aby se člověk snažil běžet ve stínu, když většinou není stín vůbec nikde! A teplota stoupá a stoupá. Ještěže ty jsou ty geniální houbičky, ke kterým má člověk zpočátku odpor, ale pak je za tu vláhu strašně vděčný, měli bysme je v orientáku taky začít používat! Na 12. km už zase běžíme po Staromáku, šílení fanoušků mě samozřejmě nenechává v klidu, a tak zrychluju. Škoda jen že je trať postavená tak hloupě, že mezi 34. a 40. km, kde člověk zažívá největší krizi, skoro žádní fanoušci nejsou... S blížícím se polednem teplota roste, a tak trávím na občerstvovačkách čím dál víc času.

O maratónech jsem nikdy nic nečetl, Jerryho přítelkyně mě kvůli mému přístupu ke stravování označuje jako maratónského buřiče. Nemám připravené žádné speciální doplňky, neznám zásady občerstvování během maratónu, ale prostě piju trochu vody vždycky kdž mám žízeň, od 15. km do sebe pravidelně cpu banány a kostkový cukr, abych nedostal hlad, a dávám si pomeranč namočený do soli (jen tequilla chybí), někde jsem zaslechl, že sůl je prý potřeba kvůli křečím, před 3 lety jsem to tak dělal a křeče se nedostavily, tak proč měnit zaběhlé zvyky. Zato iontáku se vyhýbám jako čert kříží, před 3 lety jsem po jeho pozření málem vzdal, jak mě po něm píchalo v boku. Prý ho tu dělají moc koncentrovaný či co.

Až do 32. km si běžím příjemných 5 min/km a děsím se, kdy přijde první krize. Á, už je tu! Občerstvovačka, kterou jsem toužebně vyhlížel na 35. km, kde měla být, byla až o kilák dál, a tak si vytrpím kilák chůze na ostrém slunci bez jediného diváka. A proklínám všechny ty účastníky juniorského, firemního a kdo ví jakého běhu ještě, kteří si spokojeně valí svůj kratičký úsek. Mezi

maratónci vládne ale skvělá kolegalita, žádná rivalita (teda aspoň v té části sportovního pole, kde se pohybují já), ostatní se snaží odpadlíky povzbudit. Často už to ale nejde, a tak jedinou zvukovou kulisou jsou sirény projíždějících sanitek, ze kterých mi naskakuje husí kůže. Znovu si potvrzuji svou teorii ze svého prvního maratónu, že posledních 10 km je milionkrát těžších než ten „úvod“. Postupně posouvám svůj cílový čas na 3:45, 4:00, 4:15,... Na 38. km se belhám kolem zastávky Invalidovna a přemýšlím, jestli tam prostě nemám zůstat. Najednou se ale uprostřed pustiny objevuje má nejlepší kamarádka, která už se ten den asi poosmé přesunula, aby mě mohla povzbudit. Její hlas mi vlévá do nohou novou energii. Kousek dál se ozývá jedna ze skvělých kapel, jejichž živá vystoupení už tradičně k pražskému maratónu patří. Nechápu sice, jak někdo může hrát k běhu pomalé ploužáky, většina ale naštěstí předvádí spíš něco živějšího...

Musím souhlasit s Keňou, že všechno je to o psychice. S blížícím se koncem a přibývajícím fanoušky zrychluju a Pařížskou už finišuju jako zamlada. Pamětníci vědí, že i zamlada jsem patřil k nejpomalejším, ale i tak to dnes stačilo na předběhnutí pár desítek běžců.

Po doběhu se euforie mísí s nezměrnou únavou. Lidské tělo se ale neuvěřitelně zotavuje, po pár dnech už zase normálně chodím! Od běhání si teď na nějakou dobu sice rád odpočinu, ale už teď přemýšlím, jestli by to „příště“ nešlo přece jen odběhnout celé bez těch chodeckých vložek kolem 35. km. Uvidíme. Třeba bych mohl zkusit maratónskou turistiku a příště vyrazit na prohlídku nějaké jiné metropole. Jen ty skvělé fanoušky bych si musel vzít s sebou, bez nich bych to určitě nezvládl. Každopádně všem tenhle zážitek doporučuju. Vážně, nekecám! A navíc, když jsem to zvládl já, tak to z oddílu zvládne snad už úplně každý, viď Evko?

* SAŠA

* PINSELØPENE PÅ HEDMARKEN

V pondělí byl v Norsku státní svátek a tak prodloužený slunečný víkend znamenal skvělou příležitost si zazávodit. Vypravili jsme se na celostátní závody, něco jak naše Áčka, a zároveň to byl i nominační závod na Mistrovství Evropy. Závody se konali u Hamaru, jak název trošku napoví, bylo to blízko Lillehammeru. Elitní kategorie měli sprint, middle a klasiku. Já jsem běžela nějakou normální dámskou kategorii a nám naservírovali 3x middle. Les byl samozřejmě zajímavý, v Norsku snad ani moc jiné nejsou, a relativně rychlý. Konečně jsem měla pocit, že se umím zorientovat i v norském lese a i přes nějaké chyby jsem měla radost, že mi to hledání lampiónů v Norsku začíná jít líp.

Můj norský oddíl je přece jen menší než Žabiny a tak vládla spíš rodinná atmosféra: místo autobusu se jelo osobními auty, tělocvičnu nahradila prázdninová vilka a místo spěchu na večeri do restaurace se vždy večer grilovalo na zahrádce. No, doufám že mě tu moc nerozmazlí... Po večeri následovaly společenské hry. Jedna mě celkem zaujala. Nevím jak ji přesně popsat. Předtím mi naše vedoucí říkala, že ona sice není z orien'tácké rodiny, ale její tatínek je nejlepším Norem v hodu podkovou na kůl. A ta hra byla něco podobného. Menšíni kůly jsme se snažili shodit větší, které stáli asi 10 m před námi. Jinak za zmínku taky stojí, že naše vecoucí i její manžel, který taky běhá orienták asi před dvěma roky studovali rok v Praze a umí i trochu česky. Taky jsme chvíli sledovali jeden televizní pořad. Něco tak typicky norského jsem nečekala! Bylo to na způsob reality show, kde osamělé farmářky a farmáři hledali partnery. Hlavní podmínkou bylo, že museli vlastnit farmu a pracovat na ní. (To naprosto odráží jejich pozitivní vztah k zemědělství a farmářskou identitu)

Přemýšlela jsem jaké největší rozdíly jsou mezi závody v Norsku a v Čechách. Asi největší rozdíl je absence stánku s pivem, který je u nás nepostradatelný, a tak se největší fronta tvořila u stánku s kopečkovou zmrzlinou. V jedné z osad, která byla i přímo na mapě, totiž vyrábí místní zmrzlinu. (To je taky typicky norské, že vše co lze, tak si vyrábí sami, což ale znamená, že je to dražší. Tak banány, které naštěstí v Norsku pěstovat nejdu, jsou levnější než brambory...)

Jinak co se týče výsledků, tak to vám toho moc nepovím. Ještě se v těch Norských běžcích zas tak nevyznám. Ale přece jen jméno Olav Lundanes, který vyhrál middle, mi něco říká a pak taky Anne Hausken, ta vyhrála 2x v dámské elitě.

* MARUŠKA

* JAK SEM SE POUČIL (MČR v NOB)

Raz mně partyja nasrala. Že pry ni z hospody dom nětrefym. Sem se rozhod že im ukažu. Roba jedneho z roboty, že pry děla ňaky oryjentak. Tuž sem jedneho dne bulnul nočni a vyrazil na zavod.

Nasedl sem do žygula a vydal se směr Stodolni. Cestu tam znam jak sve buty bo tam raz za čas chodime s robkama z roboty. Minuly patek sem se tam potkal s Mařenu, chodily sme spolem do školy. Jak ale jeť dal, z tyho sem mně hlavu v peňu.

Štirykrat sem objel centrum, nadraži, radnicu aj žydovsky řbitov ale pak sem našel Odru a jel po ni. Ku koncu mně našťěsti vitala Lhotka v samem středu s robu teho pazgřyvca od nas z roboty.

Dala mi taku lampu na hlavu, že sme takých ani něfasovali a posadila mně do autobusu, bo pry mam kajsi jeť.

Po štyrech hodinach sem našel cyl. Stala tam roba teho gyzda z roboty a hned volala, že pry sem dorazyl. By mně zajymalo co na tym sportě všeci maju. Burdel v tym lese byl jak v tanku, rygoly tajak zakopy ve Vjetnamu a bodave křaky všude kaj se člověk enem podival. Po třech hodinach mi ten žďorb nahlavě zhas a byla tma jak dyš strčíte hlavu našemu vratnemu do dupy. Aspoň že ta naša Ostrava zařila jak vanočni stromek. Byla tam co byvala Lhotska sklادka, co pry na mapje taky byla, jak ten kolyk v cilu povidal.

Že ja rači nebyl na jedno. Šak jakasyk grupa, ňacy syncy desy od Mezřiča zpivaji: Ja něsnašym žadny sport, něni to me hoby rači pudu do hospody.

Přyšťe pudu, i dyš budou chlopi dřystat.

* SPORTU NEZDAR, OSTRAVAK OSTRAVSKI.
(AUTOR/KA JE NÁM ZÁHODOU..)



26. 4. 2008 - MČR v nočním OB - Lhotka u Ostravy

H21: 1. Henych Petr 66.48; 2. Hepner David 68.52; 3. Matějů Michal 69.16; ... ; 10. Kabáth David 72.32; ... ; 18. Zelinka Jiří 83.35; ... // D16: 1. Teplá Karolína 29.57; 2. Sklenářová Radka 31.28; 3. Šimková Johanka 33.58; ... ; 5. Chromá Kateřina 34.11; ... ; 13. Jemelíková Denisa 41.57; ... ; 16. Koporová Petra 43.18; ... // D20: 1. Bochenková Ivana 49.04; 2. Hlavová Hana 49.41; 3. Kabáthová Eva 55.40; ... ; 5. Štěpánská Adéla 58.08; ... // D21: 1. Stehnová Zuzana 49.51; 2. Fejlková Martina 52.40; 3. Labašová Katarína 53.01; ... ; 11. Jindřišková Martina 68.33; ... ; 15. Adámková Tereza 81.28; ... // H16: 1. Hadač Filip 39.55; 2. Čermák Jan 42.49; 3. Argaláš Michal 43.40; ... ; 17. Brlica Pavel 68.40; ... // H18: 1. Zimmermann Štěpán 43.14; 2. Hnilica Přemek 43.18; 3. Kantor Ondřej 46.37; ... // H20: 1. Chromý Adam 54.02; 2. Král Vojtěch 57.16; 3. Hájek Daniel 61.26; ...

* 5 OTÁZEK PRO KLUSYHO!

Mattes (14:19) :

tk jsem tu připraven:-)

fdedic (14:20) :

okej!

Mattes (14:20) :

takže jako intervju?

fdedic (14:22) :

ale já nevím, na co se mám ptát ...

fdedic (14:22) :

(:-

fdedic (14:23) :

Řekni mi, Klusy, co tě v poslední době nejmíc potěšilo?

fdedic (14:23) :

a ne že budeš mlčet jak Plíhal!!!

Mattes (14:24) :

to je první otázka, nebo jen tak neformálně?

fdedic (14:24) :

FORMÁLNÍ

Mattes (14:26) :

už to mám skoro vymyšlené...

Mattes (14:28) :

Potěšilo mě, když ten kněz z Ameriky, který chtěl získat nějaký peníze pro církev tím, že uletí pekelně moc kilometrů zavěšený na balóncích, se ztratil a nenašli ani ty balónky... Tak sem rád, že se vážně dostal do nebe pro nějaký ty peníze :-)

fdedic (14:30) :

Jó, to sem slyšel, prý poslední slova zněla:

***Jak se ovládá GPS??* a balónců pak našli pár v džungli, nebo kde ...**

Mattes (14:31) :

yesss!! a ten chlápek, u kterého se předtím učil řídit rogallo, ho z kurzu vyhodil, poněvadž byl neschopnej :-D

fdedic (14:31) :

otázka č.2 (nehledej souvislost s č.1):

Překvapils mě že nejdeš na nějaká humanitní studia, pročpak??

Mattes (14:34) :

Protožepak sem uměl vždycky dřív počítat než číst, už v záporném věku sem si počítal prsty na nohou, ale žádný knížky mi tam donitř nedováželi:-) Asi už jen proto, že by musely být zalaminované...

fdedic (14:37) :

A kdepak budeš tu v Brnu bydlet?? Na kusé koleji, kam ti jezdí vlak z Třebíču? Nebo zařídíme orientácký squat??

Mattes (14:39) :

to sou tři otázky?:-D

fdedic (14:39) :

jedna (-):

Mattes (14:44) :

No kusých kolejí je dost, pátá, kusá, devátá, kusá, jedenáctá, kusá, a třináctá, kusá. Squat by nebyl kusý pokus, to by se dalo zkusit, kus bytu pro pár kusů lidstva.. Ale jen si pak zkus pro nás pokusně zase vařit kuskus!!! hnus

fdedic (14:45) :

Jé a tvé oblíbené jídlo? A odrůda vína?

Mattes (14:46) :

Tak to ovšem.. Moje oblíbené víno je kapr na víně, a oblíbená odrůda vína je ta z pod kapra!

Mattes (14:49) :

*překlep: Tak to ovšem.. Moje oblíbené jídlo je kapr na víně, a oblíbená odrůda vína je ta z pod kapra!

fdedic (14:49) :

já z toho spadl pod stůl! fakt dobrý, mnam (:

Mattes (14:50) :

aleee:-D... hej kdo se ptal tebe?

fdedic (14:51) :

tomáš bořek

Mattes (14:51) :

a bylo to již otištěno?

fdedic (14:51) :

jo, počkej, ještě něco vymyslím, pátou

fdedic (15:03) :

Tak Matěji, otázka č.13: Vývoj a tendence meziválečné české prózy. (-:

Mattes (15:03) :

:-D

fdedic (15:04) :

né ale vážně! zkus to říct tak, jako co by sis třeba netroufnul říct před komisí, nemusí to být na 15 minut (:

Mattes (15:13) :

Mezi nejvýznamnější osobnosti této doby patří hvězdný trojlístek spisovatelů proletářka - loupežník - pekař, resp. Anna, Nikola Šuhaj a Jan Marhoul, mezi nejvýznamnější tendence tedy pak proletáření a krádeže v pekárnách... Nesmíme zapomenout na Vladislava Vančuru, který byl rozmarný. V létě. Ze života hmyzu Karla Čapka bych vyzdvíhnu Chrobáka. S kuličkou. Marie Majerová byla stará zastydělá panna. Marie Pujmanová byla taktéž zastydělá. Karlovi Poláčkovi bylo pět, ale nesprávně napsal Bylo nás pět místo Bylo mi pět. Za pět:-) Mattes (15:13) :

nevim:-D

fdedic (15:14) :

SUPER! díky, brácho! prý děláš oslavu maturantů na chatě, tak se ozvi, rád přijedu, když to půjde!!!

Mattes (15:16) :

jj, bořek říkal že tě zval, ale já budu zvat až to bude jistý, zatím to bylo ve stadiu návrhu:-) ale předběžně teda za těch 10 dní o víkend;-) určitě předběžně přijed!!

Mattes (15:16) :

tak není zač.. jo a koho se pak mám ptát já?

fdedic (15:17) :

nevím, já se chtěl ptát lenky hýblové, ale ta je nemocná, ale vtáhl bych do hry nějakou vtípnou holku, nechám to na tobě!!! ahoj!

Mattes (15:18) :

wohó, yes.. tak se měj parádně, oslavujte co hrdlo ráčí, pivo stáčí a žaludek stačí

Mattes (15:18) :

čus

fdedic (15:18) : zrovna sem snědl půlku dortu ... sladké vítězství (: zdar

* FILIP + KLUSY

* NOMINAČNÍ KLÁNÍ O EVROPU A EUROMEETING

Na konci května budem poprvé střítet ostrýma. Místem činu je Ventspils na pobřeží Baltského moře v Lotyšsku a Euomeeting v maďarském Miskolci. Nominační přestřelka proběhla v charakterově různorodých arenách. Bažiny na Rejvízu, zástavba v Oloumouci, kopce u Blanska a vybombardovaná Ledkova huť. Střeleckou mušku přijeli prověřit Olaf, Rajmo a Paly. Olaf byl již předem vybrán do jednotky rychlého nasazení mířící do členitých a zarostených dun Lotyšska a tak ani nevdalo, že s postřelenou nohou trochu pajdal a nemohl naplno použít všechny triky, jak se vyhnout kulkám soupeřům či hbité přibližováním k check-pointům. Zato Rajmo s Palym museli připravit své zbraně na výbornou. Vyčistit hlavně a přivést dostatečné množství střeliva. A že ho bylo potřeba...

Na Rejvízu se běží middle na 60 minut. Drsná rána od generála. Ale přežili všichni. Olaf končí 2., Rajmo s Palym až v druhé desítkě.

V Olomouci to byla režba, neskutečná palba, zprava zleva mezi paneláky. Občas přes zakázané minové pole. Připomněl se mi tímhle postupem další zástupce ZBM ve Slovenských barvách Palo Bukovac, který teď zastává post Slovenské jedničky. Tímhle neregulérním postupem sice získal několik vteřin k dobru, ale při reálné akci, by ho to stálo život. Takže do příště pozor ;-)

Klasika čili LONG na mapě Škatulec u Boskovic. Vzduchem poletuje poprašek neznámého chemického složení. Stromy pýlí jak o život, do cíle nepřibíháme zasolení ale žlutě zapýlení. No fuj. Dnešní bitva má jediného vítěze. Míša Smola sfouknul všechny jako svíčku. Čest ZBM zachraňuje aspoň trošku Rajmo svým 10. Místem. Trať byla opravdu postavena jako klasika. Především o volbách postupu. Celkově velmi hezká.

Premiéra na nominačkách. Hromadný start, okruhový systém. Jednotlivé okruhy měli kontroly velmi blízko sebe, takže to připomínalo fársty jako při prvním úseku štafet. V poslední den nominaček už střelivo docházelo, kohoutky se zasekávaly, ale bylo potřeba bojovat znovu na 100%. Střílelo se v dírách a hůstnících Ledkovy hutě. Kontroly byly nepříjemné, tempo vražedné. Naši borci přežili. Leč medaili za chrabrost si nezasloužili.

Generál následně vybíral dvě elitní komanda.

Mistrovství Evropy:

Žabař Dlabaja, Greenhorn Kodeda, Starý Kos Kozák, Lokomotiva Lučan, Spartan Mrázek, Toi Toi Procházka, Švec Smola

Sestra Brožková, Sestra sestry Brožkové, Sex apetit Dočkalová, Mládí řadí Duchová, seveřenka Juřeníková, Osinova Stará, Žihadlo Topinková

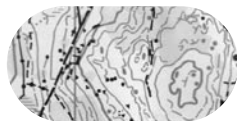
Euomeeting

Rychlonožka „closer closer“ Losman, Sára Rajnošek, Slávista a kardiak Šedivý

Kíninka Kovářová, Janča Panča Panchártková, Bořilová-neSvobodná

Náhradník: Shatterhand Zelinka

* OLAF



* MŮJ PRVNÍ ČLÁNEK DO POLARISU

Jako obvykle se odjíždělo v 8hod. od Bohémy. Seskupení v autobuse nebylo moc hojné, pač někteří „rozumní“ si nejspíše přečetli parametry tratí a dobře si promysleli, zda jet či ne. Dorazilo se na do úžasné krajiny, kde se pásly kravičky na pampeliškové louce. Postupně všude okolo vyrůstaly oddílové stany, jen ten náš byl takový jakýsi pochroumaný. Najednou se všichni postupem času ztráceli do lesa. Ještě cestou na start vypadalo vše v pohodě, pač se šlo skoro po rovině. Ovšem v lese to byl pravý opak, stále jen z krpálu do krpálu a pořád dokola. Všichni doběhli naprosto vyflustlí a znechuceni, i když na druhou stranu byli i takový, kteří byli šťastni, že to doběhli zdraví a vlezli se do časového limitu. Ono o co pomaleji jsme běželi závod o to rychleji jsme byli ubytováni a ve sprše, tam jsme to takticky vyhráli na plné čáře. Ovšem nejlepší z celého dne byla večere v místním hotelu Slavie. Zdejší Čičani, kteří obhospodařovali tento prostor se zprvu zdáli velmi ochotní a dokonce točili i Plzeň. Jenže když se vyskytl nějaký problém, tak raději nerozuměli. Posezení u nich se prodloužilo do pozdních hodin, takže některým z nás stihli zavřít i tělocvičnu.

V neděli ráno jsme se probudili do krásného dne a relativně nebyl na nic spěch, pač start byl až na 10hod. V neděli na rozdíl od soboty šlo vážně o krásný orienták, vše uběhlo jak voda a už jsme seděli vyčerpaní v autobusu směr Brno... Jen v poslední větě nutno podotknout, že bych Janču nominovala na hlavního nosiče stanu, protože to klukům dost natřela a celý oddílový stan odnesla do autobusu sama a ještě přitom nahodila takové tempo, že jsme ji nestačili ani my bez stanu.

* PAVLA BAJCAROVA

* PIKOVICKÝ KVADRIATLON DVOJIC

Čtvrtek 8. května 2008 (státní svátek) jsem se rozhodl zúčastnit se Kvadriatlonu dvojic v Pikovicích v okolí Sázavy. Jednalo se o závod s kombinací více disciplín - Kánoe 16 km, OB (score) 8 km, MTB 25 km, lesní běh 5 km. Dvojce mohli být homosexuální nebo heterosexuální. Jelikož jsem byl vždy na holky rozhodl jsem se závod absolvovat se slečnou K. Závodit s partnerem stejného pohlaví, by jistě bylo větší hrdinství, ale dozajista by to bolelo mnohem více a není dobré se odvařit takhle brzy z jara. Avšak mé představy o pěkném májovém výletě se brzy proměnily v úporné pádlovací martyrium. V roli háčka jsem příliš neobstál. Kánoe byla bezesporu naše nejhorší disciplína, vše navíc ještě vyvrcholilo zbytečným uděláním těsně před vyložením na břeh se startem OB. Zpětně mohu říci, že zde jsme potopili naše naděje na místa nejvyšší. I přesto neztrácíme naději a vše se snažíme dohnat na trati OB. Ujímám se řízení a kontroly naskakují, partnerka běží fantasticky a postupně dostáváme jednu dvojici za druhou. Bohužel i mistr lampion se někdy utne, stačí chvilka nesoustředění v závěru a chyba je na světě. Na mapě staré jak Metuzalém se za ztrátu koncentrace platí draze. Několika minutová dohledávka mi hodně sráží mé orientácké sebevědomí. Špatný dojem z OB mě však opouští při pohledu na většinu prázdných lodí, čekajících na návrat svých posádek z lesa. Vyplouváme vstříc druhé polovině kánoe, ve které už není tolik jezů, je méně vody a je to ještě větší dřina. Držíme si však svoji pozici a jen v závěru nás předjíždí pár chlapeckých dvojic. Už bylo na čase, sotva držím pádlo, necítím pažní sval, ale za to čím dál víc cítím tvrdou lodní desku pod svojí hýždí. MTB je vysvobozením, jedeme si svoje, moje partnerka podává skvělý výkon na půjčeném kole od Františka Stupala. Bohužel i v této disciplíně nás potkává smůla. Zhruba 3 km před cílem mi partnerka hlásí defekt na svém zadním kole. Její duše zřejmě nevydržela prudký lesní sjezd po kterém následoval výběh schodů a táhlé stoupání. Předávám jí své kolo a běžím s lškovým Superiorem vedle ní. Naštěstí do cíle je to z kopce po asfaltu. Ztrácíme nějakých těch pár míst, ale nás už dnes nic nerozhází. V lesním běhu si opět vylepšujeme naše postavení. První polovina tratě je opravdu prudký kopec ve kterém předcházíme několik dvojic. V druhé polovině moje partnerka ukazuje svoji duševní sílu a překonává sama sebe i svoji křeč ve stehně a svižným krokem sbíháme poslední kilometry závodu. Po 6 hod. se před námi objevuje vytoužený transparent s nápisem CÍL. Naše těla jsou příjemně zničená, vyhladovělá a žíznivá a plná vypuštěného endorfinu:o). Nelituji odvážného nápadu absolvovat tento závod, ani volby partnera a jeho pohlaví, jsem šťasten, máme to za sebou. Nezbyvá mi než doporučit všem, co neví, co dělat příští rok o májovém svátku. :o)

Dodatek: Závod se zúčastnilo okolo 70 dvojic. Téměř třetina měla alespoň jednoho orientáka, což hrálo velice důležitou roli. V závodě zvítězila dvojice s jistým panem Štěpánem Skripnikem, který samozřejmě nebyl vůbec předem přihlášený a nebyl ani ve startovce. Tentokrát však prošel cílem a byl na výsledcích a přišel se všem ukázat na bednu. Druzí byli Miro Kovář a Ondřej Vrabec závodící však pod svými pseudonymy.

- 1.NP sagiho klacky Štěpán Skripnik+Honza Fujáček 5:21:04
- 2.THČ Peneřice Dresden Tomáš Marný+Tomáš Jedno 5:27:39
- 3.Klub podělských šmíráků Nemša+Kladrín 5:33:20

- 1.Štika a drak Lucka Hrubá+Fotr Bloudas 5:42:24
- 2.NEPRAVDA Markéta Kuchařová+Lukáš Drobník 5:49:59
- 3.PRAGOVKA Vendulka Ryšavá+Martin Kondrát 5:52:36
- 11.Bona Nit Kateřina Báňová+Jiří Otrusina 6:05:23

* ROZHOVOR S PANEM DOKTOREM PLAVČÍKEM

Ahoj Plavčíku,
doktore a asistente juniorské reprezentace, jak bylo na soustředění v Kytlici u Nového Boru? Zpotil ses trochu nebo se potili jen čeští junioři? Připravili jste pro ně náročný program?

Bylo to hezký. Zpotili se tam všichni, i já. Trénovalo se 2-fázově, večer nějaká ta technika, taktika a rozbor terénů JMS. Myslím, že toho bylo dost.

Baví tě práce s juniorským týmem? Co máš na starosti?

U JRD jsem od roku 2001, a kdyby mě to nebavilo, tak už jsem dávno pryč. Mám na starosti především lékařské zabezpečení JRD a taky jsem společně s Vaškem Hoškem asistent hlavního trenéra = Zhusty.

Jestli se nemýlím, každoročním vyvrcholením nejen pro závodníky ale i pro tebe bude bezesporu JMS? Na která z nich nejraději vzpomínáš? Čím jsou pro tebe tyhle akce?

Na JMS se mi líbí to napětí, trénuješ celý rok a pak to tam musíš umět prodat během jednoho týdne. Ruzné terény, daleko lepší soupeři než na které jsi zvyklý. Taky se mi líbí jak ze závodníků po tom týdnu soustředění opadne stres a začnou se bavit. Bankety na JMS bývají opravdu divoké. Nejraději vzpomínám na moje úplně první JMS ve Španělsku. Celkově to pro mě bylo daleko exotičtější než třeba Austrálie.

Prý teď děláš dopingového komisaře? Je to zajímavá práce? Nějaká zábavná historka by se našla?

S Antidopingovým výborem ČR externě spolupracuji asi 5 let, poslední 2 roky dělám dopingového komisaře i pro UEFA. Práce je to hodně zajímavá, baví mě to. Asi bych se jinak

nikdy nedostal na extraligu v přetlačení rukou, vzpírání žen, silový trojboj, kulturistiku, korfbal, šerm, hasičský sport... atd. Na druhou stranu zase potkávaš slavné sportovce, olympijské medailisty, mistry světa. Můžeš nahlédnout do zákulisí vrcholového sportu, do jejich života, zjistit jak se připravují, jací jsou. Celkem často se stává, že spolu sedíme třeba i 2 hodiny a povídáme. Pak na ně koukáš v televizi a vnímáš je úplně jinak.

Ty jsi byl na delší dobu pryč z Brna. Strávil jsi několik měsíců v Dánsku. Můžeš nám trochu přiblížit, co jsi tam dělal a jak ses měl?

No, za všechno může Markéta, vlastně Saša Jevsejenko. Je to dlouhá historie, ale když to zkrátím, tak jsem dostal možnost studovat půl roku v Dánsku skoro zadarmo. Bylo to úplně mimo medicínu, takže v práci byli trošku problémy, ale nakonec jsme se domluvili, že to akceptují. Chtěl jsem trošku zlepšit angličtinu, což se mi vzhledem k tomu, že jsem tam byl s Markétou, moc nepovedlo. Ale i tak toho nelituji, poznal jsem Dánsko a potkal spoustu zajímavých lidí z celého světa.

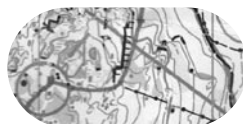
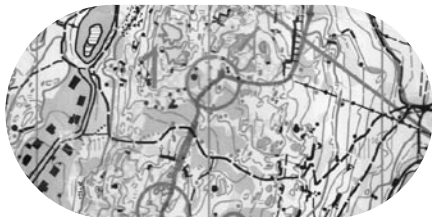
A co plány do budoucna (sport, OB, práce)? Mj. prý se budeš stěhovat?

Už jsem se přestěhoval, po 27 letech jsem opustil Soběšice a vrátil se do centra Brna. A taky jsem začal bydlet s Markétou. To asi bude změna, maminka je manimka...

Nejsem člověk, který by plánoval, spíš se rozhoduji impulsivně, takže nevím jaká bude moje budoucnost. Situace v českém zdravotnictví se mi vůbec nelíbí, tak třeba najdu odvahu odejít do zahraničí. Příležitostí je spousta, ale nevím, nejsem rozhodnutý.

Díky doktore za hezké slovo i ošetření, ja myslím, že tohle zranění nebude mít na funkci žádný vliv.

OLAF + LAĎA



* TRÉNINK SNŮ?

Tak jsem se právě vrátil z tréninku. Bolí mě nohy, bolí mě ruce. Bolí mě i prsty na nohách. Naštěstí mě nebolí prsty na rukách, abych mohl dnešek aspoň trochu popsat.

Již před mnoha a mnoha léty mě jeden líšeňský o-běžec jménem Jaroslav Mikoška ml. pozval na výběhy do kopce. Tehdáž jsem myslel, že to bude nějaká flákárna, ale byl to vážně nářez. Jde o minimálně minutu a půl do kopce s jediným místečkem na odpočinutí kolem 75 vteřiny, aby se kopec potom znova zalomil a za posledních 15 vteřin vám uštědřil poslední ránu z milosti. Ideální počet opakování je 6 a do každého dalšího výběhu se vyplatí jít každou 6. minutu. První si říkáte, jak to totálně dáváte, ale ke konci už to začíná vážně bolet. Druhej už bolí od poloviny, třetí už dává otázky jako: Proč to sakra dělám?, čtvrtěj přináší mluhu, pátej začíná šimrat žaludek a hlava se ptá, co jsem to měl naposled k jídlu a že by nebylo úplně dobrý to teď poslat ven. A šestej už si většínou nepamatuje. Možná jen dobře...pak zjistíte, že sedíte na zemi, takže posbíráte ruce, nohy a vyrazíte domů. Škoda, že se musí ještě aspoň 15 minut klusat, abyste se dostali někam k MHDčku. No a pak si sednete doma a začnete psát tyhle chujoviny...A proč to všechno? Protože válet se doma je nuda, sedět občas u televize je pohoda, ale opravdová pohoda je, si jít zaběhat, a pak se třeba válet u televize...

Do dneška jsem ten trénink absolvoval už mnohokrát s Jardou Mikoškou, párkrát s Tomasem a Zdenálem, jednou pak s Olafem.

Takže kdo z Vás se na příště přidá? Kdo bude za bábovku a zabalí to v polovině? Kdo se u toho rozbrečí? Bude to Jan Tleskač nebo někdo jiný? Těším se někdy naviděnou, abychom to udělali legend wait for it, wait for it -dary!!! See you...

* DEJV

* INFO + POKYNY

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA LETNÍ VÍCEDENNÍ ZÁVODY.

Tak tu po roce opět máme období přihlášek na letní vícedenní závody. Dokonce u některých závodů už i první termíny přihlášek vypršely, a tak není od věci připomenou pravidla přihlašování:

1. Přihlašujte se pouze přes náš přihláškový systém
2. Do interní poznámky k závodu uveďte způsob ubytování a případně další věci, které je potřeba zaplatit (dopravu, apod.) anebo mi pošlete tuto informací mailem.
3. Zaplacení startovního a ubytování musí být do termínu přihlášek, tzn. že peníze budou na oddílovém účtu do dne přihlašovacího termínu. Ten kdo nebude mít do daného termínu zaplacen a nějak se jinak se mnou nedomluví, tak jej na závody nepřihlásím.

Způsob platby:

- Nejlépe na oddílový účet: 177571562/0300, v.s. 003xxxx (xxxx = registrační číslo). Do zprávy pro příjemce uveďte název závodu nebo zkratku oddílu, co jej pořádá. Informaci o provedené platbě mi pošlete mailem.
- Hotově Liborovi, ve vlastním zájmu mě o této skutečnosti informujte, jinak se může stát, že vás prostě nepřihlásím
- Odečtem z oddílového účtu – pouze pro ty, kteří budou mít i po odečtu částky za startovné na oddílovém účtu částku vyšší než záloha tzn. vyšší než 700, - Kč a pouze tehdy pokud' mě informujete o tom, že chcete startovné odečíst z oddílového účtu nejlépe mailem nebo telefonicky.

Po zkušenostech z loňska, kdy jsem platil startovné jen za lidi, co splnili výše uvedené podmínky a zbytek byl donucen někdo zaplatit přímo na místě a pak to od přihlášených „neplatičů“ vymáhat někdy bohužel i neúspěšně (Martináč by mohl o tom vyprávět) letos opravdu nikoho bez splněných podmínek nepřihlásím. Pravda první a poslední výjimku jsem už bohužel provedl (1. termín přihlášek na Českou Kanadu 2008)

* VESELÁČEK

- * **28. 5. – ST – mapový trénink – Soběšice, „Klarisky“** – sraz: 16:15 – mapa: Kobylín 398 – typ tréninku: scorelauf – doprava: bus č. 43, 57
- * **29. 5. – ČT – běžecké testy SCM – Dráha VUT pod Palackého vrchem** – sraz: 16:00 – běh na 5km (H18) nebo 3km (ostatní) – doprava: tramvají číslo 12, 13 zastávka „Červinkova“ nebo autobusem č. 53
- * **30. 5. – PÁ – Štafety (ZBM) – centrum závodu: Rozdrojovice, hřiště** – doprava: individuální, bus IDS 302 (Bystrc, ZOO 15:16) – start v 16:30
- * **31. 5. – 1. 6. – SO, NE – ŽB-M – klasická trať + krátká trať (MOV, VOV)** - centrum: Frýdlant nad Ostravicí – start: SO: 11:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídkaveselý – terén: horský s velkým převýšením, množstvím potoků, potůčků – některé v hlubokých zářezech, středně hustá síť komunikací, převážně vysoký les – příjezd: okolo 17:00 v neděli
- * **4. 6. – ST – mapový trénink – Boskovice** – sraz: 16:15 u Bohémy – mapa: Boskovice – typ tréninku: okruhy – doprava: zvláštním autobusem
- * **7. 6. – SO – 6. Jihomoravská liga (TBM)** – Bukovinka – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:30
- * **7. – 8. 6. – SO, NE – ŽA, GČP a nominační závody na MED a MSJ** – klasická trať + krátká trať (BOR) - centrum: Cvikov – start: SO: 12:00, NE: 9:00 – doprava: zvláštním autobusem v 7:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídkaveselý – terén: kopcovitý, místy značně členitý s množstvím kamenů, srázků a dalších detailů, poměrně hustá síť cest a pěšin, průchodnost porostů místy horší – příjezd: okolo 19:00 v neděli
- * **11. 6. – ST – mapový trénink – Líšeň, Velká Klajdovka** – sraz: 16:15 – mapa: Klajda – typ tréninku: sprint – doprava: bus č. 56, 78
- * **14. 6. – SO – ŽB-M – klasická trať (TTR)** – centrum: Římov – start: 12:00 – doprava: zvláštním autobusem v 9:30 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídkaveselý – terén: členitý, porostová členitost, drobné terénní tvary – skalky, vodoteče, údolíčka; z větší části dobře průběžný; středně hustá síť komunikací – příjezd: okolo 18:00
- * **15. 6. – NE – ŽB-M – krátká trať (TTR)** – centrum: Římov – start: 9:30 – doprava: zvláštním autobusem v 7:00 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídkaveselý – terén: členitý, porostová členitost, drobné terénní tvary – skalky, vodoteče, údolíčka; z větší části dobře průběžný; středně hustá síť komunikací – příjezd: okolo 16:00
- * **18. 6. – ST – mapový trénink – Bukovinka** – sraz: 16:15 u Bohémy – mapa: Údolí Řičky – typ tréninku: krátká trať – doprava: zvláštním autobusem
- * **21. 6. – SO – 7. Jihomoravská liga (ADA)** – Jedovnice – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:00
- * **21. – 22. 6. – SO, NE – M ČR na krátké trati a ve sprintu** – krátká trať + sprint (DKP + SCP) – centrum: Zvánovice, Praha – start: SO: 9:30 a 16:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 6:15 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídkaveselý – terén: park Psychiatrické léčebny v Bohnicích, terén mírně členitý s množstvím asfaltových a pískových cest (sprint); rovinatý s množstvím balvanů a kamenných polí svažující se prudkého údolí s množstvím údolíček, skalními srázy a balvany; porostové velmi různorodý, hustá síť komunikací (krátká trať) – příjezd: okolo 16:00 v neděli
- * **25. 6. – ST – mapový trénink – Kohoutovice, „Pavlovská“** – sraz: 16:15 – mapa: Trychtýř – typ tréninku: štafety – doprava: MHD 29, 37, 50, 68

PRÁZDNINY

- * **3. 9. – ST – mapový trénink – Kohoutovice, „Pavlovská“** – sraz: 16:15 – mapa: Dub troják – typ tréninku: I. úsek štafet – doprava: MHD 29, 37, 50, 68
- * **6. – 7. 9. – SO + NE – ŽA + GČP, ČPŠ – štafety + sprint + štafety (STH, VRL, NPA)** – centrum: Horka u Staré Paky, Vrchlabí (SO), Borovnička (NE) – start: SO dopoledne 10:00, odpoledne 15:30, NE 9:30 – doprava: zvláštním autobusem v 6:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídkaveselý – terén: SO (štafety) členitý s velkým převýšením, různé druhy a stupně vegetace, občas kamenité svahy, pozůstatky těžební činnosti,

střední síť komunikací, občas sezónní podrost; SO (sprint) centrum města a přilehlé parky; NE mírně členitý s okrajovými svahy (na S), porostově rozmanitý, v části s různou průběžností, místy kameny a skalky, v části rovinatý čistý les s hustou sítí vodotečí – příjezd: okolo 17:00

*** 7. 9. – NE – 8. Jihomoravská liga (BBM)** – Zbraslav – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:00

*** 10. 9. – ST – mapový trénink – Jedovnice** – sraz: 16:15 u Bohémy – mapa: Proklet – typ tréninku: Švýcarská hra – doprava: zvláštním autobusem

*** 13. – 14. 9. – SO, NE – ŽA, GČP – klasická + krátká trať (SRK + PHK)** – centrum: SO: Zdobnice, NE: Mečov – start: SO: 11:30, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: horský les, rozmanitý porost s mnoha vodotečemi, středně hustá síť cest; místy borůvčí a vysoká sezónní tráva; občas kamenitá a podmáčená podložka, ojedinělé skalní útvary, občas kameny a balvany (SO); dobře průběžný podhorský les s mnoha terénními tvary (okrajové skalky, roztroušené balvany a kamenná pole), vegetační tvary, středně hustá síť komunikací (NE) – příjezd: okolo 19:00 v neděli

*** 13. – 14. 9. – SO, NE – ŽB-M – klasická + krátká trať (TZL)** – centrum: Bohuslavice u Zlína – start: SO: 12:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: ??? – terén: kopcovitý, smíšený les, typicky valašský, dobře průběžný – příjezd: okolo 17:00 v neděli

*** 17. 9. – ST – mapový trénink** – Zbraslav – sraz: 16:15 u Bohémy – mapa: Zbraslav – typ tréninku: okruhy – doprava: zvláštním autobusem

*** 18. 9. – ČT – Liga škol v orientačním běhu** – Královo Pole, konečná trolejbusu č. 32 – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci, stavba tratí Pavel Brlica

*** 20. 9. – SO – 9. Jihomoravská liga (SBK)** – Bukovinka – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:00

*** 20. – 21. 9. – SO, NE – M ČR klasická trať** – klasická trať (ASU) – centrum: Kouty – start: SO: 11:30, NE: 9:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – ubytování: na postelích – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: zvlněný se střídáním porostů; oblasti s množstvím kamenů, skalek a kamenných polí; oblasti s erozními tvary, bočními údolními a potoky; průměrně komunikací – příjezd: okolo 17:00

*** 24. 9. – ST – mapový trénink** – Žebětín, „Ríšova“ – sraz: 16:15 – mapa: Augšpurský potok – typ tréninku: hagaby – doprava: bus č. 52

*** 27. 9. – SO – M ČR štafety** – štafety (JPV) – centrum: Malé Hradisko – start: 11:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: mírně kopcovitý, podélně rozdělen údolím se strmými svahy, les porostově pestrý, v okolí centra částečně i otevřený prostor, častý výskyt kamenných kupek a hrázek, místy kameny a skalky – příjezd: okolo 15:00

*** 28. 9. – NE – M ČR klubů** – štafety (JPV) – centrum: Malé Hradisko – start: 9:00 – doprava: zvláštním autobusem v 7:00 od Bohémy – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: mírně kopcovitý, podélně rozdělen údolím se strmými svahy, les porostově pestrý, v okolí centra částečně i otevřený prostor, častý výskyt kamenných kupek a hrázek, místy kameny a skalky – příjezd: okolo 15:00

*** 1. 10. – ST – Liga škol v orientačním běhu** – Lesná, BCVC – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci, stavba tratí Ota Jašek

*** 3. 10. – PÁ – MB v Supersprintu** – Brno, Kohoutovice – sraz do 16:00 – start: 16:15 – více informací na jiném místě tohoto čísla.

*** 4. 10. – SO – 10. Jihomoravská liga (ABM)** – Dambořice – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:00

*** 5. 10. – NE – Zhusta Cup** – Brno, Žebětín – sraz do 10:00 – start: 10:30 – bližší informace na jiném místě tohoto čísla.

*** 11. 10. – SO – 11. Jihomoravská liga (TTR)** – centrum: RS Březová – mapa: Mařenka – start: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:00

*** 18. 10. – SO – 12. Jihomoravská liga (VBM)** – Zbraslav – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 9:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – příjezd: okolo 15:00

LETNÍ BĚŽECKÝ POHÁR

datum	místo	km	čas
8. 5.	Běh o pohár pivovaru Černá hora	9,6	11:00
14. 5.	Pisárky – Anthropos	6,6	18:00
21. 5.	Obřany	8,9	18:00
28. 5.	Líšeň - Mariánské údolí	11,5	18:00
4. 6.	Veselka, Popůvky – Vintrovna	8	18:00
11. 6.	Pisárky – Anthropos	6,6	18:00
18. 6.	Obřany	8,9	18:00
21. 6.	Běh kolem Mohyly míru	12,3	10:00
25. 6.	Palackého vrch – 5km – Běh olympijského dne – dráha	8,6	17:00 – 18:00
2. 7.	Líšeň – Mariánské údolí	11,5	18:00
9. 7.	Veselka, Popůvky – Vintrovna	8	18:00
16. 7.	Pisárky – Anthropos	6,6	18:00
23. 7.	Moravská Slavia – dráha	hod	18:00
30. 7.	Obřany	8,9	18:00
6. 8.	Líšeň – Mariánské údolí	11,5	18:00
13. 8.	Veselka, Popůvky – Vintrovna	8	18:00
20. 8.	Moravská Slavia – dráha	10	17:00 – 18:00
28. 9.	Blažovice, Svatováclavský běh	10	11:00

Vklad za závod 30,- Kč.

*** TRÉNINKY OD 2. DUBNA DO KONCE ČERVNA**

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	15:30 – 17:00	Zhusta	běžecský	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	14:00 – 15:00 17:00 – 18:30	začátečníci Zhusta	tělocvična, hřiště běžecský	ZŠ Kotlářská Lesná – BCVČ, Milénova ulice
Středa	16:15 – 18:00	všichni	mapový	okolí Brna – viz samostatným rozpis
Čtvrtek	16:00 – 17:30 16:00 – 17:30 20:00 – 21:30	Zhusta žactvo Zhusta	běžecský – dráha běžecský – dráha hry (jen duben)	Žabovřesky – Rosnička Žabovřesky – Rosnička tělocvična Právnická fakulta, Veverí
Pátek	18:00 – 20:00	Arnošt	florbal, basketbal	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Sobota	-		závod OB	-
Neděle	-		závod OB	-

POLARIS * ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU ZBM * ZBM.POLARIS@SEZNAM.CZ

* REDAKCE: OLAF, JIRKA, LIBOR, ARNIE, FILIP * OBR: JÁRA, TOMÁŠ A OSTATNÍ * TXT: OLAF, PAVLÍNKA, TERKA, MARUŠKA, JÁRA, BRABÍK, SAŠA, KLUSY, FILIP, LIBOR, LAĎA, DEJV * **VYŠLO 2008** *

WWW.SKY.CZ/ZHUSTA