

POLARIS

ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XIII / #115



AUS TIROL! / ODDÍLÁČ 2011

ROZHOVORY: ADAM, ADĚLKA I., KÁŤA CH., PAULÍK, MAKY F. • ODDÍLÁČ RUPRECH-
TOU • PŘEŽÍT HROB • NOPB MEDLÁNKY • BBP: 17. 11, OKROUHLÁ • 1. NOČÁK, JU-
NIPER CUP - H • BĚH NA BÝČÍ SKÁLU • POZDRAV ZE SEVERU

Konec roku se kvapem blíží a je tedy čas na bilancování letošní sezóny.

Končící rok 2011 nám přinesl řadu úspěchů, dobrých výkonů a určitě i nezapomenutelných zážitků jak z orientácků, tak i mnoha dalších oddílových aktivit. Nejvíce se letos dařilo čtveřici Kateřina Chromá, Adélka Indráková, Daniel Hájek a Adam Chromý, kteří nejen že běhali výborně na domácích závodech, ale i úspěšně reprezentovali Českou republiku na Juniorském nebo Seniorském mistrovství světa. Dařilo se i ostatním dospělým, dorostencům i žákům tak, že z toho nakonec bylo 15 mistrovských medailí a mnoho dalších výborných umístění.

Velké poděkování patří všem, kteří se podíleli na našem letošním pořádání závodů – nebylo jich málo. Na jaře jsme uspořádali Mistrovství ČR v nočním OB a okolo i dva další oblastní závody. Na podzim jsme pak zvládli oblastní závod Jihomoravské ligy. Mimo tyto větší závody jsme uspořádali i řadu menších – Brněnskou zimní ligu, Ligu škol v orientačním běhu, Modřice cup ...

Další velký dík patří všem, kteří se podílejí na organizování tréninků. Tréninků je opravdu hodně a řada z nich je na velmi dobré úrovni. V neposlední řadě bych nerad zapomněl na vydavatele Polarisu, kteří odvádějí výbornou práci a do společného odstavce se dostanou i všichni ti, kteří se podílejí na chodu oddílu, ať už finančním nebo organizačním.

Tedy – Díky všem ať už za vaše výsledky, práci, či třeba jen radost z příjemného proběhnutí tréninku či závodu. A co mi leží na mysli v letošním předvánočním čase?

Přál bych si, abyste znali cenu za váš úspěch, že každému vítězství předchází trénink, bez něj to nejde a chcete-li být úspěšní i nadále, nelze přestat trénovat.

Přál bych si, abyste pochopili, že není lepší trénink, než ten, který absolvujete ve skupině kamarádů, kamarádek a který mimo to tvrdě dřiny a potu vám přinese i radost ze setkání s nimi.

Přál bych si, abyste věděli, že trenér není jen ten, kdo vám napíše na papír horu čísel, ale je to člověk, který je s vámi na každém společném tréninku, který vymyslí, realizuje a investuje mnoho času, který možná ani nevidíte a také ten, kdo by rád věděl, jak se cítíte, co vás trápí či naopak těší.

Přál bych si, abyste pochopili, že když jste malí, existují trenéři, kteří se o vás starají, vychovávají vás, připravují vám tréninky. Když jste starší, podáváte výsledky nebo třeba jen tak běháte pro své potěšení. A nakonec, když už máte schopnosti něco připravit, něco uspořádat, někomo vést trénink, je přirozené, že by se kruh měl uzavřít a vy měli podle svých možností pomoci s tréninkem, pořádáním závodů a řadou dalších činností, bez kterých se dobře fungující oddíl neobejde.

Přál bych si, abyste věděli, že čas běží s každým z nás neúprosný závod. Nedává nám vydechnout, zastavit se a to, co se zdálo dnes běžné, zítra nemusí platit, fungovat, být připraveno. Je tedy třeba mít na každou činnost více lidí a nespolehat se, že to, co jde dnes bez vás, nebude třeba zítra potřebovat právě vaši pomoc.

Přál bych si, abyste byli rádi, že jste členy SK Žabovřesky Brno, a abyste si užívali našich orientačkových akcí, kterých máme nemálo a pomohli při všech pořádání, která nás v budoucnosti čekají.

A co příští rok? Tak jako každý rok nás čeká velké množství tréninků (mapových, běžeckých, posilování a her v tělocvičně, ...), řada akcí, které se závoděním vůbec nesouvisí a také samotné závodění. Z těch pracovních akcí by nejdůležitější mělo být uspořádání Mistrovství České republiky štafet a družstev. Prosim tedy, přijďte a pomozte, ať je neméně úspěšné jakoty letošní námi uspořádané závody. Všechny úkoly se vešly na několik řádků, rozrostou se však do nekonečné velikosti a potřebují mnoho rukou, hlav a času, aby se je podařilo splnit. Pomozte tedy, budete-li požádáni a neheďteje omluvy, vždyť většinou jsou to jen výmluvy.

Tedy DÍKY Jitko, Lado, Evo, Hanko, Jindro, Věrko, Adélko, Petro, Adame, Petře, Tomáši, Ríšo, Honzo, Lukáši, Martine, Davide, Jiří, Dane, Miloši, Tomáši, Zdenku, Jakube, Štěpáne, Václave, Lado, Aničko, ..., kteří jste v letošním roce něco pro oddíl udělali.

Závěrem bych vám chtěl všem popřát šťastné a veselé Vánoce, úspěšné vykročení do nového roku 2012 a řadu krásných zážitků při závodech, trénincích, či dalších oddílových akcích a mnoho výstupů na stupně vítězů.

* * * * *

Naši nejlepší...

* * * * *

Zeptal jsem se: Jaký se jim letos nejvíce povedl závod?

Adélka Inđráková: Nejvíce se mi povedl sprint v Boskovících. S tím jsem byla fakt spokojená, protože jsem šla většinu voleb dobře a i fyzicky jsme šla opravdu dobře.

Chrobinda: Nejvíce se mi asi povedla Tiomila. Dařilo se mi udržet vedoucí pozici, ze které jsem vybíhal. Většinu dobu jsem dokonce aktivně vedl balík, několikrát se i odpojil z balíku abych šel sám a většinou jsem tím něco získal, nebo alespoň neztratil. Dokázal jsem tam udržet sebejistotu, nenechal se zmást a dotáhl to úspěšně do cíle ... takže tohoto výsledku si vážím.

Káťa: Nejvíce se mi povedl 3.úsek na MČR štafet. Byl to totiž závod, kdy jsem si myslela, že už na bednu to nestáhnú a běžela jsem tak, abych neudělala žádnou chybu. A to se mi výjimečně povedlo.

Pavel Pája: určitě se mi povedlo mistrovství v nočním, jinak se mi daří skoro všechny závody.

Maky Firešová: Tak to bylo na družstvech, celej týden jsem se stresovala, ale potom se mi to našťestí povedlo.

... a jaký byl nejtěžší?

Adélka.: Nejtěžší pro mě byly asi štafety na juniorském. To jsem věděla, že to bude pro mě těžký závod, hlavně o běhu a že bych to případně zkazila i dalším dvěma holkám, což jsem rozhodně nemínala udělat!

Chrobinda: Mým loňským nejtěžším závodem překvapivě nebyl žádný ze závodů na MS, protože jsme se tam mnohokrát připravovali a věděli jsme co od toho čekat. Věděli jsme, že to bude těžké a byli jsme na to připraveni. Kdy jsem ale připraven vůbec nebyl, bylo na jaře, kdy jsem v terénech MS běžel první závod. Byl to poměrně nevýznamný závod, mapa na pohled nevypadala nijak hrozně, tak jsem to napálil a nestačil se divit ... Poztrácel jsem se jak nikdy a ne jen jednou, skoro na každé kontrole :-)

Káťa: Tak určitě to byla klasika na JWOCu. Bylo to pekelně dlouhý, jeden z mých nejdelších běhů za celý minulý rok (je pravda že jsem v zimě nešla ani jednu vytrvalost), takže jsem se tam dost trápila - poučení do příště, běhat i v zimě.

Pavel Pája: Můj nejtěžší závod bylo asi MČR štafet, nejtěžší nebyl kvůli mapě, ale kvůli tomu, že jsem si na čtvrtou kontrolu vyhodil zatejpaný kotník a psychicky mě to natolik dostalo, že jsme z toho druhého místa spadl až na čtvrté, samozřejmě jsme tam pak ztratil fyzicky a z toho plynuly nějaké další chyby.

Maky: Asi můj první závod v Maďarsku zezačátku jsem se tam vůbec neorientovala, protože půlka mapy byla žlutozelená a byla tam jiná ekvidistance, ale ke konci už to celkem šlo.

... a nějaký, který se nepovedl?

Adélka: (Po dlouhém přemýšlení.) Nominační klasika, tam jsem běžela po cestě a bylo to hodně jednoduché, zahrnout na první odbočce do leva. Ale já jsme na to nějak zapoměla a běžela jsme pořád dál po cestě a ona už tam dávno nebyla mapa a tak jsem zahla někde do leva do lesa. A když jsme tam pak dvacet minut běžela mimo mapu a nemohla se najít, tak to bylo opravdu těžké pak ještě doběhnou, když už jsme věděla, že s takovou chybou to je strašné!

Chrobinda: Určitě a není jich málo! Z těch nejvýznamnějších jsou oba závody na MS co jsem běžel. Nejvíce mne mrzí ta krátká, protože až na jednou velkou chybu, kde jsem vyběhl z mapy a dost dlouho se hledal jsem šel opravdu výborný závod. Ale to se stává, o tom orienták je.

Káťa: Nejvic ze všeho se mi nepovedl middle na JWOCu- připadala jsem si tam jako Alenka v říši divů a doposud netuším co se tam v tom lese dělo.

Pavel Pája: Co se mi nepovedlo? Tak to byl MČR klubů, kde jsem nepředvedl to, co se ode mě čekalo. Je pravda, že jsme měl ten kotník, ale mohl jsem se více kosnout a dovíst to o trochu lépe.

Maky: No nevím, ale asi ten na kterým mě předběhla Eva Malivánková a zrovna se vyhrával pohár. Myslím že to byly náký běčka.

A jejich cíle na novou sezónu. (Abychom my smrtelníci věděli, kdy jim fandit.) :-)

Adélka: Jedním z mých cílů je zlepšit si některé mapové dovednosti, např. běh s buzolou, a chodit přesněji dohledávku kontrol, z atletických cílů se zase zrychlit na trojce, z orientačkových cílů bych se chtěla pokusit nominovat a něco zaběhnout na akádě. Ještě nemám úplně představu, jak by to mělo být pro letošek, uvidíme na jaře, jak mi to bude běhat.

Chrobinda: Poslední roky mne trochu unavovala neustálá honba za tím, abych uspěl na MS. Mnoho soustředění, mnoho úsilí, mezitím vždycky postíhat nahradit školu, kterou jsem na soustředění zameškal a zase na další soustředění. Přišlo mi, že toho na mne bylo moc, mezi soustředěními jsem málo spal, na soustředění to dospával... Možná i proto se mi na MS nedařilo. Byl jsem z toho všeho psychicky unavený ... Tak jsem si řekl, že je důležité, aby mne to nadále bavilo a abych do toho měl chuť. Že je potřeba zaměřit se pořádně na jednu věc a tu dotáhnout do konce. Rozhodl jsem se tedy, že následující MS vynechám a zaměřím se na ME. Takže mým cílem na příští rok je nominovat se na ME a zaběhnout na něm bez chyby. Zaběhnout na něm taky, abych si mohl říci, že líp už to fakt nešlo. A hlavně na podzim vyhrát družstva! :-)

Káťa: No tak určitě bych se zase ráda podívala na JWOC a všechny svoje výsledky zlepšila. Navíc na Slovensku to mám ráda a myslím, že mi to tam i celkem jde (líp než v Polsku).;-)A kdyby se to nepovedlo, MED ve Francii taky nezní úplně špatně. Uvidíme.

Pavel Pája: Tak chtěl bych vyhrát pivní štafety. Pak bych chtěl jít na nějaký koncert. Jo v orientálu. Možná to juniorské, když to klapne. Uvidíme, jak vyjde tréninková sezóna.

Maky: Rozhodně si vyběhat Běčka a co nejlíp se umístit v žebříčku.

A ještě aby vám všem něco vzkázali!

Adélka: Pořádně běhejte a trénujte, ať se můžeme na jaře pořádně poměřovat.

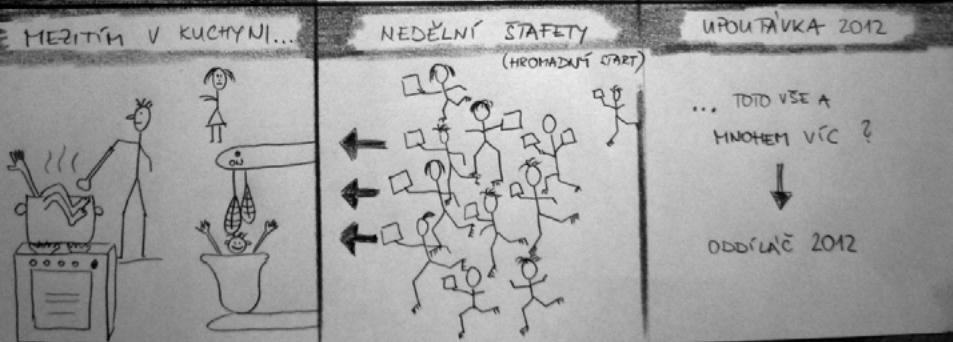
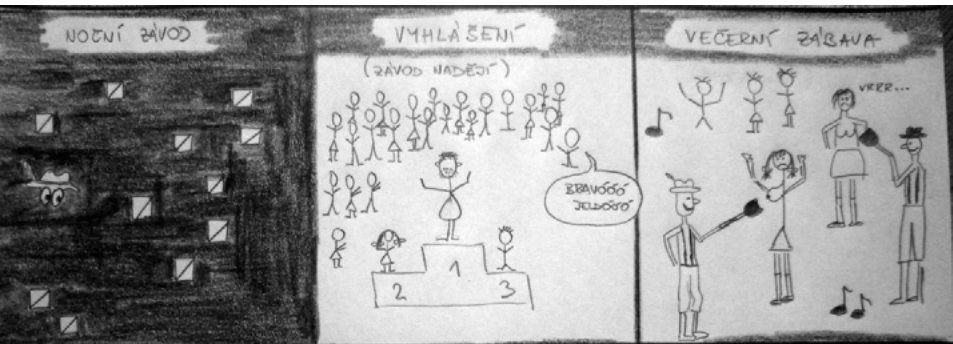
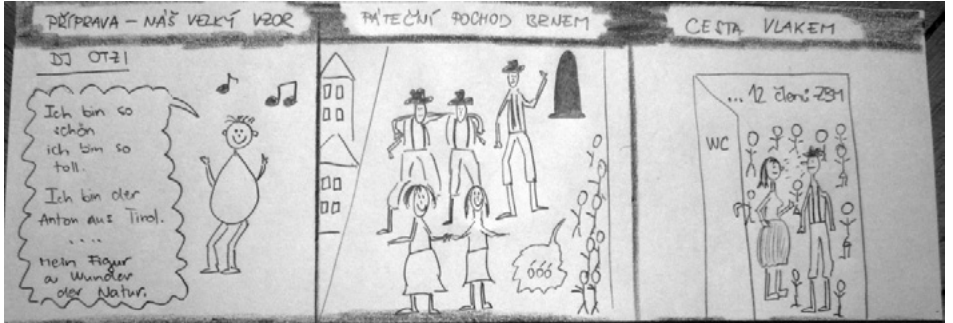
Chrobinda: Letošní družstva ve mne zanechaly velký dojem, cítil jsem zase, že jsme víc než oddíl. Byl jsem takový nějaký rozmrzelý z toho, že se mi nedařilo na MS, že jsem nebyl nominován na světáky. Nějak jsem byl z toho orientáku unavený. Když jsem ale na družstvech viděl vás všechny, jak se snažíte, jak to prožíváte, jak se radujete, uvědomil jsem si, že to je ten základ úspěchu. Viděl jsem, že když to člověka baví, tak dokáže nemožné. Družstva do mne vlila novou energii a já začal přemýšlet nad sebou. Výsledkem toho bylo přehodnocení mých cílů do podoby, jak jsem zmínil výše. Nebudu se snažit ladit někde sám svoje speciální techniky, co jsem dělal doposud, protože stejně pak selžu jinde. Budu radši běhat s vámi a budu z toho mít radost. Těším se, jak budeme běhat zimní výběhy, jak budeme bušit na intervalech, jak budeme prostě dělat to, co nás baví. A tak bych chtěl poděkovat vám, kolektivu, který mi pomohl v tom, aby mne orienták nepřestal bavit! Díky, že jste takoví jací jste, že jste pro mne VÍC NEŽ ODDÍL!

Káťa: Hezký Vánoce!

Pavel Pája: Mějte mě rádi! Milujte mě!

Maky: Vyhrávejte a buďte všichni dobří (což samozřejmě jste INCLUDEPICTURE „http://static.ak.fbcdn.net/images/blank.gif“ * MERGEFORMATINET :-)

Oddíláč obrazem / Peťa Pí



 Oddílový přebor 12.-13.11.2011 Ruprechtov

NK

1. Soška Petr	(19.07, 29.07)	48.14
2. Svoboda Marek	(20.11, 37.20)	57.31
3. Kočová Klára + Voj	(61.02, 69.03)	130.05
4. Kroutil Jošt	(60.32, 69.42)	130.14
5. Kroutil Tadeáš+ Z.	(60.50, 69.36)	130.26
Stašková Petra	(52.36, abs)	abs

ZN:

1. Firešová Markéta	(23.31, 29.26)	52.57
2. Řičný Vojta	(24.22, 39.19)	63.41
Nováková Jana	(abs, 31.55)	abs
ms Jelínek Petr	(22.42, 18.53) (ms)	41.35

MM:

1. Kabáthová Eva	(39.13, 32.05)	71.18
2. Gebauerová Jana	(41.25, 32.23)	73.48
3. Hlavová Jindra	(43.58, 30.37)	74.35
3. Mádlová Věra	(42.13, 32.22)	74.35
5. Indráková Adélka	(45.41, 29.57)	75.38
6. Hlavová Hana	(44.06, 33.16)	77.22
7. Štěpánská Adéla	(45.47, 32.20)	78.07
8. Hrušková Barbora	(44.43, 34.44)	79.27
9. Chromá Kateřina	(44.42, 35.01)	79.43
10. Tesařová Markéta	(46.48, 35.12)	82.00
11. Mezníková Lucie	(48.57, 36.22)	85.19
12. Křístková Veronika	(51.17, 37.16)	88.33
13. Uhnává Markéta	(54.03, 42.38)	96.41
14. Šišková Vladimíra	(57.12, 42.39)	99.51
15. Jiráčková Jana	(58.39, 42.36)	101.15
16. Borecká Kateřina	(56.01, 46.05)	102.06
17. Koporová Petra	(60.00, 46.04)	106.04
18. Nedbálková Hana	(55.32, 55.37)	111.09
19. Koporová Lenka	(65.04, 55.36)	120.40
20. Šplíchal Marek	(66.38, 62.38)	129.16
21. Bendová Barbora	(77.16, 65.43)	142.59
22. Dressler Jan	(86.10, 61.35)	147.45
Palátová Petra	(51.44, DISK)	DISK
Kadlecová Zlata	(67.17, DISK)	DISK
Komenda Jan	(DISK, abs)	abs

VM:

1. Chromý Adam	(43.12, 30.17)	73.29
2. Palas Jan	(47.04, 30.23)	77.27
3. Stehlík Martin	(46.07, 32.12)	78.19
4. Bialožyt Michal	(46.33, 33.16)	79.49
5. Švirák Ondřej	(48.50, 32.14)	81.04

6. Brlica Pavel	(48.09, 33.32)	81.41
7. Zháňal Jan	(49.13, 32.34)	81.47
8. Chloupek Adam	(48.05, 34.00)	82.05
9. Drábek Jan	(48.44, 35.52)	84.36
10. Brabec Jaroslav	(52.29, 35.47)	88.16
11. Kazda Adam	(53.24, 35.54)	89.18
12. Koča Jaroslav	(60.26, 47.15)	107.41
13. Mlynárik Peter	(66.10, 46.23)	112.33
14. Kolbaba Tomáš	(66.12, 47.01)	113.13
15. Jevsejenko Alexandr	(72.11, 47.16)	119.27
16. Liščinský Tomáš	(67.10, 52.59)	120.09
Zimmermann Jakub	(DISK, DISK)	DISK
Zimmermann Štěpán	(DISK, DISK)	DISK
Zvarík Tomáš	(DISK, 57.46)	DISK
Chvátal Lukáš	(62.23, Vzdal)	Vzdal
Pátek Richard	(abs, 50.29)	abs
Humlíček Aleš	(abs, 51.19)	abs
Hrnčiar Dušan	(abs, 51.20)	abs

Štafety:

1. ZBM A	85.37	(Kabáthová Eva, Jelínek Petr, Kazda Adam)
2. ZBM K	86.34	(Brabec Jaroslav, Šišková Vladimíra, Brlica Pavel)
3. ZBM I	90.53	(Štěpánská Adéla, Koporová Petra, Palas Jan)
4. ZBM G	91.05	(Hrušková Barbora, Šplíchal Marek, Bialožyt Micha)
5. ZBM F	92.53	(Chromá Kateřina, Kadlecová Zlata, Chloupek Adam)
6. ZBM E	93.40	(Hlavová Hana, Bendová Barbora, Drábek Jan)
7. ZBM J	94.49	(Tesařová Markéta, Jiráčková Jana, Stehlík Martin)
8. ZBM N	95.50	(Jevsejenko Alexandr, Uhnává M., Zimmermann Štěpán)
9. ZBM M	97.05	(Pátek Richard, Nedbálková Hana, Chromý Adam)
10. ZBM P	98.18	(Humlíček Aleš, Prokop Petr, Zřídka veselý Libor)
11. ZBM Q	99.55	(Hrnčiar Dušan, Mezníková Lucie, Zimmermann Jakub)
12. ZBM L	100.11	(Křístková Veronika, Borecká Kateřina, Švirák O.)
13. ZBM D	102.19	(Hlavová Jindra, Komenda Jan, Zháňal Jan)
14. ZBM O	107.24	(Mlynárik Peter, Palátová Petra, Zvarík Tomáš)
15. ZBM B	114.13	(Gebauerová Jana, Firešová Markéta, Kolbaba Tomáš)
16. ZBM H	117.03	(Indráková Adélka, Koporová Lenka, Koča Jaroslav)
ZBM C	DISK	(Mádllová Věra, Řičný Vojta, Chvátal Lukáš)

* * * * *
Přežít HROB Janinka
* * * * *

První listopadový víkend jsme se vydaly pokořit Jizerské hory a hlavně taky samy sebe. Naším cílem se staly Paseky nad Jizerou. Cesta byla dlouhá, místy spletitá a tak jsme si zapli rádio, aby nám lépe ubíhala. Poté, co jsme nabrali Šíšu, rádio nemělo nejmenší šanci! O mluvené slovo jsme měli postaráno a ke zpěvu nechybělo mnoho. Po příjezdu do Pasek jsme se na poslední chvíli odprezentovali a šli ladit formu na zítřejší výkon. Bylo to potřeba, protože nás čekalo bezmála 18 kiláků a 630 metrů převýšení. Ráno nás nastartovala obrovská snídaně a hlavně ukázkové počasí. Obloha byla jako vymetená a sluneční paprsky slibovaly kvalitní zážitek. Ze startu nebylo moc co vymýšlet a celé star-

tovní pole se vydalo jedním směrem, takže počáteční scorelauf byl spíš taková stopovaná, ale i tak se závodní had poměrně roztrhal. Ubíhalo nám to jako po másle až jsme se skoro chtěly začít chválit. Radost nám zkazili krvežízniví vesničtí čokli, kteří nás málem sežrali! Fuj, ještě teď se mi z toho svírá žaludek. Ale všechno dobře dopadlo, zachránil nás asi 6letý chlapec, který si tu zvěř odvedl. Po 4 hodinách práce s mapou jsme již měly na dohled cíl, kde na nás čekal čaj a výborný vývar. Vítězové nám nadělili přes dvě hodiny, ale to přičítáme jejich špatné volbě kategorie. Večer jsme doplnili energii v jedné ze dvou paseckých hospod a šli spát tak brzo, jak už dlouho ne.

Nedělní parametry napovídaly, že bude mnoho výhledů do krajiny – a taky že jo. Jako na horské dráze, jedna kontrola dole, druhá nahoře, další sice taky na hoře, ale na jiné. Druhý den pro nás byly horší spíš ty kopce směrem dolů. Šiša radši chodila pozadu a já sem za ní jen vlála. Dostala mě, když si dvě kontroly před cílem postěžovala, že jí začínají bolet nohy – mě začaly bolet asi před 12 kilometrami!! No, ale i tak sme se zmohly na svižný finiš a s pocitem vítězství si vychutnávaly znovu ten výtečný vývar. Musím říct, že žádná z našich výprav si ostudu neuřizla, ale medaile jsme jim tam museli nechat.

HROB 5.-.6.11.2011, Paseky nad Jizerou

HD: 20. Petradim na houbách (Kuril Radim, Tvarůžková Petra) 9:24:47 (4:32:12, 4:52:35); DD: 5. The Lost Handicap (Stachoňová Barbara, Čábelková Jana) 9:05:14 (4:15:10, 4:50:04); P: 27. Žabky (Šišková Vladimíra, Jiráčková Jana) 8:30:11 (4.24:38, 4:05:33)

* * * * *
NOPB Mediánky / Hanka
* * * * *

Občas se mě ptáte, co se to vlastně studuje na té filmové vědě? Tak jsem si řekla, že se Vám to konečně pokusím trochu přiblížit, a to pomocí článku o NOPB, které uspořádal Adam v Medlánkách 10. listopadu 2011. Čeká nás něco, co velmi vzdáleně připomíná neoformalistickou analýzu filmu, který bychom mohli nazvat třeba Každý jde svou cestou, ale na konci se stejně sejdou. Než však přistoupíme k samotné analýze, je potřeba trochu nudné teorie. Neoformalismus je směr vycházející z ruského formalismu 20. let 20. století. Ten definoval základní pojmy používající se v naší analýze. Těmito pojmy jsou syžet a fabule a je potřeba je zásadně odlišovat. Zatímco syžet je to, co na plátně vidíme, odehrávající se přesně v tom pořadí, jak je nám film podávám, fabule je mentální konstrukt, který se rodí v hlavě každého diváka zvlášť. Jako příklad uvedu scénu, kdy hlavní hrdina vstává, snídá a poté už jde např. ulicí do práce. Tohle je syžet filmu a fabule vzniká tak, že si divák domyslí, že k tomu, aby mohl jít hrdina po ulici, musel otevřít dveře od bytu, zamknout je, sejít např. ze schodů k hlavnímu vchodu atd. Pokud je syžet vyprávěn lineárně, je konstrukce fabule snadná. Pokud se však ve filmu vyskytuje řada flashbacků či flashforwardů, paralelních střihů atd. může být konstrukce fabule docela složitá. Tak to by pro začátek mohlo stačit a můžeme se přesunout „do kina“.

(Pozn. režisérky: Tento znak | v textu značí střih.)

Film začíná úvodními titulky, z nichž můžeme vyčíst, že v hlavních rolích se objeví Hana Hlavová a Adéla Štěpánská, další důležitou informací je, že akce probíhá formou scorelaufu. | A už vidíme první scénu, která je tvořena startem závodu. Adam odpočítává 3, 2, 1 a je tu start. Hanka probíhá brankou z hřiště a zahybá doprava za Pallym a po chvíli rází 1. kontrolu mezi paneláky (38), při odběhu na 2. kontrolu (42) jí je Adélka stále v patách. Ještě chvíli bude kamera sledovat Hanka, která se na 2. kontrole pořádně zamyslí a nepředvídatelně běží přes Medlánky do zahrádkové pasáže trati. | A jsme zpátky na hřišti, kde Adélka rází kontrolu č. 41 a mizí ze záběru. | Znovu k Hance, která se snaží najít kontrolu č. 33, tu ji nakonec dohledá Drbča, který při odběhu do kopce k zahrádkám uklouzne a padá na bok, našťastí se mu nic nestane. | Adélka si užívá parkového běhu u obchodního domu na konci opičí dráhy mezi paneláky. | Hanka si dává dlouhou rovinku zpátky k hřišti a obíhá školu, kde rází další kontroly. | V tu chvíli se Adélka drápe ke skalnímu srázku v malém parku. | Už i Hanka se dostala k obchodnímu centru, zabíhá za garáže, pořádně čekuje, jestli tu nemá doupě nějaký bezdo-

movec nebo feťák, ale vypadá to OK, a tak v klidu razí kontrolu a řítí se na opičí dráhu. | A kdepak máme Adélku? Ta již zvládla skoro celé zahrádky, teď to jen naprat z klouzavého kopce mezi domy a po hlavní třídě zpátky na hřiště. | Nyní diváci mohou sledovat dramatický souboj mezi oběma hlavními protagonistkami, které překonávají téměř společně poslední nástrahy trati v podobě branky a velké betonové díry u kontroly č. 50. | Boj pokračuje až do cíle, ale zdá se, že Adélka má více sil a nakonec Hanku poráží a dobíhá si pro stříbrnou medaili (poslední scéna se odehrává ve zpomaleném záběru). The End.

Poznáte, kudy která z holek běžela a jak vlastně vypadá fabule filmu? Na pomoc si můžete vzít mapu závodu. A jaké jsou možné interpretace filmu?

NOPB: 10.11.2011

1. Pavel Brlina	25:11
2. Mokřý Stanislav	25:13
3. David Vedra	26:03
5. Palas Jan	26:10
7. Zelinka Jir	26:18
8. Michal Bialožyt	26:50
9. Martin Stehlík	28:18
10. Ondřej Švirák	29:13
14. Kazda Adam	32:05
16. Jéňa Zháňal	34:56
17. Drábek Jan	35:11
18. Chváta Lukáš	36:22
19. Jaroslav Koča	36:45
25. Tomáš Liščinský	43:47
41. Štěpánští Vašek+Sylva	41:53

D:

1. Adélka Indráková	28:30
2. Štěpánská Adéla	29:04
3. Hana Hlavová	29:07
4. Věra Mádlová	29:19
5. Chromá Kateřina	29:54
6. Hlavová Jindra	30:34
7. Petra Koporová	33:03
8. Mezníková Lucie	34:07
9. Barča Hrušková	35:00
12. Veronika Křístková	36:37
13. Jana Gebauerová	37:03
13. Petra Tvarůžková	37:03
15. Markéta Uhnava	37:05
20. Denisa Jemelíková	40:31
22. Jana Jiráčková	40:36
24. Hendrychová Zuzka	41:17
26. Plotzerová Adriana	53:44
29. Markéta Firešová	62:45
30. Lenka Koporová	62:46

* * * * *
Běh 17. listopadu / Tomas
* * * * *

Pěkné mrazivé sobotní ráno nás čekal letošní první závod brněnského běžeckého poháru. Součástí tohoto závodu byl i vysokoškolský přebor. Závod byl již tradičně v Jehnicích. Místní ulice a chodníky byly většinou pokryté námrazou i část tratě ke hřbitovu také klouzala. Když se seběhlo ke stadionu tak cesty byly už suché a dalo se běžet rychle. Trať byla stejná jako v minulém roce. Než se sbíhalo polní cestičkou od ranče zpět k hřišti, tak po upozornění pořadatelem, že to klouže, v klopené zatáčce náběhu do lesa někteří závodníci spadli, to se mi vymstilo, až ve druhém kole což bylo už uklouzané. Ještě štěstí, že jsem zpomaloval z velké rychlosti, což nemělo velký následek. Počasí se během závodu vyjasnilo a bylo krásné teplo.

Na start se postavilo, téměř 900 závodníků, pro takový počet pořadatelé nepočítali s medailemi. Po doběhu do cíle, získali všichni závodníci medaili, jako upomínku. Letošní novinkou byla i česká televize, která natáčela reportáž i z běhu i rozhovory se závodníky a pořadatelé tohoto závodu a bude nadále i spolupracovat. I pro takový dav závodníků pořadatelé uspořádali pěkně. Start museli posunout ke kvůli tomuto davu o půl hodiny, aby se všechno stíhalo. Na pětikilometrové trati suverénně zvítězil Pavel Brlica s náskokem několika minut na druhého závodníka. A také si výborně vedli i jiní závodníci. Závod byl k námraze ještě atraktivnější. Většina závodníků sejevila s označením vš - ped což se ve výsledcích vyskytlo.

Závod se mi velice líbil, když jsem neobhájil loňské 10. místo. Pak stačilo vyhlásit nejlepší běžce a běžkyně při slavnosti ceremoniálu. A odjet do svých domovů.

Běh o pohár Jehnic

5km: 1. Brlica Pavel 22:46, 12. Hruška Jakub 25.30, 76. Hrušková Barbora 30:24, 86. Křístková Veronika 31:25, 183. Koporová Petra NF
10 km: 1. Rudolecký Roman 34.56, 20. Lisčinský Tomáš 39.43, 52. Kazda Adam 42.23, 183. Koča Jaroslav 49.21,

* * * * *
BBP – Okrouhlá / Jakub
* * * * *

Druhý závod letošního ročníku Brněnského běžeckého poháru se konal 3.12. v Okrouhlé. Už při příjezdu na parkoviště bylo vidět, že přichází zima. Na stromech, plotech a silnici byla solidní námraza. Tudíž hlavním tématem k hovoru v našem autě, skládajícího se ze mě, Bary, Jendy, naší mámy a Lady, během cesty bylo, jak to ale hrozně klouže a jak všichni doufají, že neskončíme v příkopu. Zaparkovali jsme hnedka vedle obřího zmrzlého kravského bobana.

Prezentace, prohlédnutí stánků, převlečení, prohlédnutí stánků, rozklusání, prohlédnutí stánků, navštívení WC, prohlédnutí stánků, seřazení na startu, proluktování se dopředu, vyběhnutí, uklouznutí, najít lepší cesty, uklouznutí, přeskočení plotny, běh, uklouznutí, běh, uklouznutí, běh, super! louka, běh, běh, menší kopeček, to to šlape, sakra, zase cesta, uklouznutí, běh, super! vesnice, to už bude brzo konec, běh, ne ještě to nekončí, běh, uklouznutí, tak teď snad, běh za roh, zase nic, běh, už by to vážně chtělo konec, běh, hele tady už jsem běžel, běh, uklouznutí, běh, už vidím cíl, běh, uklouznutí, finiš, ta ženská mě nepředběhne!, konec.

Pavlík si to pošéfoval, jak jinak, když je ten běžecký polobůh ;-). Já byl v dorostencích třetí a Bára v juniorkách druhá, takže nás bylo na vyhlášení výsledků zase slyšet. Ceny byly velmi originální. Nikdo jsme nezjistili, na co je ten černý popruh se suchým zipem, ačkoli jsme ho dostali všichni. Pavel dostal svou vysněnou slevu do Newline a se mohli vydat zpět směr Brno.

Mikulášský běh Okrouhlá: 3.12.2011

5km: 1. Brlica Pavel 18.34, 11. Hruška Jakub 20:39, 35. Hrušková Barbora 23:33, 39. Gebauerová Jana 24:01, 53. Tesařová Markéta 26:03,
10km: 1. Orálek Daniel 29:34, 14. Zháňal Jan 32.55, 16. Bialožyt Michal 33.32, 19. Liščinský Tomáš 33.44, 22. Kazda Adam 34:01

* * * * *
Nočák v Bukovince (částečně i v Kohoutovicích) / Evička
* * * * *

Kdybych měla ten večer foťák a mohla zachytit atmosféru prvního nočáku v sezóně, připomínalo by to nejspíš blata ze známého Doylova románu. Mlha se tam dala krájet. Psa Baskervillského jsme ten večer v lese naštestí nepotkali, spíš bych z vlastní zkušenosti řekla, že čím drsnější podmínky, tím lepší pocit po absolvování takového nočáku přijde. Každopádně podmínky většinu z nás nejspíš neodradily, protože na trať s hromadným startem vyrazila víc než dvacítká Žabiňáků. Dnes mám za sebou i další – prosincový nočák v Kohoutovicích, a můžu říct, že tenkrát v listopadu v Bukovince bylo díky námraze rozhodně větší bílo a větší zima, než včera v Kohoutkách. Tak jsem zvědavá co za deset dní na nočáku na Veselce – dočkáme se už konečně toho sněhu?

* * * * *
Desatero postřehů z Juniper Open autuma 2011 / Hanka Nedbálková
* * * * *

- 1) Když se člověk ztratí v zahraničním městě, dá se to hezky skrýt pod záminku okružní jízdy po historickém centru... opakované okružní jízde!
- 2) Navádějící šipky nejsou třeba, stačí sledovat auto s lampiónkem, jedoucí před vámi.
- 3) Jediná cesta vyznačená na mapě, není cesta, ale pískoviště.
- 4) Když vás někdo z obyvatel Maďarska v lese zastaví nebo vy jeho, stejně je to nanic a jeden z vás to po 5 minutách domlouvání rukama, nohama vzdá a uteče!
- 5) Doteď jsem nepochopila, co po vás vlastně Maďaři chtějí, když před vámi vylezou z hustníku, do kterého se zrovna chystáte, zuřivě krouží hlavou, ukazují jeho směrem a něco u toho žvatlají...?!
- 6) Dá-li vám někdo v cíli lísteček a řekne „burger“ (nebo něco takového) znamená to, že si máte dát v bufetu čaj.
- 7) Nikdy na nikoho z vašich spolujezdců nekřičte přes celé shromaždiště větu v maďarštině, kterou jste si předem přeložili na Googlu!
- 8) Jestliže jdete někam, kde někdo zpívá maďarsky a máte s sebou Leňu Koporovou, musíte počítat s tím, že se jeho vystoupení neobejde bez hlasitých výbuchů smíchu.
- 9) Něco ve smyslu „blik, blik“ je žádost o zhasnutí světla.
- 10) „Bokora cup“ neznámá v překladu „Borůvka cup“!

* * * * *
Běh na Býčí skálu 2011 / Honza
* * * * *

... už nikdy nebudu za nikým viset! Už nikdy nebudu za nikým viset! Už nikdy nebudu za ...
Znovu po roce jsem se vydal na Býčín. Tedy rok a den před ní. V pátek jsem (si) vyfáboroval linii (Na oblži jsem linii ještě nefáborkoval, tak jsme si premiérově střihl rovnou tak asi 12km- snad se

nikdo neztratil.), namapoval terén, zjistil všechny nepříjemnosti v podobě blatička. A v sobotu jsem vyrazil znovu na místo činu.

Modrá obloha, něco málo nad nulou, plno běžců a hlavně žádný sníh. Na startu je jako obvykle i mnoho Žabiňáků. A start jako od Bédi, „za dvacet sekund startujeme, můžete zaklesnout do bloků...“ a najednou výstřel z pistole doprovázené psím štěkotem, dav se dal po pohybu.

Hlavně to nepřepálit do začátku, takže v klid po rovince, klidně se řadím do řady a běžím její tempo. Ale po chvilce v kopci mě přijde takové pomalejší. No jo, ty interválky, co jsme letos na podzim tudy vybíhali, se hlásí a chtěly by rychleji. Vystupuji z vlaku a trochu přidávám páry pod kotel. Na silničce se to trhá, někdo se mi přicvakuje na záda. Společně běžíme do Soběšic a přes houpáky. V jednom kopci stín trochu přidává, tak si ho periferně mohu prohlídnout, ale pak se řadí hned za záda. Kus přede mnou vidím dres ABM, tak na kopci kolem hřbitova zrychlí, stín se drží, tak zkusím přidat na dalším úseku z kopce. Ho ho! Odpadl! Dobíhám Standu Mokryho a ještě jednoho běžce. Poslední kopek do Útěchova a běžíme skoro spolu. Divím se, ale furt nevidím protiběžce. Asi jdou dneska nějak pomalu, potkám je až v Útěchově. Stín už je zase za zády, ale na točně pokračuje dál na 30km trati. V normálním závodě bych mohl doufat, že bude mít jinou farstu či kontrolu, tady mohl běžet jen za mnou a ani nemusel rovna kličky, které bych dělal s mapou. Nepříjemné. Běžím s Ondrou a zdravíme protiběžící orientáky. Safryš, Kuba je jen kousek za námi. Nesmí mě doběhnout! První část kopce jsem vepředu, pevný povrch drží, tak běžíme spolu, v druhém je bahýnko, už namapované, jenže to Standa asi nevěděl, takže jako já nezpomalil a ucukl mi! Najednou je to 50m a před námi dlouhé mírné stoupání do Soběšic. Mezera se trochu zvětšila, občas probleskne dres mezi stromy, občas mizí docela. Tak běžím sám, za mnou ale taky nikdo. Poslední houpák za Soběšicemi! Jupí! Tady by mohl být už konec! A seběh dolů. Najednou se Standa objevuje jen kousek přede mnou. Do cíle je to jen kousek, tak přidávám, něco stáhnou, ale z kopce to stahovat moc nejde. Závěrečná rovinka a cíl! Super čas i nakonec umístění. A 15km ovládli orientáci!

A to by bylo pro letošek všechno. Býčina měla počasí, které je jen jednou za dekádu. Kdo nepřišel, tak prohloupil! Příště to bude proděnění ve sněhu za sněhové vánice při -10°C. :D Na třetici se běželo jen o druhé místo, „protože si přišel provětrat plíce Dan Orálek.“ :-)

Tak příští rok, že by 30km? Uvidíme.

...nikým viset! Už nikdy nebudu za nikým viset! Už nikdy nebudu za nikým viset! Už nikdy..

Běh na Býčí skálu 2011:

15km: 1. Zháňal Jan 1:01:10, 2. Stehlík Martin 1:01:27, 3. Liščinský Tomáš 1:01:34, ...5. Kazda Adam 1:02:55, ...7. Drábek Jan 1:07:20, ...10. Hruška Jakub 1:08:51, ...18. Koča Jaroslav 1:14:02, ...20. Indráková Adéla 1:14:43, ... 22. Gebauerová Jana 1:18:17, ... 28. Křístková Veronika 1:24:34, ...30. Tesařová Markéta 1:29:52, ...34. Koporová Petra 1:40:57

30km: 1. Orálek Daniel 1:59:17, ...4. Švirák Ondřej 2:07:38

* * * * *
Zprávy ze Severu / Terka

* * * * *
Máte pocit, že když jste párkrát byli ve Skandinávii na nějakém závodě, už víte, co všechno vás může potkat? Prales, bažiny ale i krásné borovicové lesy, málo cest, plotny, duny... A pak také samozřejmě obyvatelstvo. Usměvaví a zdravící pocestní, horliví samomrškačtí sportovci a samozřejmě právoplatní obyvatelé: lišky, losové, divoká prasata (švédsky vildsvin), občas nějaký jezevec. Při vnějších okrajích pak psi, kočky, krávy, ovce, koně.

My si to tak mysleli. Ale pak jsme vystartovali. No ale začneme raději od začátku...

Rozhodli jsme se s Rajmem, že si budeme orienták užívat. Že už nás nebaví jezdit na závody, kde se člověk snaží uhnat v jakémkoliv bordelu aspoň nějaké body. Navíc, když jsme tady a místní obyvatelé jsou, jací jsou (= bez náboje, dalo by se říct, že celkem nudní), nemá cenu jezdit na závody ani

kvůli atmosféře a společnosti. Rozhodli jsme se pro tzv. gourmet orienteering. V našem podání to znamená, že si vybíráme, kam pojedeme. Zjišťujeme reference na terén i mapaře a stavitele, popř. zázemí města, doprovodný program. Proč jet do džungle, když si můžete dát závod na plotnách s výhledem na půl města? K tomu se samozřejmě také pojí neskutečná výhoda příchozích. Startujete kdy chcete, na výběr je 7 délek v 7 úrovních obtížnosti...

Poslední závod, který jsme absolvovali byl v Borás. Šlo o zakončení sezóny, sprint v příměstské oblasti s volným vstupem do areálu místní plovárny včetně volných vstupů do sauny i bazénů. Počet přihlášených byl přes 2500 lidí a my se rozhodli, že si dáme naše oficiální kategorie. Sprint totiž většinou neslibuje nadměru kilometrů. Naše kategorie taky zaručily výměnu mapy.

Přijeli jsme a dvě minuty po sobě vystarovali. Jak jsme zjistili potom, naše tratě se moc nelišily a neustále jsme se potkávali. Oběhli jsme krávy a kozy a vyrazili do lesíka. A pak jsme se nestačili divit. Okamžitě nás totiž pohltil neuvěřitelný smrad. Takový ten smrad, jaký umí vycházet pouze z míst, kam chodí na toaletu velká zvířata. Netrvalo to ale moc dlouho a dorazili jsme k jezeru. K jezeru s bažinou a dost škaredým hnědým skandinávským rákosím. K jezeru, ve kterém neplavaly ryby. A pak buš. Buš s trpasličím domkem. A plot, za kterým byly krásné oblé balvany, rozedraná hlína, laguna. A pak dům s obrovskými okny, za kterými byly lví kůže! Zubří, lachtani, vlci, medvědi, lvi. A pokračovalo to dál. Zebry, sloni, losi, rosomák. Nosorožec, plameňáci, hyeny a hnědé kozy s bílými pruhama. A taky dinosauři, kteří měli speciální mapovou značku. A před sběrkou mamut! A taky Emma exEngstrand Claesson.

Příští rok přijedte. Je to perfektní zakončení sezóny!

* * * * *

Protože jednou za rok si vezme úvodní slovo Zhusta, tak mi nezbývá nic jiného, než napsat něco stručného něco na závěr.

Krásné Vánoce!

Honza

* * * * *

PROGRAM NA PROSINEC → ÚNOR

21. 12. - ST - noční mapový trénink - Veselka - sraz: 16:30 u kraje lesa na Veselce (autobus 52) - mapa: Veselka (1:5 000, E=5m) - typ tréninku: souboje - doprava: individuální

23. 12. - PÁ - Běh okolo Brna - tradiční cca 16 ročník předvánočního oběhnutí Brna - Mariánské údolí - Pod Hádkem - Nový Dvůr - Březina - Zadní pole - Babice na d Svitavou - Alexandrovka - Adamov - Útěchov (cca 120 min; MHD) - Soběšice - Lesná - Husovice - sraz do 9:00 hod. V Mariánském údolí - doprava autobusem číslo 55 s odjezdem v 8:33 z Židenic, nádraží (Stará Osada 8:35; Dělnický dům 8:39)

24. 12. – SO – Běh na Babu – Skalka za Medláneckým kopcem – sraz do 9:30 hod. – doprava vlastní nebo MHD (tramvaj 12, 13 nebo autobus 53)

26. 12. – PO – Brněnský běžecký pohár (3. závod) – sokolovna Syrovice – 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

1. – 15. 1. – NE až NE – Zimní mapový trénink – mapa Kozí hora + Medlácky – přihlášky o mapy Zhustoví – centrum: atletický stadion VUT Brno; MHD (autobus 53 – zastávka „palackého vrch“)

3. 1. – ÚT – První trénink po vánočních prázdninách – tělocvična ZŠ Kotlářská

6. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Kozí hora – sraz: 16:30 v sedle Medláneckého kopce na kolejemí VUT (tramvaj 12, 13 nebo autobus 53) – mapa: Kozí hora (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty

7. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (4. závod) – Kuřim – 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

8. 1. – NE – Brněnská zimní liga (2. závod) – Modřice orienteering cup 2012 – Modřice, Sokolovna – sraz: do 14:15 – start 00: 14:30 – mapa: Modřice (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe tramvaj číslo 2 nebo autobus 49 a 73)

14. 1. – SO – Běžecké testy – Lesná – Zhustových 60 minut – BCVČ Lesná, Milénova ulice – sraz do 9:30 hod. – kluci 60 minut, holky 40 minut (lesní kros)

16. – 31. 1. – PO až ÚT – Zimní mapový trénink – mapa Antoníček – přihlášky o mapy Zhustoví – centrum: Lesná, U rozvodny; MHD 57

20. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Babice u Rosic – sraz: 16:30 ve Starém Lískovci na parkovišti u STK (tramvaj 6, 8 – konečná zastávka „Starý Lískovec“) – mapa: Ferdinand (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať + scorelauf – doprava: osobními auty

21. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (5. závod) – Radostice – 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

27. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Žebětín – sraz: 17:00 nad Žebětínem u cesty do lesa směr pole v lese (autobuse 52) – mapa: Augšperský potok (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: individuálně nebo MHD (autobus 52 – zastávka „Rišova“)

28. 11. – SO – trénink – Líšeň, „Mariánské údolí“ (konečná zastávka autobus 45, 55) – sraz: 9:30 – běh s mapou „Moravským krasem“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení

1. – 29. 2. – ST až ST – Zimní mapový trénink – mapa Veverí – přihlášky o mapy Zhustoví – centrum: Bystrc, „Ečerova“; MHD (tramvaj 1, 3 – konečná zastávka „Bystrc, Ečerova“)

3. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Blansko – sraz: 17:00 na parkovišti u supermarketu Lidl na Lesné, Halasovo náměstí (tramvaj 9, 11 nebo autobus 44, 53, 57, 66, 84 – zastávka „Halasovo náměstí“) – mapa: Palava (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty

4. 2. - SO - Brněnská zimní liga (3. závod) - Hromniční trápení - Blansko
- podrobnější informace v lednovém čísle Polarisu - detailní rozpis dosud
nebyl vydán

4. 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

5. až 12. 2. - NE-NE - Soustředění Špindlerův Mlýn - viz samostatný rozpis

17. 2. - PÁ - noční mapový trénink - Hvozdec - sraz: 17:30 v Bystrci nad
zastávkou „Přístaviště“ (tramvaj číslo 1, 3, 11 - zastávka „Přístaviště“)
- mapa: Bílý potok (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: Hagaby - doprava: osob-
ními auty

18. 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 ne-
jsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč - doprava vlastní, vlak směr Svitavy

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

24. 2. - PÁ - noční mapový trénink - Ruprechtov - sraz: 16:00 v Líšni na
parkovišti u supermarketu Albert (tramvaj 8, autobus 45, 55, 56, 78) -
mapa: Tři smrky (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať se scorelaufem
- doprava: osobními auty

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

Tréninky od 7. listopadu 2011

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	16:00 – 18:30	všichni	běžecký + teorie	Lesná – BCVČ, 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 florbal	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

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



POLARIS / PROSINEC 2011 / ROČNÍK XIII. / #114

team Zhusta, Honza Drábek & Filip

kontakt zbm.polaris@seznam.cz

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

