

POLARIS

ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XIII. / #107



DEJV / ORLICKÝ POHÁR 2011 / CZE

**JIZERSKÁ 50 • VÁNOČNÍ SKLENÉ 2010 • NOČÁK V KOHOUTOVICÍCH • BĚH KOLEM
BRNA • BĚH NA BABU • BBP SYROVICE 2010 • ONOS POKAALI • KUŘIMSKÝ KROS
NOČÁK VE VEVEŘSKÝCH KNÍČNICÍCH • HROMNÍČNÍ TRÁPEŇÍ SILVESTR 2011**

Takže: Za první přestanu kouřit, za druhé zhubnu, za třetí sbalím nějakou babu (tojako až za 3. jo? / F), za čtvrté nebudu pít alkohol (nebo s mírou), za páté potočím jak nikdy a všem vytrů zrak!, za šesté v Polarisu budu psát bez chib...

No to by bylo z mých novoročních předsevzetí. No je pravda, že jsem si to ulehčil, když těch několik prvních pár je pro mě dost divných. O to bude lehčí je splnit. A jaké byly Vaše novoroční předsevzetí? Doufám, že aspoň u někoho: „Chodit včas na tréninky.“ No i když... ale tak marné to zase nebylo!

Začal nový rok a s ním další číslo, další ročník Polarisu, krásný, prvočíselný, třináctý!

A co v něm najdete na úvod roku? Už obálka naznačuje, že je zima a nejen čas běhání, ale i lyžování... Jelo se na vánoční Sklené, překvapivě na lyžích. Podle pamětníků (jak píší tu svoji diplomku, tak toto je mé velice oblíbené spojení ;-)) je to už hodně dávno. Tudíž letos jsme si už před Vánoce zalyžovali. Následná obleva pomohla k tomu, aby se nám lépe běželo, jako třeba kolem Brna či na Štěpána v Syrovicích.

Dřívější narozením vyrazili na Silvestra do Tater, článku se tedy nedočkáte, protože: „Na této akci se opravdu nedělo nic, co by bylo zajímavé pro čtenáře Polarisu. Z mého pohledu jsou to lenoši a mladí alkoholici.“ Redakci je známa totožnost autora, který si přál zůstat v anonymitě. Zato ti později narození vyrazili do Orliček, kde jsme to pořádně rozjeli. Dokonce jsme získali exkluzivního dopisovatele z Jíčina a napsal nám vnější pohled na tuto skoro vnitřní akci.

Po Novém roce začaly nočáky, když nebyl ten sníh, další kolo BZL, tentokrát ne-tradičně vně i uvnitř Zhustovi školy, kde najít rychle všechny kontroly nebylo jediným receptem k vítězství, taky člověk potřeboval dobrého mechanika v depu při přezouvání. No samozřejmě a klasické BBP v blízkém či větším okolí Brna.

No a žhavé téma posledních několika dnů je Tiomila. Ale ta se děje více méně jen on line než on live.

Hlavně ať to běhá i letos!

PS: Doufám, že taky jako já rozumíte suomea!

PPS: Jestli chybíte na výsledcích z BBP, tak asi nezvládám těch 100 různých názvů, pod kterými se tam hlásíte... Třeba někdy příště.

Tvář z obálky: Dejv

Jak jde příprava na nočák?

Tak jsme vydali nějaký článek o světlech, snad se bude lidem líbit. A potom podle plánu.

Namazali jste dobře na jizerskou padesátku?

No tak letos jsme zvolili profesionálnější cestu, protože jsme si nechali namazat stoupací vosky ve svyrovém stánku. No a bohužel se ukázalo, že tam bylo více stolů, na kterých se mazalo. Na jednom stole, kam šel Pally a Klusy, to bylo fakt špatný. Na jiným stole, kde

jsem byl já a Martináč, tak namazali suprově. Takže já a Martináč dobrý a Klusy a Pally 25 km soupažili a potom si přemazali.

Jaký máš největší zážitek ze závodu?

Tak ty občerstvovačky, ty byly výborné, o tom se dočtete na jiným místě časopise, o tom psal Pally článek a my jsme tam měli vsuvky. No a pak asi... celá. Hlavně ten konec, protože letos jsem to podruhé. Ze svý premiéry si posledních 25km skoro nepamatují, protože jsem byl v žaketu, ale letos jsem se i kochal výhledy

Co Tiomila? Jak to vidíš?

Vylepšíme! Otevřela se tady nějaká diskuze o tom jestli jet nebo ne. Ale každá ta příležitost, každý ten rok je fakt unikátní v tom, že žádný se nedá garantovat, že další rok to půjde a že se dáme dohromady. Tak by bylo dobrý jezdit teďka, protože s každým dalším rokem se ta šance jakoby snižuje. A ten výsledek, jasně běháme o nějaký 35 až 50 místo, ale pořád je o co bojovat. Jsme prostě závodníci a ne klub turistů.

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Přihlaste se na Tiomilu a trénujte!

* * * * *
JIZERSKÁ 50 / Pally feat. Dejv, Klusy a Martináč
* * * * *

V Bedřichově v Jizerských horách je typická lednová sobota. Vítá nás krásné počasí (je asi 5°C a prší) a Dušan Kožíšek, který si sem zřejmě přijel vylepšit náladu po Tour de Ski a vesele kalí šampus na stupních vítězů ze závodu sprinterských štafet, což je jeden z prewarningů na Jizerskou 50. My ale máme důležitější práci, než sledovat bujaré hrátky Kožicha a vyrážíme testovat lyže. Teda spíš vosky. Naivní pokus o tuhé nevyšel, budou to klistry nejtěžšího kalibru, achjo. Takže modrej extráč mi tak maximálně můžou mávat z auta. Radši to balíme, jedem prezentovat, jíst, mazat lyže, znova jíst a spát.

Je zajímavé, co všechna různá čísla závodníků dokáží asociovat - cestou potkáte dáblovo číslo, rok založení Sámovy říše, zlatou bulu sicilskou, error file not found nebo bitvu u Wogatisburgu...

Procedury rána před závodem nepatří mezi moje hobby, zejména dneska, když tápu, co mazat. Budíček v 5.55, cesta na bus, cesta busem a slavnostní příjezd na start. Dejv, Klusy, Martináč a Zdenál už stojí v luxusní frontě na „profi“ mazání od Swixu. Jdu taky, jsou to kluci zkušeni, tak mi přeci máznou dobře. Frontička je na hranici stihnutí startu, ale nakonec po drobném podvůdku ok a hurá můžem každý do své vlny a připravit se na start. „Zkoušel jsi to?“, ptám se Klusyho. „Hm, je to takový střední.“ Jsem v klidu, dole v Bedřichově je vždycky jinej sníh. Ještě se stihnu pobavit pohledem na hůlky borce, kterej stojí vedle mě (Diamond Carbon – hůlka asi za 6 litrů) a zhruba 100 metrů za startem ty hůlky zlomí. Tím ale legrace pro dnešek skončila. První dva kiláky. Stále visím jen na rukách. A stále jsem v klidu. „Tady to je vždycky jiný, se to rozjede a pojede.“

Čtvrtý kilometr. „...a do hajzlu...“ Začínám tušit, že úvodní klíčové stoupání na desátý kilák nevyjedu jen tak. Soupaží projíždím pátým kilometrem a vzpomínám si, že na tom šestém má být mazací servis. Bude to sice velká ztráta, ale musím to opravit co nejdřív. Šestý kilák. „Sakra kde jsou?!“ Zrada, osazenstvo mazacího servisu se asi rozhodlo, že se servis dneska nekoná. Vzdálenost do dalšího mazacího servisu (20km) mě celkem zner-vózňuje. Hm, na Čihadla (konec nejdelsího stoupání na trati) jsem ještě soupaží nevyjel, vše je jednou poprvé. To moje poprvé se koná bohužel dneska a řeknu vám, že nic moc. Jsem bezmocný, naštvaný, všichni mě předjíždí. Nejhorší je, že ani nemůžu být naštvanej na sebe, neb sám jsem si lyže nemazal. Závod je prohranej, to už vím, prostě to jen nějak dojedu, abych podržel první vlnu na příště. Moji marnost korunuje momentka z prvního sjezdu, kdy mi vypne lyže (v životě se mi to nestalo, nechápu, jak se to povedlo) a já se epesně rozsekám před skupinkou asi 30 svých aktuálních pronásledovatelů. Paráda. Odevzdaně se dopíchám na Jizerku, kde už wax-servis našťestí je. Sundávám lyže a tentokrát opravdu začíná profi práce. Kluci jsou tam 4, vezmou si jednu lyži do dvojice a snaží se. Kalím gel, zajdu pro pitíčko a přichází ke mně dvojice s mikrofonem a kamerou. „Dobrý den, ČT4 Sport, můžeme krátkej rozhovor?“ Moje nálada je hluboko pod bodem mrazu a tak Petru Kubáskovi vysvětlím, že to není nejlepší nápad. Rozhovoru plného entuziasmu, který jistě očekával, by se určitě nedočkal Lyže jsou hotový, odjíždím a ono to najednou odráží! A skvěle. Zuřím. Síla na rozdávání a je to k ničemu. Cesta na Smědavu probíhá ve znamení hromadného předjíždění a těm, co nestihnou předjet a vidím je, aspoň na dálku hrozím „Počkejte na stoupání ze Smědavy, tam vás killnu.“ Se stejnou náladou pokračuju až do cíle. Ale je to marnost.

Síla spousty, ale lyžování je i o tom mazání. Prostě se musí sejít fazonka i máza. To druhé dneska nebylo, ale tak to je, nedá se nic dělat.

Lidé na občerstvovačkách fungují jako trhovci - akorát nevolají mrkééév a cíííbulééé, ale jooontýý, banááán nebo čooookoláááda...

Slavnostní příjezd na stadion, spousta lidí kolem, aspoň si pořádně zafinišuju. Zhruba padesátiletému pánovi zkušeně fouknu na cílové čáře nohu s čipem před sebe a porazím ho o desetinu vteřiny. Ó, velké vítězství na závěr.

Na prezentaci jsme dostali časopis Stopa!, na jehož titulce stálo: „Rozhovor s Lukášem Bauerem: S klistry se mi nechce patlat.“ Na druhou stranu jsme věděli, že „každý mistr maže klistr.“ Letos bohužel bylo potřeba dát za pravdu mistrovi...

Za pár minut přijíždí Klusy, měl stejné problémy a cestu na Jizerku si také náramně užil. Martináč s Dejvem jsou o poznání spokojenější, na příště si vylepšili svoji startovní pozici.

Občerstvovačky na Jizerce jsou legendární - nabízejí totiž všechno. Ale co si dát teď a co potom? U poslední občerstvovačky na 40.km na Hřebínku mi bylo líto plného sortimentu nevyužít - začal jsem tedy banánem, pokračoval pomerančem a sušenkou, pak to

zasypal rozinkami, zalil čajem s iontákem a zakončil čokoládou. Protřepat, nemíchat. A do cíle už to pak dojede samo:)

Co říci závěrem? Nebudte srabi a příští rok pojedte taky!! Jak vidíte, v závodě není o zábavu nouze a stojí to za to ;-) Ale hlavně, nedávejte svoje lyže z ruky a mažte si sami! Když se vám něco nepovede, aspoň víte, komu vynadat ;-)

* * * * *
VÁNOČNÍ SKLENÉ 2010 / Pája (ten)
* * * * *

Už si to sice nepamatuji, naštěstí nám pomůže zápis z mého deníku. Zápis z mého osobního deníku, kam si vždy přesně zapisuji, co se mi stalo... Akorát zde nebudou žádné časové údaje, aby někdo nezjistil něco, co bych třeba nechtěl.. Také radši neuvádím záznamy o počasí, nebo jména, nebo místa... Ale to asi chápete...

Ráno jsem se probudil včas, nebo jsem zaspal nebo jsem vůbec nespal. Odpovědně jsem nasedl spolu s ostatními na vlak, nebo jsem jel autobusem, nebo jsem vůbec nikam nejel. Po příjezdu jsme šli běhat, nebo jsme šli spát, nebo jsme ještě nedojeli. Během dne jsme běžkovali jako o život, nebo jsme běhali, nebo jsme spali, ale možná taky ne. Zdravou stravu nám tradičně zajišťoval Libor, nebo jeho maminka, a nebo jsme vůbec nejedli. To záleží na tom, jestli jsme vůbec dojeli. V noci to žilo, nebo se hrály hry venku nebo vevnitř, nebo jsme spali znaveni z běhání nebo z běžkování, nebo jsme dělali každý něco úplně jiného, protože jsme vlastně nikde nebyli.

Poslední společný nebo osamělý večer, to záleží na tom, jestli jsme byli někde společně, nebo jestli jsme byli každý sám, nebo jestli jsme vůbec byli, jsme strávili ve vánočním duchu, nebo jsme slavili nastávající příchod nového roku, nebo jsme nic neslavili a spali jsme, nebo jsme dělali každý něco jiného. Nakonec jsme následující den možná stihli vlak, nebo autobus, nebo jakýkoli jiný dopravní prostředek domů, pokud jsme teda někde byli, ale možná že jsme tam taky ještě zůstali. Nakonec to bylo super, nebo bezva, nebo Paráda. To záleží na tom, jak to kdo bere..

* * * * *
NOČÁK V KOHOUTOVICÍCH / Honza
* * * * *

Poslední nočák v roce 2010 nás čekal v příměstským lese v Kohoutovicích. Na rozdíl od loňska, bylo letos pod nulou jen trošičku, padal sníh a bylo tudíž světlo, i v lese. Ideální počasí na NOPB. Ale tentokrát to byl regulérní nočák se světlem. Ještě před startem se Adamovi vybil světlo, takže dostal malou čelovečku, která mu tak stačila na mrknutí do mapy. Jenže díky sněhu a pouličních lamp mu to stačilo... Zhusta si pro nás přichystal krásný závod! Takový noční sprintík. Prvním kolo bylo delší, mělo asi 1,3km, prvně jsme proběhli sídlištěm a následně zapadli na chvíli do lesíka, abychom se vynořili a znovu přes sídliště do cíle. Tam už podle doběhu jsme byli rozlosováni do pavouku a po dvojicích běželi proti sobě. Čekali nás asi 600m okruhy, jedna část v celkem čistém

lesíku, druhá část v rýhách. Jenže tam bylo tolik kontrol, že člověk nakonec ani nevěděl, jestli stojí u té své správné nebo ne. To se mi v těchto okruzích stalo osudné, takže jsem po dobrém výkonu na první části se jen propadal dolů. Ale jinak to byl parádní trénink! Sní křupal pod nohama, na brýle padal sníh... co více si přát.

Na závěr po dobrém čaji nás čekalo ještě menší drama ohledně startování skrz startovací kabely, ale aspoň už víme jak na to. Takže i toto zdárně proběhlo a mohli jsme vyrazit domů.

Super trénink, díky!

* * * * *
PRVNÍ (A POSLEDNÍ?) BĚH KOLEM BRNA / Honza
* * * * *

Kdo by to čekal? Po Skleném nejsem nemocný! Takže volba na 23 je jasná. Hlavně taky díky tomu, že dárky jsou nakoupeny, vánoční světla na stromeček svítí, (raději jsem to dvakrát zkoušel), kapr naporcován (ne že bych se této akce zúčastňoval). Jen ty háčky jsem, (zase!), zapomněl koupit. No hold to je život. Ale zpět k tomu 23. Legendární akce, běh okolo Brna, spíše okolo severních částí, nebo Moravským krasem. No to je jedno. Vyrazím! Ještě má jít Evička, že!

Ráno na zastávce potkávám Zhustu, dalších pár lidí je už v buse, ale většina teprve přistupuje. Vybíháme z konečné 45 po červené směrem na Mokrou-Horákov. „Měli byste běžet rychleji!“ říká Zhusta mladým (nadějnějším), ale všichni se drží za ním. No tak Zhusta zrychlí. Ale první kopeček jde zlehka. Jen jsme čekali po něm rozcvičení, no nic, pokračuje se dále. Konečně nad hospodou U Jelena se definitivně dělíme. Zůstávám vzadu, jenže tempo s holkami, s mou obvyklou skupinkou na výběhy, je přece trošku pomalejší. Za Hádkem stoupáme k Novým Dvorům. Kopec ne a ne skončit, samá zatáčka a každým krokem kus ztrácím. Nakonec mi mizí v mlze přede mnou. No mlze... zamlžených brýlích. Jsme nahoře a běží se dál. Z kopce to jde, ale u Březiny nás čeká další kopec, to už zvládám tak tak. Tady je už mlha opravdická. Ledová silnice by se spíše hodila pro brusle, než pro boty. Nenadělaš. Čeká nás poslední část po rovině k Alexandrovce, no a tam umírám. Bereme to různými zkratkami přes les, měkké podloží, občas voda po sněhem. S posledním vypětí sil doháním na Alexandrovku, kde vycházíme na rozhlednu. Ještě přibíráme jednoho moiráka, který odpadl od první skupinky. Jen seběh dolů do Adamova. Tam už na nás čeká Míša, která, aspoň mě, zachránila. ABM pokračuje dál ve stopách prvních běžců. A pokud je nesežrali vlci, tak snad i doběhli do Útěchova...

Tak zase za rok!
Opravdu?

* * * * *
BĚH NA BABU / Běďa
* * * * *

Tradiční štědrodenní běh na Babu letos absolvovala více než padesátka orientácků. Sraz byl pět na Skalce pod Medláneckým kopcem. Již při cestě od tramvaje jsem

byl ohromen značnými výhodami mých kluzkých botasek, které jsem celou cestu poctivě obdivoval pravidelným chytáním zajíců. Celou akci provázelo pro běh ideální teplé počasí, avšak namrzlé zledovatělé cesty byly často méně schůdné než okolní les. Po cestě proběhly celkem tři zastávky, na kterých se postupně odpojovali někteří účastníci. Po dosažení cíle proběhlo druhé vyfotografování s již značně menší skupinkou běžců. Zhusta se obětoval a lehl si na blátivou cestu, jejíž konzistence není z fotografie úplně patrná.

Při cestě zpět jsme se postupně oddělovali a většinou každý mířil k domovu. Od ostatních jsem se oddělil s menší skupinkou mířící k Bystrci. Mým cílem byla zastávka Kamenolom, které jsem nakonec dosáhl až s pomocí MHD. Při návratu jsem pocítil poměrně výraznou únavu, která mě sice překvapila, ale díky nízké náročnosti běhu jsem ji neřešil. Při sebíhání kopců jsem pocítoval menší bolest v pravém kolenu, která ustávala při běhu po rovině nebo při stoupání. Díky této drobné nevýhodě jsem postupně začal ztrácet zbytek skupinky z dohledu. V poslední části klesání před zologickou zahradou jsem na pravou nohu našlápl naposledy. Zbytek cesty na nejbližší zastávku k ZOO jsem doskákal po levé noze s občasným našlápnutím na pravou. První pohyb jsem uskutečnil až 31. prosince při cestě do Olomouce.

Na první trénink jsem se podíval až ve středu 19.1.2011.

* * * * *
BBP SYROVICE 2010 / Juráš
* * * * *

Letošní brněnský běžecký pohár, kterého se v hojném počtu účastní i orientační běžci z řad mnoha nejen brněnských oddílů včetně toho našeho, to měl letos trochu nahnuté, ale nakonec se podařilo jeho již 16. ročník přece jen finančně zajistit a nic tak nemohlo zabránit tomu, že 26. prosince na Štěpána se jako každý rok sešlo něco kolem pětistovky běžců a běžkyň všech věkových a výkonnostních kategorií v malé vinařské vísc Syrovicích nalézající se nedaleko Rajhradu.

Ti, kdo do Syrovic jezdí pravidelně, dobře vědí, co je tu čeká. Trať tvoří necelých pět kilometrů dlouhý okruh vedoucí zčásti po asfaltu a zčásti po hliněných cestách kroužících se místními vinicemi zpestřený dvěma prudšími stoupáními a také výběhem schodů k místnímu kostelu v jeho závěrečné části. Mužská kategorie, ostatně jako na většině závodů BBP, ho musí zdolat dvakrát, ženy, junioři a dorostenci pak pouze jednou. Jediné, co se v Syrovicích rok od roku výrazně mění, je povrch trati a teplota vzduchu. Za těch pár let, co už BBPčka běhám tu pamatuji teploty hluboko pod bodem mrazu a zledovatělou trať, stejně tak jako desetistupňové „vedro“ a hluboké těžké bláto. Letos si však naštěstí počasí žádný ze zmíněných extrémů nezvolilo a bylo k účastníkům přívětivé. Teplota byla mírně pod nulou a zledovatělých bylo asi jen třicet metrů trati. Všude jinde byl krásný tvrdý podklad slibující rychlé časy.

Na startu letos bylo opět značné množství orientačních běžců (doufám, že se někdo z redakce Polarisu odhodlá dát pod tento článek výsledky a tím pádem i seznam zúčastněných [Máš je tam! pozn. red.]), takže před startem bylo rozhodně s kým se rozklusat a poklábosit. Pak již jen dát pozor na elektronické měření času pomocí čipů na startu a vyrazit na trať. Za sebe musím říct, že čím jsem starší a čím méně trénuji, tím více přicházím závodům BBP na chuť. Je jedno jestli běžíte na desátém, třicátém, osmdesátém

tém nebo sto dvacátém místě, vždycky je kolem vás někdo, kdo běží zhruba stejně rychle jako vy, a s kým můžete pěkně závodit. A v cíli pak většinou následuje přátelské podání ruky, ať už to dopadne jakkoliv. A o kamarádství a radosti z pohybu by asi to běhání mělo být především. Ať už na hladkých tratích a nebo v lese s mapou a buzolou. No nic, to jsem se poněkud odchytil od tématu, a jelikož pořádně nevím jak to vlastně všechno dopadlo, tak budu muset tento článek nějak duchaplně zakončit...

Věřím, že všem, co si do Syrovic našli cestu, se to letos líbilo a že jim jejich, předpokládám, poslední závod v roce 2010 splnil všechna očekávání. Víím, že je teď na tomto místě poněkud opožděné přát všem vše dobré do nového roku 2011, tak jak to dělá většina zúčastněných v Syrovicích, než se rozjedou zpět do svých domovů a posléze někam na hory strávit Silvestra, přesto bych vám všem, a nezáleží na tom, z jakého jste oddílu, jak jste staří a kolikátí jste v tom svém žebříčku, chtěl popřát, abyste v roce 2011 v sobě našli radost z toho, že máte s kým závodit a komu v cíli podat ruku...

Štěpánský běh Syrovice 26.12.2010

10km: 1. HOMOLÁČ Jiří 30:19, 5. NYKODÝM Miloš 32:10, 18. LIŠČINSKÝ Tomáš 34:37, 65. ZELINKA Jiří 38:34, 87. KAZDA Adam 40:30, 205. PÁTEK Richard 50:46

5km: 1.MÍČ Robert 15:52, 4. BRLICA Pavel 16:22, 7. BRAVENÝ Vít 17:24, 24. KABÁTHOVÁ Eva 19:44, 50. GEBAUEROVÁ Jana 21:47, 57. KABÁTHOVÁ Jitka 22:34

* * * * *
NOČÁK 7.1. / Adam Kazda
* * * * *

První nočák v novém roce pro mě byla příležitost vyzkoušet vánoční dárky. Sraz byl přímo na místě v Žebětíně a na programu byly hagaby. Po startu se šlo hned do rýh, takže to bylo dost těžký. Trénink byl super. Nejvíc se mi líbilo první kolo, když jsem byl v kontaktu. Škoda že nebyly krabičky, protože občas jsem si nebyl stoprocentně jistej, jestli jsem na spravné farstě.

* * * * *
ONOS POKAALI / Martina
* * * * *

Te aina haluute kuulla miten suomen kieli äännähtää tai miltä se näyttää. Olkaa hyvä! Täällä se on. Hyvää lukemaa!

Oli tosi huono sumuinen sunnuntai-iltapäivä. Juoksin kotoa keskukseen. Sielä Zhustan koulussa oli tänä päivänä toinen Brnon talven sarjan kilpailu. Mitä mä tiesin heti kun tulin, että unohtin sisäkenkiä. Eniten kilpailua juostaan sisäällä. Kuusi ensimmäiset rastit oli ulkona pihalla. Ikkunoista näkemään pihalla juoksevat kilpailijoita eli meille myöhemmin lähtevä se oli alusta vähän muistokilpailu. Sitten neljä kerrosta, kak-

si osaa ja kolmetoista rastia koulussa. Täydellinen suunnistuksen hienostuneisuus! Kuka ei tullut voi vain valitella. Parras sisäsuunnistajat saivat heidän palkintoja ja tyytyväiset lähdimme kotiin. Kiitoksia järjestäjille, se oikeasti oli loistava harjaannus. Oletko lukenut tänne asti? No hyvä! Palkinnoksi sanon sinulle salaisuutta. Tämä on varmaan minun toinen viimeinen lähtö sammakonpaitassa, koska viiden vuoden jälkeen taas vaihdan se-uraa. Ehkä se myöskin tarkoittaa, että tämä on minun viimeinen kirjoituskin Polarikseen. Nähdään kilpailuilla!

(Myslím, že finština se v Polarise ještě neobjevila. Všecko musí být ale poprvé, že? Pozn. redakce.)

ONOS „INDOOR“ CUP 2011

1. Mádlová Věra	12:26
2. Kabáthová Eva	14:19
3. Tesařová Markéta	14:50
4. Uhnová Markéta	15:22
5. Mezníková Lucie	16:28
7. Koporová Petra	18:08
8. Jindřišková Martina	19:09
11. Chromá Kateřina	22:10
15. Malivánková Eva	23:34
17. Koporová Lenka	24:33
19. Firešová Markéta	25:34
20. Hendrychová Zuzka	26:52
Jiráčková Jana	DISK

H

1. Zimmermann Štěpán	10:46	
2. Hájek Daniel	10:48	
3. Zbranek Roman	10:59	
5. Zelinka Jiri		11:27
6. Zimmermann Jakub	12:15	
7. Pátek Richard	12:21	
8. Chromý Adam	12:53	
12. Drábek Jan	13:30	
14. Koča Jaroslav	13:57	
15. Kazda Adam	14:08	
16. Švirák Ondřej	14:22	
17. Chloupek Adam	14:39	
18. König Lukáš	15:22	
22. Zháňal Jan	17:37	
30. Liščinský Tomáš	20:38	

Je úterý večer a mě pořád ještě bolí nohy ze sobotního BBP. V Pešti sice celkem pravidelně sportuju, ale na kuřimské kopce se tu natrénovat nedá – kdo neviděl na vlastní oči, na jakém „svahu“ bobuje maďarská omladina, neuvěří. Ale zpátky k sobotnímu závodu. Domluvili jsme se s Jerryem, že po vánočním lenošení je na čase si trochu zaspotovat. Po cestě do Kuřimi nabíráme Jerryho kamaráda Pepu, který nedávno začal běhat a pro kterého to bude vůbec první BBP. Při registraci jsem maličko rozladěný, že jsem na tom stejně jako Pepa – dva roky jsem se neukázal na BBP, a už jsem jim vypadl z databáze. Těší mě, že je na BBP k vidění pořád spousta žabiňáků. A to se Kuřimský kros kryje s Jizerskou padesátkou.

Vůbec netuším, co mě čeká, tak si nechávám trať popsat od Jitky, která skončila ve své kategorii o sekundu druhá. Její soupeřka prý na trati dvakrát upadla, Jitka toho ale prý nechtěla využít – už se docela těším do veteránů, kde evidentně vládne bonton... Trať tvoří dva pětikilometrové okruhy a Jitka mě uklidňuje, že stoupání je přerušené i dvěma rovinatějšími pasážemi (do teď nevím, které rovinky měla přesně na mysli). Pořadatelé před startem připomínají loňský vítězný čas Dana Orálka 23 minut. Už se smírju s představou, že Orálek mě předběhne o kolo, ale orgové naštěstí doplňují, že loni se běžela kratší trasa. Po startu se ukazuje, že okruh má dvě části – furt nahoru až někam pod Kuřimskou horu, a pak prudce dolů. Nahoru nemůžu běžet moc rychle, protože na to nemám, a dolů taky ne, protože nejsem kamikadze. Všude je samý led, v lepším případě bahno, do toho začalo poprchat. I tak mě běh baví. Asi hlavně díky orgům na trati, kteří asi na třech místech mohutně varují: Pozor, tady to klouže! Jako by to neklouzalo i všude jinde!

Po necelých 50 minutách dorážím zpátky do cíle. Jerry už tam čeká čtyři minuty. Na kratších tratích je holt lepší. Pokud ho chci porazit, asi si zas budu udělat v květnu výlet do Prahy... Z Žabin jsem doběhl poslední, takže výsledky ostatních znám jen z netu – Miloš byl v cíli druhý, ale v mužích vlastně vyhrál, bo Dan Orálek už je veterán. V Top 10 byl i nestárnoucí Eda, gratulace oběma! Doběh našich hvězd jsem neviděl, zato jsem v cíli viděl Pepu. I když na trati dvakrát sletěl, vypadal moc spokojeně, a určitě prý přijde zas! Za posledních pár let už jsem viděl několik takových „pepů“, které k běhání přivedl až ve vyšším věku kolega nebo kamarád. Šance poměřit své síly s mnohem zkušenějšími běžci je pro tyhle lidi velká motivace, a tak mám radost, že se BBP už tolik let drží!

Kuřimský kros 8.1.2011

10km:1 Orálek Daniel 34:08, 2. NYKODÝM Miloš 34:41, 7. ŠTĚRBÁK Eduard Brno 36:10, 20. ŠVIRÁK Ondřej 38:42, 28. LIŠČINSKÝ Tomáš 40:06, 40. KAZDA Adam 41:29, 82. KOČA Jaroslav 45:33, 129. JEVSEJENKO Alexandr 49:34
5km: Mič, Robert, 17:51, 21. CHROMÁ Kateřina 22:59, 46. KABÁTHOVÁ Jitka 26:14, 62) Jemelíková Denisa 28.16



Zase zima, zase tma, zase žádný sníh, zase pátek. Tak co dělat? Někam do hospody? Vždyť jsme byli včera. Takže nočák! A ještě k tomu s možností půjčení světla, díky Pavle, neváhám.

Malý hlouček závodníků se sešel kolem páté na Přístavišti. Brzo bylo zima a tak jsme nedali šanci zpoždění a brzo jsme vyrazili. Bohužel ve Veverských Knínicích byla stejná zima jako v Brně, možná větší. Takže se rozklusat, vyběhnout na start, rozdat mapy, „nečumte do nich!“, orazit start, (počkat) a vyrazit!

Začátek byl strhující, přestože první postup byl přes celou mapu, tak všichni suverénně vyráží vpřed. No vyzkouším Lange natt, sbaluji mapu a snažím se držet. Možná to ale není nejlepší, co když mi utečou? Nebo spíše jim uteču já? :D Najednou skoro sám v lese s Adamem... hmm. Takže při stoupání koukám do mapy a přemýšlím, kde bych mohl být. Asi se nacházím. Ale pro jistotu zrychlím, abych docvakl mezeru mezi mnou a Ďurem. Jenže v ten okamžik si vypínám světlo. Takže počkám na Adama a po chvíli je světlo provozuschopné. Valíme s vláčkem dál. Dobíháme do scorelaufu a postupuji za světlem, co vidím před sebou. U trojky dělám skoro osudovou chybu. Předbíhám Ďureho s ražením a další kontrolu předbíhám a chvíli, nejen já sám, ale i Adam, Švirda hledáme. Naštěstí další už jsou jednodušší, dobíhá mě Majkl a společně vybíháme ze scorelaufu. Zase překvapivě zůstávám na jámě, kde jsem pohledal kontrolu i na závodech. Čert to vem! Další kontrola před námi, Majkl jde do chyby a společně se Zeldou ji razím... no zajímavé, světla dále vidím spíše za sebou. Dlouhý postup na 12 ne a ne aby mě to světlo předběhnout. Sakra co to je! Při seběhu na ledu sebou pořádně seknu, takže zjišťuji, že je to Majkl, no do kopce mu nestačím, ale při další dělá chybu a dobíhám ho. Z patnáctky bych ho chtěl předběhnout, takže se snažím jít rovně... jenže Majkla potkávám u 17. „Kde to su?“ Valím na 16 a zpátky, ale nic se nezměnilo, Majkl nadává a kontrola nikde. Už je tam s Peťou, vynořuje se ještě Švirda. Ale jsou přece blbě, věřím si, nebo náhoda? Jdu svým směrem a mám ji. Se slovy: „Za to mě musíte nechat vyhrát!“ suverénně vyráží od kontroly o 90° špatným směrem... Chybu si po chvíli uvědomuji, když další světla míří úplně jinam. Krátký postup z kopce hustníkem, kde se vzali, tu se vzali, Zelda s Adamem. Jenže jak to znáte, skupina běží na kontrolu, v hustníku, z kopce, takže dohledávka na náhodu... Přemýšlím, jestli jsme vůbec přeběhli tu cestu? Netuším. Krosíme hustník a jen tak doufám, že tam za chvíli nebudu sám. Kde to jsem? Možná by to tu mohlo být. A šlapu do díry s kontrolou. Hlavně nenápadně orazit a vyrazit do cíle! Yes! Ze skupiny tam byl už akorát Švirda, za chvíli jsme svědkem finise Zeldy s Adamem a ještě příběhne Majkl s Peťou.

Super nočák, se světlem...

* * * * *
RADOST Z RADOSTIC
* * * * *

Nejde to napsat jinak než nadpis hlásá. Radostice nám přináší radost. A nejenom proto, že tam jezdíme pravidelně v sobotu a v sobotu nemusíme pracovat. Zároveň nás tam čeká jedna z nejhezčích zastávek prestižního seriálu BBP. Tamější trať totiž nabízí všechno – silnici, les, kopce i rovinu. A letos navíc i pohodové počasí.

No a proto jsme měli radost – radost měla Eva, protože byla v ženských druhá, radost měla určitě i Maky, že porazila Báru a Bára, že byla v juniorkách druhá. I Jitka měla radost, protože si vyběhala první místo. I Janča měla určitě radost, že si přijela zazávodit.

No a desítkáři taky měli radost? Měli. Nejvíc měl radost Eda, protože byl v chlapci třetí a dostal plnou pixli sypání, takže nás příště roznese rozdílem dvou tříd a ne jen jedné. Tomas měl zase radost, že porazil Zdenála. Švirda zase asi neměl radost, že ho těsně porazil Tomas, ale radost mu určitě udělalo, že další žabiňáci zůstali za ním. Třeba Dejv – ten měl radost, že to celý zvládl se ctí. A aby té radosti nebylo málo, tak i Majkl, Adam a Zelda doběhli radostně. A největší radost měli určitě Humlík s Arnoštem, protože tam byli nejdýl.

No, neměli byste z toho všeho taky radost? My měli.

Nerezová „Radostná“ Radostická 22.1.20011

10km: 1) Koryta Petr 37:05,5) Štěrbač Eda 37:48, 13) Liščinský Tomáš 39:22, 14) Švirák Ondřej 39.26, 18) Kabáth David 40.20, 35) Adam Kazda 41:37, 86) Jiří Zelinka 46:02, 219) Rochard Pátek 1.04.33
5km: 1) Robert Míč 15:20, 18) Eva Kabátová 19.01, 41) Jana Gebauerová 20.47, 47) Tesařová Markéta 21.32, 49) Jitka Kabátová 21.47, 51) Hrušková Barbora 21.52,

* * * * *
SOUSTŘEDĚNÍ SAŠTIN / Danáč
* * * * *

Žabiňácká rozvedka ve složení Adélka, Lenka, Daniel, Adam, Miloš a Vít jela zkoumat možnosti tohoto příhraničního slovenského OB střediska, tak aby se sem mohli na jisto přikrkat i ostatní žabičky, žabáci a žabátka o měsíc později a pořádně potochit na novou sezonu. Dospělá reprezentace představila pro tento rok trochu pozměněný koncept přípravy, kdy se upustilo od některých těch dlouhých zejména zahraničních přípravných kempů a místo toho se zavedly pravidelné víkendové šolichačky, s výjimkou právě této SVK, v domácích podmínkách, což slibuje i těsnější spolupráci jednak s větším množstvím kvalitních závodníků a hlavně s širokým reprezentačním výběrem juniorů, a to potom přinese zkvalitnění samotných tréninkových jednotek. Trocha teorie pro začátek , jestli tahle myšlenka bude fungovat nebo ne, se uvidí až na MS nebo třeba jenom z kol Světového poháru. Ubytování jsme zvolili poněkud více z dohledu než Libor,

který to naplánoval přímo na mapě. My bydleli asi 15' autem v Senici, v novém pensionu Atlas. Je až z podivem způsob přerozdělení na pokoje, kdy se vyskytla třeba i situace, kdy měla 3 děvčátka k dispozici pěkný větší šestilůžkový apartmán. No nic z druhého neobydleného pokoje se dá udělat luxusní sušárna;-). Jídlo nám paní domácí vařila taky vynikající a navíc si mě podmanila způsobem výběru chodů. K obědu i večeři polévka i hlavní chod, to je přesně moje a navíc po večeři lízátko? Já rád lížu;-).

Není tohle časák o OB?? Jo tak to bych měl asi napsat něco i o něm že?-) Je tam jedna mapa, jo jedna, která nám postačila na tři fáze, ikdyž nevím jestli úplně. Repre vybírá, stejně jako Žabiny, místa zimních mapových soustředění celkem dost dopředu s ohledem na předpoklad sněhové pokrývky, ta opravdu nebyla, ostatně jako nikde, bohužel terén nesplnil podle některých názorů úplně to o měl, teda jako důkladně nás prověřit. Mě teda vcelku provětral, ale zkušenější prostatici, těm už to bylo poněkud málo, ikdyž jsme běhali na mapách jen kombinace vrstevnic a hustníků, ty proto abychom se zbytečně nešontali jako při oběhu jezera Ukerewe. No kdyby nám na mapě nechali ty cesty tak by jsme si z toho asi trochu udělali LOBy, i sněhu na ně bylo na české poměry tak akorát:-D. No každopádně v pátek nočák 12km, v sobotu kontrolní „long“ 10km, jen pro představu jak moc tu při běhu vlajou vlasy, vítězný Olafův čas 43' říká, že se tu dá celkem natrénovat rychlost(-: no a odpoledne už tradiční reprezentační záležitost, KOMBOTECH s vloženým SIčákem, rozuměj trať složená z úseků kde se procvičuje vždy jedna základních O-technik s vloženým kraťoučkým sprintem na SI.

V neděli nás čekal ubíjející hodinový přesun do Bratislavy, kde byl na pořadu sprint Zimné ligy přímo v centru a na hradě. Repre udělala na těchhle závodech trochu převrat a ne zrovna překvapivě si odnesla téměř všechna pódiová umístění, když jen v chlapech dovolila švýcaru Schneiderovi postup na třetí místo. Ten běžel jak od vykradené banky, ale minutový zásek ho stál lepší umístění. Nicméně i našim žabím princům a princeznám se dařilo. Miloš byl čtvrtý, Palo a Adélka pátí. A protože jsme se po nějaké době dokázali vymotat z pasce v podobě blavských jednosměrek, tak budeme někteří možná na startu v Šaštíně zase za měsíc, tentokrát v tom našem milovanějším drese.

* * * * *
HROMNIČNÍ TRÁPENÍ / Maky
* * * * *

3. zimní liga se konala v Blansku. Shromaždiště bylo v restauraci Zátíší. Sice zde bylo občas těсно, ale aspoň bylo teplo, protože teploměr ráno ukazoval až -10°C. Časem ale vykouklo slunko a oteplilo se.

Jak už to tak většinou na zimní lize bývá, tak nás nečekal klasický orienták, ale něco extra: scorelauf na dvou mapách různých měřítek, které se z části překrývali. Pointa byla v tom, že se nejdřív běželo na jedné mapě, pak se přeběhlo na druhou a zase zpátky posbírat zbytek kontrol na první mapu, s tím, že jsme si museli dát pozor na překryvech mapy, abychom se pro kontroly nemuseli vracet. Byli zde i tací, kteří nejprve oběhli kontroly na jedné mapě, a pak se začali divit, když obíhali druhou mapu, že už na hodně místech byli. Další záludnost byla v tom, že se značná část závodu odehrávala u údolí, a tak měl největší šanci ten, kdo údolí vyběhl a seběhl nejmíňkrát. V lese bylo trochu sněhu a tak to poměrně klouzalo, zvlášť v prudkých svazích.

Závod se mi líbil a myslím, že měl tento zajímavý nápad úspěch i u ostatních. Na vyhlášení se čekalo jen chvíli, a tak jsme se s pěknou vzpomínkou na tyto závody mohli brzy vrátit do svých domovů.

29.01.2011 Hromniční trápení 10.ročník

D19: 1. Kabáthová Eva 29.30, 2. Rábová Zuzana 33.33, 3. Tesařová Markéta 35.25, 4. Gebauerová Jana 38.26, ...6. Jiráčková Jana 39.51,... 15. Reinerová Barbara 52.59, ...20. Kočová Hana 67.14, ...23. Kočová Lenka 82.47, ...Chromá Kateřina DISK; D35: 1. Janská Iva 32.25, ...7. Kabáthová Jitka 45.56
H19: 1. Henek Vladan 26.42, 2. Zelinka Jiří 29.13, 3. Mokrý Stanislav 29.45, 4. Bravený Vít 30.04, 5. Drábek Jan 32.47, 6. Jelínek Petr 34.07, ...13. Brabec Jaroslav 36.38, 14. Kabáth David 36.42, ...17. Koča Jaroslav 38.02, ...21. Konig Lukas 40.49, 22. Zháňal Jan 41.42, 23. Pátek Richard 42.41, ...26. Veselý Martin 45.13, 27. Humlíček Aleš 47.00, ...36. Jordanov Alexandr 60.17, ...38. Dvořák Martin 62.05, ...41. Chvátal Lukáš 80.16, ...Kazda Adam DISK, Nykodým Miloš DISK, Liščinský Tomáš DISK, Švirák Ondřej DISK

* * * * *
SILVESTR 2010/2011 / Adam Chlup
* * * * *

Tak místo původně plánovaných čtyřiceti vyvolených se nás na jedné „vůbec ne“ luxusní chaloupce v maličké vesničce Sedloňov v O.h. sešlo o něco méně, což byla pro Vás, co jste nešli a či nepřijeli, Vaše velká chyba! Našlo se na ní opravdu vše. Od sklepa s velkým výběrem lyží začínaje(bohužel ale každé měli vlastníka), pokračovalo to velmi famózně na O-poměry vybavenou společenskou místností, skoro ještě lépe vybavenými pokoji či apartmány (kde si určitě šmajchlpáry přišly na své) a konče hernou pro ty největší gamblery. Scházeli jsme se tam jak švábi na pivo, někteří přijeli už po vánočních svátcích shodit dolů ta nabraná kila (cukroví a smažení kapřiči udělali své), někteří později (když už doma to cukroví došlo) a našli se i tací, kteří přijeli jen oslavit Silvestra či jen na návštěvu, aby ochutnali ten vyhlášený orlický sníh. Počasí tam bylo jako všude, ve dne světlo a v noci tma, jen k tomu přibila trocha zimy (na trenky přeci jenom patnáct stupňů pod nulou opravdu nebylo).

Tratě na běžecké lyžování byly krásné, hlavně pokud jste natrefili na tu, kterou před deseti minutami projela rolba. Pak už bylo skoro jasné, že za ten týden na ní už nevjede. Nebyly to tratě jako v Jizerkách, ale nám nenáročným to stačilo. Večer býval zpestřován Pallyho hlasitým výkřikem „Konec šmajchlu“ a následoval čas her či jiné zábavy. Točení kilometrů na silvestrovský den vystřídala bojovka pořádaná agenturou A+A, ale vlastně to bylo točení km a trochu záłudností k tomu. Kdo by čekal, že bude na lyžích shánět přátele na ten prokletý Fejsbuk! A že se jich v těch Orlických horách našlo, alespoň 20. No a když jsme je ulovili, tak jsme to s nimi v podvečer pořádně oslavili, rekordmani dosáhli až 260 promile. No a jelikož nám to nestačilo, večer jsme to roztočili znovu. Vyvalily se sudy a začalo očekávání času 00:00, Chrobák k nám tomu zapěl a hnedle to uteklo.

Jak na nový rok, tak po celý rok a s těmito slovy se někteří vysvlékli do spodního prádla a vyběhli na novoroční běh naháčů. Ani jsme nestačili zpozorovat, že jsme šli spát už jsme zase stáli na lyžích, ale přeci jen někteří byli hendikepováni a radši zvolili taktický odpočinek či odjezd domů.

A tak s novým rokem 2011 chaloupka začala být prázdnější a prázdnější, až nastal čas odjezdu i toho posledního obyvatele. Nadšenci běhu na dvou prkénkách stihli i závody po cestě domů a bylo. A jelikož se nám tam všem líbilo, tak už se zase těšíme na další Silvestr doufajíc, že příště přijedou i Ti, kteří přijet měli a nepřijeli.

Ještě dlužím výsledky z Býčiny!

Běh na Býčí skálu:

15km: 1) Ondřej Novotný 1:00:23, ... 3) David Kabáth 1:04:49, ...4) Michal Bialožyt 1:09:22, ... 12) Jan Drábek 1:15:54, ... 24) Jana Gebauerová 1:29:11
30km: 1) Miloš Nykodým 2:15:08, ... 3) Ondřej Švirák 2:19:49)

POKYNY ÚNOR → DUBEN

1. - 13. 2. - ÚT až NE - Zimní mapový trénink - mapa Veverčí - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Bystrc, „Rakovec“; MHD 1, 3, 11; IDS 303

3. až 6. 2. - ČT-NE - Soustředění Tři Studně - viz samostatný rozpis akce

5. 2. - SO - Brněnský běžecký pohár (6. závod) - Kanice, základní škola - sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. - přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč - doprava vlastní

11. 2. - PÁ - noční mapový trénink - Zbraslav - sraz: 17:00 u Billy ve Starém Lískovci (konečná tramvají 5, 6, 7 a 8) - mapa: Zbraslav (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: okruhy - doprava: osobními auty

12. 2. - SO - trénink - Útěchov (konečná autobusu 43) - sraz: 9:30 - běh s mapou „na Babí lom“ - dorost a starší - sraz je v běžeckém oblečení

13. 2. - NE - Brněnská zimní liga (4. závod) - Adamna cup - Brno, Medlánky - sraz: do 14:15 - start 00: 14:30 - mapa: Medlánky (1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m) - doprava: individuální

14. - 28. 2. - PO až PO - Zimní mapový trénink - mapa Hádecká planina - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Líšeň, Velká Klajdovka; MHD 56, 78

18. 2. - PÁ - noční mapový trénink - Valchov - sraz: 17:00 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Ledková huť (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: okruhy - doprava: osobními auty

19. 2. - SO - Brněnský běžecký pohár (7. závod) - Ráječko, sportovní hala - sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. - přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč - doprava vlastní, vlak směr Svitavy

25. až 27. 2. - PÁ-NE - Soustředění Šaštín-Stráže - viz samostatný rozpis

26. 2. - SO - trénink - Líšeň, Mariánské údolí (konečná autobusu 45) - sraz: 9:30 - běh s mapou „Moravským krasem“ - dorost a starší - sraz je v běžeckém oblečení

1. - 27. 3. - ÚT až NE - Zimní mapový trénink - mapa Trnůvka - přihlášky o mapy Zhustoví - centrum: Rozdrojovice; IDS 302

4. 3. - PÁ - noční mapový trénink - Blansko-Češkovice - sraz: 18:00 na Halasově náměstí (parkoviště u obchodního domu LIDL) - mapa: Palava (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať - doprava: osobními auty

5. 3. - SO - Brněnský běžecký pohár (8. závod) - Modřice, sokolovna - sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. - přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč - doprava individuální (MHD tramvaj číslo 2)

6. 3. - NE - Brněnská zimní liga (5. závod) - Kauflauf - Pisárky, Anthropolos - sraz do 14:00 hod. - start 00 = 14:15 - mapa: Čertík (1 : 4 000, E = 2,5m) - doprava: individuální (tramvaj číslo 1 na zastávku „Pisárky“, odtud pěšky 400 metrů po fáborkách)

11. - 19. 3. - PÁ až SO - Soustředění Slovinců Brněnský běžecký pohár (9. závod) - hotel Myslivna - sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. - přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč - doprava vlastní, bus 68 zast. „Myslivna“

19. a 20. 3. - SO a NE - Jarní pohár 2010

25. 3. - PÁ - noční mapový trénink - Senetářov - sraz: 18:00 u konečné autobusů v Líšni, Jírova (parkoviště u obchodního domu Albert) (tramvaj číslo 8, autobusy 45, 56 a 78) - mapa: Bystřec (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať s motýlky - doprava: osobními auty

2. 4. - SO - Brněnský běžecký pohár (10. závod) - Brněnská přehrada, TJ Lodní sporty Rakovec - sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. - přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč - doprava vlastní, tramvaj 1. 3, 11 zastávka „Přístaviště“ nebo „Rakovecká“

4. 4. - PO - změna v časech a místech tréninků - platí letní program

Tréninky 2011 do 4.4.

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Po	15:30 - 16:30 15:30 - 17:30	žactvo Zhusta	mapový + teorie běžecký	Žabovřesky - Rosnička Žabovřesky - Rosnička
Út	20:00 - 21:15	Zhusta	posilování	tělocvična ZŠ Kotlářská
St	16:15 - 18:00	všichni	mapový	BCVČ Lesná - Milénova
Čt	14:00 - 15:00 16:00 - 17:00 18:00 - 19:00 19:30 - 21:00	začáteč. žactvo Zhusta Kheil	tělocvična tělocvična aerobic volejbal	tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská
Pá	16:00 - 21:00 18:00 - 20:00	Zhusta Arnošt	noční mapový florball	okolí Brna (doprava auty) tělocvična ZŠ Kotlářská
So	9:30	všichni	BBP, mapový	viz samostatný rozpis
Ne	14:00	všichni	BZL	4x za zimu ob závod

DATUM

21. – 25. dubna 2011

CENA

1 300,- Kč – reprezentanti, licence A, E + žáci

1 600,- Kč – ostatní ZBM

1 900,- Kč – ostatní

DOPRAVA

osobními auty v 8:00 od Bohémy

JÍDLO

zajištěno od večere 21. dubna do pondělního obědu 25. dubna

UBYTOVÁNÍ

Škola v přírodě Sklárna (Tis u Blatna). Spí se na postelích.

Tréninky

Na mapách v okolí Rabštejna nad Střelou – Tis, Viklan, Lovíč, Poustky, ...
Tréninky budou připraveny stejně jako loni 3 denně (2 x denní, 1 x noční)
– vše bude zaměřeno na krátké rychlé a technicky náročné tréninky. Předpokládá se, že každý bude trénovat maximálně 2 x denně (tedy ti co budou běhat nočáky, budou mít přes den jednu fázi volno).

ODJEZD

čtvrtek 21. dubna v 8:00 od Bohémy (sraz 7:45).

PŘÍJEZD

v pondělí odpoledne.

PŘIHLÁŠKY

do 27. března 2011 Zhustovi.

POZNÁMKY

nezapomeňte si vzít světla na noční OB, SI čip, kudlu na vrbové proutky

TRÉNINKY

čtvrtek	odpoledne	- úvodní trénink (linie + had + krátké post.)
	večer	- krátká trať (intervalový start)
pátek	dopoledne	- shluky
	odpoledne	- starty
	večer	- sprinty (úseky s hromadnými starty)
sobota	dopoledne	- okruhy
	odpoledne	- volno
	večer	- volno
neděle	dopoledne	- paměťové tandemy
	odpoledne	- neúplná mapa
	večer	- krátká trať s motýlky (hromadný start)
pondělí	dopoledne	- štafety

DATUM

11. až 19. března 2011 – pátek až sobota

ODJEZD

v pátek 11. března okolo 16:00.

PŘÍJEZD

v sobotu 19. března v podvečerních hodinách.

UBYTOVÁNÍ

hostel Pliskovica. Ubytování na postelích.

STRAVOVÁNÍ

snídaně v hostelu. Obědy a večeře z vlastních zásob.

DOPRAVA

osobními auty.

NÁPLŇ

pátek (noc)		příjezd do místa ubytování
sobota	závod	Lipica open 2011 – Lipica → www.lipicaopen.com
neděle	závod	Lipica open 2011 – Lipica → www.lipicaopen.com
pondělí → pátek		mapové tréninky v okolí – Slovinsko + Itálie devět mapových tréninků
sobota		mapový trénink (Slovinsko nebo Rakousko – dle sněhu) odjezd

DO BATOHU

věci na běhání (teplota v okolí Terstu v tomto období je okolo 15 až 20°C přes den, v noci méně); pozor může být chladněji, tedy vezměte si i něco teplejšího.

CENA

V celkové ceně je zahrnuto vše (ubytování, stravování, mapové tréninky, závody, doprava). Cena se může upravit podle místních podmínek, ale snad jen směrem dolů.

7 000, – základní plná cena.

6 000, – licence E, A.

5 500, – reprezentanti ČR (sledování, apod.)

4 500, – reprezentanti ČR (skupina A nebo B v repre výběrech).

PŘIHLÁŠKY

nejpozději do 31. ledna 2011. Kapacita cca 35 osob.

SOUSTŘEDĚNÍ ŠAŠTÍN-STRÁŽE

DATUM

25. až 27. února 2011 – pátek až neděle

ODJEZD

pátek ve 14:36 vlakem z Brna hl. nádraží (sraz 14:15 ve vestibulu nádraží. Jízdenku zakoupit do stanice Šaštín-Stráže (R 811). V břeclavi přestup na osobní vlak do Kútů a v Kútech přestup na osobní vlak do Šaštín-Stráže. Příjezd do Šaštína 15:59

NÁVRAT

v neděli 27. února 17:24 (16:00 ze Šaštína) vlakem do Brna.

UBYTOVÁNÍ

Chata Morávia (kapacita 26 osob) → <http://www.gazarka-moravia.sk/index.html> Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha v chatě. Spacák raději sebou.

STRAVOVÁNÍ

z vlastních zásob + restaurace

NÁPLŇ

5 tréninků (1 běžecko-mapový, 3 mapové a 1 noční mapový trénink).

DO BATOHU

věci na běhání do lesa i po cestách apod.

CENA

500,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze budu vybírat v průběhu soustředění.

PŘIHLÁŠKY

nejpozději do 13. února 2011, kapacita 26 osob

PRO AKTUÁLNÍ INFO → <http://www.sky.cz/zhusta>

* * * * *

POLARIS / LEDEN 2011 / ROČNÍK XIII. / #107

team Zhusta, Honza Drábek & Filip

kontakt zbm.polaris@seznam.cz

web <http://www.sky.cz/zhusta>

* * * * *

