

POLARIS ¹ / 2012

ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XIV. / #116



PALLY / KARLOVSKÁ PADESÁTKA / CZE

BZL: 0 - mikron, Kauflauf, Hromniční trápení • Nočák na Veselce • Běh kolem Brna • BBP: Syrovice, Kuřim, Radostice • Jizerská v Karlovarská 50 • Repre sraz • 1. LOB, Špindl • Pozdrav z Kristiansandu • Rozhovory: Pally, Zelda

* * * * *

ÚVOD / Honza

* * * * *

1. Kapitola: Zima?

Na Sklené? Lyže berem? Sněží tam? Drží to? Neberem? Berem? Neberem. Jako při odtrhování květů na sedmikrásce. Mám mě rád? Nemá mě rád? Probíhalo rozhodování o lyžích na Skleném. Nakonec se to obešlo bez nich, zato běžecské zážitky byly silné a tvrdé, ostatně jako obvykle. Ale že by se ochladilo po Skleném? Na návštěvu přijeli z norských severních krajin Miloš a Víta, a že by něco studeného zaváhali? Na posledním předvánočním nočáku jsme mrzli, jako v zimě. Pravda, už šest hodin bylo po slunovratu. Veselka, dobrá jako obvykle. Následoval běh kol našeho Brna, teda spíše běh z Mariánského údolí přes Adamov, kde byla i konečná, až domů. Pro někoho skoro maratón. Tradiční běh na Babu na Štědrý den...

2. Kapitola: Teplo?

Bylo teplo, tak že někteří chtěli běžet O mikron snad jen v kraťasech. Ale běhalo se skoro bez bundy. Jen lehké rukavice, čelenka, Zhustových 60“ proběhlo v krásných jarních teplotách. A ptali jsme se: „Paní Zimo, kam jsi odešla?“ Byl brzký leden, ledu čas, krkavčí hlas o zimě pěl, kde zaváněl jarní dech... po sněhu vidu nebylo a my běhali, jako po blátu. Interválky, jako na jaře osm krát pět minut. Bet nás prohání, ale lehkou mu to rozhodně nedáváme!

3. Kapitola: Zima!

Marně přemýšlím, kolik vrstev na sebe. Sluníčko zapadá a Ledové královně už nic nestojí v cestě. Beru dvě navíc a nelituji! Interválky byly dnes zrušeny, ty jsem ale stejně nestihl. Na Stránské skále mě naposledy zahřívají ledové sluneční paprsky. Vymetená obloha, jasné počasí ze široké Rusi dorazilo k nám do Evropy. Nočák se ani nekoná, schování jako v podzemí se v krátkém triku a kraťasech smějeme zimě za zády. Než vyjdeme ven. Ranních mínus 15°C a vyrážíme do Blanska na Hromniční trápení. Zima, zima, Zima! Dech zamrzá někde v krku, zem tvrdá jako beton, ale stejně běžíme a vyhráváme, tentokrát především nad sebou. Ale už se oteplilo, jen -12. A co teprve ve Špindlu? To nevím. Ale zato na Príglu se bruslí o sto šest, jde dojet až pod Veveří. A prý jela i rolba? Není možné! :-)

PS: Ač by to mé srdce trhalo, tak při nevyhnutelných okolnostech použijte Polaris jako další vrstvu oblečení, viz cyklisté při sjezdech na Tour de France, nebo dokonce jako základ pro podpálení v kamnech.

Tvář z obálky: Pally:

Vím, že objíždíš tuzemskou „Tour de ski“. Nemýlím li se, máš už za sebou tři 50km závody? Tak se nejde zeptat, který byl tím nejtěžším?

Jo, máš pravdu, v lednu jsem objel 3 padesátky: Jizerskou, Jilemnickou a Karlovskou. Hodně těžká pro mě byla letos Jizerka, neb jsem měl po startu zažívací problémy, takže jsem si myslel, že to snad vůbec neujedu... No ale pak jsem si dal zhruba na 6. kiláku „zdravotní pauzičku“ :-)) po které jsem se už celkem rozjel... I přes solidní výsledek mě

ten začátek hodně mrzí, protože mě to stálo dost času a tím pádem nejspíš i umístění do 100. místa, které jsem chtěl zajet.

A co ty ostatní dva závody? Co bys o nich řekl?

Jilemnická - parádní závod pro běžce (myšleno nás, co víc běháme, než lyžujeme), je tam spousta náročných stoupání, celkem málo soupaží a pořádně rychlé sjezdy (v jednom jsem to rozjel na 62km/h ;-). Karlovská - jediný podnik SkiTour na Moravě a super atmosféra Valašska - po celé trati byla spousta fanoušků se zvony a dost dobře každého bičovali k ještě lepšímu výkonu. Krásný zážitek - doporučuji!

Lákají tě známé ultradlouhé závody v cizině? Jako Vasův běh, Marcialonga, Birkenbeiner... Najdeme tě někdy ve výsledcích?

Tak určitě :-). Na příští rok má Pally ProRacing Team v plánu aspoň jeden zahraniční start, takže momentálně se jen na úrovni managementu řeší, kde to bude :-). Dost mě lákala Marcialonga, ale jak jsem na to letos koukal v televizi, tak mi to přišlo hodně z kopce a mě sedí spíš kopcovité profily. Teď u mě asi vede Vasák, neb je v dobrým termínu (tzn. na konci zimy), takže se na to dá dobře připravit...

A jak se líbilo ve Špindlu? Nějaký spešl zážitek?

Tak určitě všechny střešní aktivity byly nezapomenutelné nejen pro mě ;-). Ale vůbec celkově to byl parádní týden s parádním počasím...

Abychom nezůstali jen u těch lyží. :-). Na jaro budeš vstupovat jako eliták... jak jde příprava? Máš na jaře nějaký vrchol, ke kterému míříš?

Vzhledem k mému zapojení do pracovního procesu se nějaké profipřípravy ode mě fanoušci už asi nedočkají, nicméně se snažím sportovat co to jen jde, protože mě to baví. A myslím, že loni na podzim a teď v zimě jsem na závodech ukázal, že trochu slušný výsledek jde udělat i při té práci... Což je mým vzkazem a motivací čtenářům, kteří budou letos končit školu ;-). Jo a ten vrchol - tak bychom mohli ještě jednou atakovat tu 50 na Tiomile, co?

* * * * *
O-MIKRON / Verča
* * * * *

Letošní O-mikron byl příjemný úvod zimní ligy, když už se na něho člověk dostal. Dostat se na start totiž zahrnovalo pár kvestů, i když.... horší, než kvalifikace na TMOU to nebylo. To takhle jednou v úterý v tělocvičně Zeldy prohlásil: „Víte, že do čtvrtka jsou přihlášky na O-mikron?“ Takže tramtadá, co můžeš udělat hned...hned po tréninku k počítači...ovšem: na cup.adamna ani sky/zhusta nic, pak z nedostatku fantazie zkusím ještě googlit o-mikron (ehm..), ale kapituluju už v prvním kole a píšu si Zeldovi o nápovědu a stydím se.

Před odjezdem na start se vynořuje další problém: včerejší Býčina. Já vím, že si za ni můžu sama, ale málem jsem kvůli ní nedoběhla autobus. Ajaj.

V kapse mám pro jistotu mapu Brna. Sice jsem v Kohoutovicích rok a půl bydlela a koukala jsem se na mapku na stránkách, ale stejně si existenci sportovního areálu nějak nevybavuju. Po vyesnutí z autobusu vyrazím „najisto“ s mapou v kapse a za mnou se vydá hlouček spoluzávodníků, děti a veterány nevyjímaje. Asi po dvou stech met-

rech se zeptají zda vím kam jdu. Snažím se je přesvědčit, že jo, ale moc mi to nevěří, takže kolektivně mapujem a nakonec grandiózně krosíme travnatou strání. Až dole si všímáme přicházejících fáborků, které jsme navrchu přehlídli (shame).

Největší kvest čeká, když mi konečně dojde, co Zelda myslel tím placením za oddíly... AHA. U prezentace najednou přešlapuje stále se zvětšující skupinka Žabiňáků, která se nemá jak zaprezentovat. Potom někdo vytáhne plastový sáček a děláme napříč oddílem sbírku, dokud nás nezachrání Libor s patričným obnosem. Uff..takže ještě zjistit, kdo vyfasoval čísla (včetně mého) a můžem se jít převlíknout a připravit na závod! A víte, že když už člověk vylezl ten kopec na start, závod samotný utekl ani nevím jak? Po doběhu a lehkém odfrknutí, když se nad tím člověk zamyslí... tak dobrý byl ten chyták na jedničku (cizí kontrola – taky jsem ji našla). Pak následoval kus převážně zeleným lesem (sakramaratonky!) a sídlištní kros do kterého bylo vloženo zpestření přes meliorační rýhy a pak závěrečný traverz. Volná kontrola mi přišla přidaná jen tak, aby řeč nestála – možnosti, kde ji vzít byly v podstatě dvě a podle výsledků byly rovnocenné (přesto jsem narcisticky přesvědčená, že ta moje – mezi 14 a 15 byla výhodnější:), ale po těch lesních dohledávkách mi nějaká složitější šifra ani nechyběla.

Potlesk kromě vítězů patří Zeldovi, který ráno v té kose závod postavil a pak ho vydržel hodinu a půl (v jen o trochu menší kose) startovat. A samozřejmě dík za uspořádání, celému o-mikron týmu, bylo to moc příjemné proběhnutí na úvod zimy!

Jestli mi Drbča dovolí (Tak jo teda, pozn. red.) na závěr ještě využít tohoto prostoru k osobní a (možná) zaujaté a (možná) hysterické a (určité) politicky nekorektní poznámce, tak: Lidi, pokud už musíte závod odběhnout za doprovodu svého čtyřnohého miláčka, dopřejte mu vodítko nebo košík nebo oboje. Některým závodníkům (=MĚ) celkem stačí pejskaři, jejichž úfusuperhodnejpesánekconicnedělá cizímu běžci s chutí chňapne po kotníku. Takže najít ještě cizího hodného, klidného vychovaného, ale... psa v hustníku místo kontroly...:/

O-Mikron 11. 12. 2011

H: 1. Švirák Ondřej 15:13, 2. Zháňal Jenda 15:22, 3. Záděra Pavel 15:42, 4. Stehlík Martin 15:43, ...7. Chromý Adam 16:33, 8. Zřídka-veselý Libor 16:36, 9. Kazda Adam 16:46, ...13. Brabec Jaroslav 18:44, ...16. Hruška Jakub 19:21, ...19. Koča Jaroslav 19:55, 20. Liščínský Tomáš 19:57, ...23. Jordanov Alexandr 21:31, ...26. Dvořák Martin 23:01, ..Chvátal Lukáš DISK, Krajčovič Martin DISK

D: 1. Kabáthová Eva 16:58 2. Chromá Kateřina 17:48, 3. Procházková Lucie 19:04, 4. Štěpánská Adéla 19:29, 5. Tesařová Markéta 21:41, ...7. Křístková Veronika 22:35 8. Mezníková Lucie 22:52, 9. Koporová Petra 23:39, ...11. Jiráčková Jana 24:11, 12. Uhnava Markéta 25:35, 13. Koporová Lenka 25:46, 14. Kočová Hana 27:48, ...17. Firešová Markéta 28:40, ...25. Kočová Lenka 35:10, ...28. Chromá Eva 37:24, Plotzerová Adriana DISK

* * * * *

SKLENÉ / Majkl

* * * * *

6. 1. 2012: „Čau Majkle, nenapsal bys článek do Polarisu o Skleném? Termín je do konce ledna, takže času je více jak dost. Jak to vidíš? Předem moc díky Drbča“

18. 1. 2012: „Ahoj, jen tak připomínám, abyste nemuseli pak honit Polaris na poslední chvíli. Jestli máte chvilku klidu mezi zkouškami, tak budu rád, když mi to pošlete dřív. Díky moc Drbča“

29. 1. 2012: „Ahoj, se jen tak připomínám, kdybyste mohli napsat do konce příštího týdne! Díky Drbča“

* * * * *

PŘEVÁNOČNÍ TRÉNINK NA VESELCE / Honza

* * * * *

Pokud si dobře pamatuji, tak se odehrál ve středu poté co letošní zimu nezimu poprvé (a naposledy) v prosinci nasněžilo. Ve městě to lezlo dolů, ale v okolí Žebětína se snůh ještě držel. Přestože jsme s Pallym dorazili hluboko po čase srazu, tak jsme nebyli poslední. Rychlé převlečení v dost ostrém větru a hurá do lesa. Čekali nás vyřazovací souboje. Jeden proti druhému a kdo bude mít samé vítězství, tak postoupí do finále. Návštěvou nás poctili i Miloš s Víťou, kteří se na svátky vrátili do Brna.

Měl jsem pro jednu půjčené světlo a k tomu vrstva sněhu. Tak se běželo parádně! Ještě k tomu poprašek sněhu, takže bylo vidět, jak nikdy. No ale i tak to nebylo jednoduché. Hlavně cesta z kopce, kdy se člověk rychle rozběhl a najednou měl umapovat dohledávku, mi dělala problémy. Rýhy jsem už nějak pak pochopil a nacházel je celkem dobře. Hlavně v jednom místě otočený popis má dost zmátlý, takže ač na kontrole, tak jsem se vydal hledat svoji správnou. A že tma nikde nebyla! Škoda že jsem na to přišel až na konci okruhu. Ve finále nás pak čekala švýcarská hra. No tak to jsem se už totálně ztratil. Naštěstí Veselka je malá a tak jsme se všichni našli a mohli vyrazit domů připravovat Vánoce

* * * * *

BĚH OKOLO BRNA / Honza

* * * * *

Tak zase za rok.

Opravdu? *

Že váhám?! No ještě jsem si dlouho pamatoval můj pocit od Březiny až k Alexandrovce. „Mlha přede mnou, mlha za mnou, hvězdičky nade mnou.“ Přesto s pocitem, že jsem o rok starší, tedy o rok natrénovanější, jsem vyrazil na běh, který s během okolo Brna má společný jen název.

45 (vlastně pardon, oni to změnili a je to 55) nebyla přeplněná běžci. Ani my dva s Liborem jsme to u Dělnáku nepřetrhli. (Na)neštěstí existují mobily. Takže na Steve jsme počkali chvilku, ale na Miloše s Víťou, kteří nás navštívili z Norska, ještě dýl. Nakonec to byla celkem početná skupinka běžců. Ale hned po startu jsme se roztrhali na ty o

něco rychlejší a na ty, kteří si běh více vychutnávají. Poprvé se taky zúčastnila Evička a ta spolu se mnou a Libinem tvořila zadní voj.

Běželi jsme celkem rychle, takže trasa rychle ubíhala. Místy to bylo namrzlé, takže jsme trochu klouzali, ale jinak cesta byla lepší než loni. Nad Březinou jsem tentokrát neměl tolik mlhy před očima, stačilo utřít brýle. Nahoře na planině jsme asi zrychlili, protože se najednou před námi objevil Steve. Tak se k nám přidal. A ve zvětšené skupině jsme pokračovali dál, až jsme doběhli po stu minutách na Alexandrovku. Také jsme mohli zamávat opozdílům z první skupiny, která zrovna rozhlednu opouštěla. Vychutnali jsme si nádherně výjimečný až místy neuvěřitelný a hlavně do dálky zvoucí pohled na necelých pět metrů vzdálených korun stromů utopených v mlze. A poté jsme padali skoro volným pádem do Adamova. Už jsme toho měli plné boty a tak jsme s radostí uvítali Míšu, která nás cukrovím, horkým čajem a autem zachránila.

Ti co odvoz nepotřebovali tak pokračovali dál, Miloš si dal skoro Maraton, když doběhl až domů.

Proto za rok až do Vranova?

** Takto končil můj článek o loňském běhu kolem Brna.*

* * * * *
ŠTĚPÁNSKÝ BĚH SYROVICE / Adam Kazda
* * * * *

Štěpánský běh v Syrovicích je hodně oblíbený podnik a tradičně tamní sokolovna praská ve švech. Zřejmě všichni vyráží shazovat to, co přes Vánoce nabrali. I pro mě se stal tento závod již tradičním trávením 2. Vánočního svátku.

Pavel opět vyhrál, i když tentokrát se rozhodovalo, až na schodech. Na desítce už byla výraznější konkurence, největší v letošním ročníku. Přijeli dokonce profici z Norska. Letos bylo netradičně velmi teplo, takže trať byla místy blátivá. Ale to nás nemůže rozházet. Ani silniční specialisty krátké blátivé úseky nerozházeli a bez problému obsadili stupně vítězů. Od nás byl nejlepší Miloš, který obsadil 7. místo.

Já jsem šel do závodu s tím to nepřepálit jako v předchozích ročnících. V silničkách to místy klouzalo, ale běželo se mi dobře. S výsledkem bych byl spokojen, kdyby mě na posledních schodech nepřeběhl druhý MV-2(H50)

Štěpánský běh Syrovice 26. 12. 2011

10 Km: 1. Homoláč Jiří 29:47, 7. Nykodým Miloš 32:28, 14. Zháňal Jan 33:33, 20. Bravený Vít 34:35, 22. Kabáth David 34:53, 20. Liščinský Tomáš 35:17, 35. Kazda Adam 36:02, 78. Zelinka Jiří 39:33, 232. Pátek Richard 54:34

5 km: 1. Pavel Brlica 16:12, 6. Hruška Jakub 17:30, 35. Kabáthová Eva 19:45, 54. Gebauerová Jana 21:01, 78. Kabáthová Jitka 23:06

* * * * *
BBP KUŘIM / Adélka I.
* * * * *

„...Adéla Indráková.“

Potlesk. Rozvázným krokem se dopravím ke stupňům vítězů. V mém případě skoro vítězů. Skoro, skoro vítězů. Nezbyvá než potřepat packou ostatním dvěma dívkám. Gratulace. Úsměvy. Na nejvyšším stupínku stojí pohledné modrooké děvče. Zvláštní. Zezadu mi přišla fádni, její styl jsem sledovala značnou část závodu a divím se, že docupitkala do cíle jako první z bab. Měla bílé podkolenky, zlaté čůpky a růžové tričenko. V prvním kopečku, poté co jsem předběhla svou trenérku, jsem ji dohnala a pak se část tratě jsem za ní odtáhla. Příjemné tempo. V nejprudším seběhu jsem poznala své šance a nemilosrdně ji předklopýtala. Škoda, že v tu chvíli bylo do cíle tak daleko a ona na rovince srovnala styl a opět mi ukázala záda.

Na druhém místě nenápadná tmavovláška. Nenápadná na první pohled, ale už na ten druhý by vám bylo jasné, že vždycky bojuje až do poslední chvíle. Kousne se. Vyždímá na krev. Zvlášť když vidí svou oběť, které v těle koluje klidná krev. Moje klidná krev. Vlastně jsem měla svou první příležitost tuto slečnu vidět. Bohužel při běhu jsem ji pouze slyšela. Ještě teď mi v uších rezonuje funění, které se na posledních padesáti metrech přibližovalo, aby mně ve finiši sekundovalo. V cíli mně od ní dělila nějaká desetinka. Desetinka, o kterou já byla pomalejší. Desetinka, která byla ztracená už na startu v momentě, kdy jsem si číp připla na odrazovou nohu. Není proč plakat nad průměrným nepřilíš důležitým závodem. Bojuje se do konce a já moc nebojovala. Příště. Příště budu lvem. Lvicí.

Teď už jen zaparkovat na dritte Platz. Zvedám nohu a škrábu se nahoru. Opatrně. Stupínek mi přijde vratký. Potlesk. Úsměv. Potlesk.

Kuřimský kros 7. 1. 2012

10km: 1. Rudolecký Roman 32:57, 7. Zháňal Jan 35:45, 20. Bialožyt Michal 37:53, 52. Kazda Adam 42:00

5km: 1. Brlica Pavel 18:13, 18. Indráková Adéla 21:03, 36. Hrušková Barbora 23:25, 64. Kabáthová Jitka 25:53, 79. Tesařová Markéta 27:15

* * * * *
JIZERSKÁ VS. KARLOVARSKÁ PADESÁTKA / Martináč
* * * * *

Na psaní článků do Polarisu je pěkný, že člověk zavzpomíná, co dělal před měsícem. (No jak myslíte, já vám většinou o články nepišu měsíc po akci. ;-) pozn. red.) O Jizerské 50 se dočítáte v tomto plátku každoročně, tak jsem se rozhodl pojmut tento článek jako srovnání s jiným lyžařským laufem – Karlovskou 50, kterou jsme si s Jančou, Peťou a Pallym šoupli tři týdny po Jizerce. A taky proto, že Karlovskou 50 mám v paměti (a možná ještě pořád i v rukách a zádech) teď trochu víc.

J50: Příhlášky: Jako každoročně je v září předchozího roku potřeba pořešit levnější přihlášky. Letos nedává slevu žádná sázková kancelář, místo toho k sobě úspěšně na-

cháším dva nováčky a platíme dvě startovny pro tři. I tak o 266 Kč více, než na Karlovskou v prvním termínu.

K50: Příhlášky: Tak nějak mám v hlavě od loňska, že bych mohl tenhle závod jet. Loni ho dvakrát odložili a nakonec zrušili pro nesníh. Týden před závodem se vracím z hor. V úterý zkonkultuju s Pallym na Hurra Torpedu, ve čtvrtek se s Jančou přihlašuju, v pátek vyrazíme do Zlína, v sobotu jedem.

J50: Den před závodem: Cesta do Bedřichova, v Bedřichově 0°C, mažeme, projíždíme lyže, zanadáваме, přemažeme, pochválíme. Jedeme se registrovat. Chceme společně s Dejvem a Liščama zainvestovat a koupit HF glider. Vykupuje nám ho pán před náma. Sháníme jinde v obřím obchodáku i u Nyče při průjezdu městem, ale marně. Holt bude to jen na nás. Pořádná, ale pořádná večere. Do ubytovny, znásilnit lavičky ze záchodů jako držák na lyže a mazací maratón do půlnoci. Tohle je naše každoroční největší slabina, když se ráno vstává kolem pátě...

K50: Den před závodem: Ráno před prací velmi rychlé mazání, v práci jsem do půl šesté, nabírám Janču, jedem k Otrusinům do Zlína. Pořádná večere a hurá do postele. Na větší mazání není ani síla ani chuť.

J50: Ráno před závodem: dorážíme tradičně za hluboké tmy dvě a půl hodiny před startem autobusem na shromaždiště. Všude se to začíná hemžit. Naštěstí zabíráme poslední místečka v provizorním stanu, kam se vejde zlomek závodníků. Zjišťujeme mázu, kakáme, mažeme, kakáme, rozjíždíme. Moc to nejede, přeboucháváme vše červeným speciálem. Nahoře ale bude pod nulou, takže žádná máza není ideální. Na startu mám půl hodinky před startem v první vlně skoro poslední pozici. Teplota 0°C.

K50: Ráno před závodem: dorážíme v klídku něco přes hodinku před startem autem až na shromaždiště. U servisáků není skoro žádná fronta a mají žehličku, tak si necháváme zažehlit čtyři vrstvy modrého extra. Zázemí zajišťuje perfektně pěkná škola. Převlíct, kakat, na start. Na rozjíždění čas moc nezbyvá. Na startu mám deset minut před startem ve své stopě třetí pozici. Teplota -11°C.

J50: Start: Peklo jako vždycky, rozšíření tratě na začátku problém moc neřeší. U vjezdu do lesa přede mnou padá klusy. Taktak ho nepřejíždím. Po půl hodině závodů začínám mít možnost jet trochu svým tempem.

K50: Start: Prvních tak 700 m jedem po louce, kde je vyjeto tak 10 stop vedle sebe. Boj o pozice, solidní tempo, ale do zúžení se to trochu zklidní. Následuje výstup podél sjezdovky, kde je pořád dost místa, ale šlape se stromečkem a nikdo moc nemá potřebu předjíždět.

J50: Jedu známou trať. Na začátku do kopce, hodně soupaž, kopec ze Smědavy, hodně soupaž, Olivetská hora, soupaž, cíl. Stopy nejsou. Pořád sněží mýdlovatý sníh a po stopách často není ani památka, prostřední navíc ničí televizní skútr. Časy se jedou o cca 20 minut pomalejší než loni.

K50: Jedu neznámou trať. Ale jen do půlky, jedou se totiž dva 25 km okruhy. Louka, kopec jak prase, traverzová cesta, občas kopec jak prase, občas sjezd. V podstatě se buď jede z kopce, nebo jde stromečkem. Po ani ne 10 km se dostáváme do údolí a zde je to už jen o rukách. Stopy jsou krásné celou dobu. Často šest stop vedle sebe... Časy jsou prý letos mimořádně rychlé.

J50: Můj pocit: Bylo to docela peklo. Za počasí ale organizátoři nemůžou. Jestli se daly stopy zvládnout líp je otázkou. Podmínky měli všichni stejný a já asi s nejhorším časem co kdy dosahuji nejlepšího umístění co kdy. Dejv se seznámil s celou řadou turistů s prosbou, jestli by jim nemohl přejet lyže. Já seškrabuji bakule o kilometrovník vedle trati... V cíli se necítím tak špatně. Trochu zklamání, že vyrazit takhle někam bičovat

bez stop můžu i zadarmo. Na druhou stranu, lyžařská technika se moc použít nedala, což je pro mě asi výhodou a atmosféra závodu cítit byla. Zakončuji finišem s Udrem.

K50: Můj pocit: Krásné zimní počasí s modrým nebem, vzduch až příliš studený, mání žádný problém (jen kdybych ten glider zvládl víckrát zažehlit...). Já ale v druhém kole žaketím. Všude kolem krásná zimní pohoda, já ale umírám, předjíždějícím závodníkům jen mávám. Nepomáhají ani gelíky od pořadatelů... 40 minut po dojetí ještě dýchám jak při závodě. Jinak ale krásně připravená příjemná trať s převýšením skoro 1000 m. Pomohlo by asi víc trénovat, ale nevím to jistě, tak to radši neriskuju.

J50: V cíli: Převlíkání v přečpaném stanu, v druhé půlce venku při sněho-pršení. Gulášek (aspoň myslím) po vystání fronty v jiném přečpaném stanu.

K50: V cíli: Jsem v žaketu, luxusní možnost sprch a převlečení ve škole nevyužívám. Servis mi zajišťuje Janička u auta a za chvíli sedím s polívkou a guláškem v prostorné krásné školní jídelně. Kofola a pivo zdarma v nepřeborném množství. Pivo doplňuje energii, zpátky řídí Janička.

Shrnutí: Ty menší závody nabízí mnohem více pohody! Přesto už teď vím: v září se přihlásím určitě na Jizerskou 50. Na Karlovskou 50 se přihlásím v týdnu před závodem, když bude čas a chuť. Jizerská se jet musí, Karlovská či jiný závod ze Ski Tour jsou příjemným bonusem navíc. Ani jedné účasti nelituji, každý závod skýtá něco úplně jiného. A účast na obou doporučuju. A Pally byl na Karlovské 9. a ani holky nezklamaly!

Jizerská „50“

1. Řezáč Stanislav 2:21:49, ...123. Palas Jan 3:01:36, ...170. Klusáček Matěj 3.09:53,...326. Stehlík Martin 3.27:07, ...857. Kabáth David 4:04:00

Karlovarská “50”

50km: 1. Novotný Viktor 2:11:06,.... 9. Palas Jan 2.32:36, ... 60. Stehlík Martin 3.10.15

25km: 1. Jurovatý Vojtěch 1:05:09... 68. Sklenářová Radka 1:47:05, 165. Palátová Petra 2:18:31

* * * * *
BZL MODŘICE KAUF LAUF CUP/ PUC FUALFUAK ECIŘDOM LZB / Zuzka H.
* * * * *

.dováz ýnsárk az aha umýt uméksletadařop emejukěd. Akčive cháklloh v a káborch lárhyv chículk v cenokan. Uhěb v nej a nej alavopam mesj ydk, dováz ínvrp udvarpo isa ot lyb. Lortnok 22 chýlec além. Ecív žen ěném ešips além belov a ymod izem aldev a átanivor ěnsárk alyb tart. ůmod melok kečýms kilokěn i mat olyb a itšilidís mékciřdom v lavýbdo es dováz ýlec. Élam tsod tártotnetorp ylyb ylavretní ínvotrats a kesuok olyb ot trats an. Ěčivcolět ékciřdom v olezáchan es udováz murtneec. Ygil ínmiz éksněnrb od nátičopaz ej oc, dováz išlad an ecířdoM rěms iladyv es emsj ned ývondel ýnsárk V

Modřice „Kaufauf“ Cup

DH10: 1. Adam Dvořák 10:39, ...6. Adam Zřídka Veselý 12:49, 7. Petr Soška 14:16; DH5: 1. Paolo Rizzo 16:19, 20. Jošt Kroutil 37:15, 21. Tadeáš Kroutil 37:18, 22. Martin Zřídka Veselý 38:17; H13: 1. Martin Kinc 22:19, ...3. Marek Soška 28:38, 4. Honza Komenda 32:41, ...6. Vojta Říčník 39:47, ...Tomáš Humlíček DISK; H: 1. Adam Chromý 15:10, 2. Ondřej Švirák 15:19, 3. Pavel Lampiónek Brlica 15:32, ... 5. Jenda Zháňal 16:10, 5. Adam Kazda 16:10, ...8. Michal Bialožyt 17:02, 9. Libor Zřídka Veselý 17:06, ...11. Jakub Hruška 17:15, 12. Jan Drábek 17:34, 13. Jiří Zelinka 17:43, ...16. Lukáš Chvátal 18:08, ... 20. Martin Krajčovič 18:48, 21. Aleš Humlíček 19:32, ...22. Jaroslav Koča 20:02, ...Vašek Štěpánský DISK

D: 1. Eva Kabáthová 18:00, 2. Adéla Štěpánská 19:02, 3. Hana Hlavová 19:09, 4. Barča Hrušková 20:06, ...7. Zuzka Hendrychová 21:41, 8. Markéta Uhnava 21:42, 9. Markéta Tesařová 21:50, 10. Veronika Křístková 22:08, ...12. Lucie Mezníková 22:26, ...14. Petra Koporová 23:01, ...16. Jana Jiráčková 24:02 17. Kateřina Borecká 24:51, ...23. Lenka Koporová 27:59, 24. Daniela Kincová 29:13, ... 26. Krystýna Moravcová 32:51; D35: 1. Monika Jašková 24:49, ...5. Jitka Kabáthová 29:22

* * * * *
Rozhovor s Adamielem Chromechem
* * * * *

Pro pochopení tohoto článku je třeba shlédnout rozhovor s Danielem Čechem ze Sparty. Hledejte video s názvem „Tak určitě :D“ na Youtube.com

Řekl byste nám prosím něco o víkendovém soustředění repre v Horním Jelení?

No tak určitě ... že jo, to máš tak. Běháš. A když běháš, tak seš běžec, že jo. No a když seš běžec, tak to je dobrý ... no a když je to dobrý, tak to je orienták. Tam jsou kluci - já je znám ty kluky, někdy jsme běhali spolu, někdy proti sobě a někdy proti někomu, že jo, mám v tom hokej.

Bydleli jste v kvalitním ubytování?

Tak určitě. Víš co, tam v tom Jelení, tam máš pokoje. A když jsou tak pokoje, máš tam i postele, žejo. No a když jsou tam postele, tak je to dobrý. Víš co, tam kromě těch postelí nic není jo, není tam teplá voda, ani teplo a kde není teplo to je špatný. Takže je to tam dobrý a tak určitě taky špatný, a to je orienták.

Běhali jste na starých mapách, které už moc neseděly a v terénech o ničem?

Tak určitě. Na nočáku byly jen čtverce hustníků, že jo, protože tam v tom lese skoro nic jinýho není, že. No a ty hustníky moc nesděly, no a když nesedí hustníky a na mapě jsou jen cesty tak to je špatný, že.

A běhali jste také na nových kvalitních mapách?

Tak určitě, víš co. Měli jsme čtyři tréninky a z nich dva byly dobrý, žejo. Jednou to bylo na mapě ze štafet, kde se čekalo na Zahrise, že jo, s tím někdy běháme spolu, ale vlastně vždycky proti sobě, a on vlastně neběhá, žejo, a když neběhá tak není orienták, že. A tak určitě – tam to bylo dobrý, že jo. Víš co a ten sprint v Kutné Hoře, ten byl dobrej.

Redakce našeho bulvárního plátku také uslyšela, že jste močili někam, kam se běžně na toaletu nechodí ...

Tak určitě. Že jo, děláš orienták. A když děláš orienták, tak seš orienták ... A když seš orienták, tak musíš močit, že. To je orienták. Víš co, a občas, když na tebe přijdou, musíš to fouknout do kelímku, že jo, no a když to foukneš do kelímku, tak to je dopingovka.

A celkové zhodnocení víkendu? Myslíte si, že to byla poměrně zbytečná akce?

Tak určitě, víš co. Na druhéj konec světa, že jo, jen dva ze čtyřech dobrý, to je špatný. Kdyby ty terény byly dobrý, tak by to bylo dobrý, ale když byly špatný, tak je to špatný, že jo. Navíc byla zima a chladno, a to se pak zraníš. No a když se zraníš, tak seš zraněná, a když seš zraněná, nemůžeš běhat. A když nemůžeš běhat, tak je to špatný.

Děkuji vám za rozhovor.

Tak určitě.

* * * * *
BBP RADOSTICE / Jenda
* * * * *

Po vyřešení obvyklého předzávodního problému, kde že ta díra vlastně a jak se tam dostaneme, vyjel Hruškovice Peugeot ve složení Barča, Lenka, Pavel a já (Kuba ač přihlášen, večer pravděpodobně přešmajchloval a stihl jenom poslat po smsce omluvu, že nejede) směrem na jih.

Když nás na místě uvítala starší paní slovy: „vám je zima? Vždyt je tu nejteplej za posledních několik let.“ bylo mi okamžitě jasné, že do téhle vesnice v létě na kolo opravdu nepojedu.

Pak odstartovala pětka teda vlastně necelá, takové malé kolečko, ve kterém Pavel sliboval, že si všechny povodí. Sice vyhrál, ale vodění bych tomu teda neřekl. Spíš to tentokrát vypadalo, že ukáže snídani. Barča byla druhá, takže se aspoň nebude čekat na mě, ale na vyhlášení.

Chtěl jsem ho stihnout a tak jsem na startu zabral výhodného fleka ve druhé nebo třetí řadě, když se přede mě nacpal maník se slovy: „uhni mám rychlý start“, viděl jsem ho mizet 3s po startu daleko vzadu a potom ještě jednou když jsme ho předběhali o kolo, asi nechal všechnu rychlost při probíjení se na startu... Ze svého závodu si toho moc nepamatuju, neboť mi to po tvrdém zas tolik neběhá, takže jsem většinu závodu viděl pouze rudo před očima. Na závěr jsem si ve třetím kole zkušně povodil mladocha přede mnou tak, že mě ještě doběhl další atlet za mnou a oba mi dali solidní kotel. Nicméně jsem svůj 4. BBP v životě zase přežil...

10km: 1. Rudolecký Roman 35:34, ... 11. Zháňal Jan 38:19, ...21. Liščínský Tomáš 40:06, ...74. Zelinka Jiří 45:32, 121. Humlíček 49.32
5km: 1. Brlica Pavel 16:15, ...22. Šplíchal Marek 19:16, ... 36. Hrušková Barbora 20:21, ... 54. Křístková Veronika 21:44, ... 58. Kabáthová Jitka 22:09, ... 69. Tesařová Markéta 23:04, 87. Jemelíková Denisa 24:15

* * * * *
1. LOBY / Janča
* * * * *

V pondělí v sauně se nám trochu přehřály mozky a dostali jsme výbornej nápad, že bysme se mohli zchladit o víkendu na LOBU. V Brně to tak sice nevypadalo (před domem nám rozkvetly sedmikrásky a ptáci si po ránu vesele řvali), ale na horách se konečně zima rozjela a napadly hromady sněhu.

V sobotu jsme teda s Renkem ve Sparu koupili fungl nový řetězy a vyrazili směr Nová Ves u Rýmařova. Cestou se postupně hnědozelený okolí měnilo na jednolitou bílou, až byl nakonec bílej i asfalt. Z Rýmařova nás chytrá paní v krabičce poslala „po 400 metrech zahněte vlevo a pak hned vpravo“ na ještě bělejší cestu, u které byla cedule, že komunikace se v zimě neudrzuje. Ani to nás zatím neodradilo, asi kilometr jsme jeli ve sněhových kolejích a doufali, že nepotkáme nikoho v protisměru. Ani bych o téhle silnici nepsala, ale protože tady značná část naší lyžařské výpravy strávila závodní dopoledne, za zmínku to stojí. Keník s Arniem a Janinkou se zasekli v koloně o kus dál než my a pár hodin pak strávili vyhrabáváním nějakýho auta z příkopu. My jsme jim naštěstí zavolali už po tom kilometru a pak radši nacouvali zpátky až na protaženou silnici.

Já jsem nakonec, jako jediná z oddílu, stihla start. První závod byla krátká, parametry příjemné, hodně širokých stop od rolby a skoro po rovince. Na rozdíl od běžných českých LOBů posledních let se člověk nemusel bát o lyže, nebrodil se po pás v prašanu, ani neplužil v krkolomných sjezdech. Jenom počet turistů v lese několikanásobně převyšoval počet závodníků a celý to mělo charakter pohodovýho mapovýho tréninku.

V cíli pak potkávám Kenika a spol., kteří právě dorazili z vyprošťovací akce, obhlédli shromaždiště a za další cíl si vybrali steakhouse v Dolní Moravici. To auto z příkopu se jim stejně nepodařilo vytáhnout a ještě přitom přišli o jeden vlastní řetěz. Na oběd už se k nim přidáváme, pořádně se nacpeme a přemístíme se do Vrbna na ubytování. Večer už zase začíná sněžit a nepřestává celou noc. Místní už z toho musí mít fóbii, pořád lítají po venku s lopatama a frézama a výsledkem je jedna uzounká cestička od domu k autu (někdy jenom k hromadě sněhu, pod kterou tuší auto). U jedné chaty někdo do závěje nad plotem zapíchnul ceduli „Daruji sníh!!“ Nojo, v Brně by se nám hodil.

Ráno je venku o dalších 20cm víc bílo. Na příjezdové cestě ke shromaždišti je dopravní zácpa, ten kdo má řetězy je v kopci nasazuje, ti co je nemají nadávají, že musí zastavovat a pak blokují ještě víc, protože se musí složitě otočit a sjet zpátky dolů. My je naštěstí máme, ale přece jenom to trochu zašpérujem, protože žádnej učenej z nebe nespadl a kdo někdy nasadil řetězy podle návodu je podle mě divnej. Nakonec nám pomůže týpek z protistojícího auta, co už se na to nemůže dívat. Proč se zas tolik roze-

pisuju o tom příjezdu – Keníkovi v autě po včerejšku zbyl už jenom jeden řetěz, kterej na vyjetí nestačí, takže jsou v té otáčecí skupině, parkujou až dole a musí se všema věcmi nahoru pěšky. Smolnej víkend. Ale tentokrát start stihnou.

Dneska se jede klasika. Stopy po včerejšku kvalitně zapadaly, takže pořadatelé túrují skútry, zkracují tratě a posouvají start. Něco se prý stalo i s rolbou, takže i široký cesty jsou trochu hančovačka. Ale oproti včerejšku se oteplilo a na prašanu lyže pěkně sviští. Výživná je část tratě vedená po loukách, kde navíc ještě fouká, takže stopy hned zmiznou a z tlusté čáry jsou hned tečky. A to ještě když máte štěstí a někdo tam chvilku před váma projel. Občas se vyplatí vzít lyže na ramena a brodit se sněhem do kopce pěšky. V lese už je to oproti tomu úplná pohoda. Tentokrát jsme byli úspěšní, vystartovali a dojeli jsme všichni, dali si polívku a palačinku v navlhším sklepním bufetu, naposledy šáhli na sníh a vyrazili směr teplý kraje.

1. závod Ceskeho poharu - krakta trat

Sobota: D21: 1. Kafková Tereza 47.10, 2. Košárková Iva 47.28, 3. Gebauerová Jana 49.18

Neděle: H21B:1. Zbranek Roman 79.08, 2. Jirka Michal 82.50, 3. Prošek Michal 85.02, ...5. Konig LUKas 110.24, 6. Pátek Richard 120.06; D21: 1. Košárková Iva 77.38, 2. Kafková Tereza 80.48, 3. Gebauerová Jana 89.37; T5: 1. Hruska Miroslav 53.29, ...9. Jiráčková Jana 82.50

* * * * *
HROMNIČNÍ ZIMNÍ TRÁPENÍ / Polárník Honza
* * * * *

Můj milý deníčku!

V pátek se nám nepodařilo vyfoukat rtuť z baňky do teploměru. Raději jsme tedy zůstali schováni pod zemí. V sobotu to bylo lepší. Rtuť se nám po usilovném foukání podařila dostat na přijatelných mínus patnáct stupňů pana Celsia. Tudíž nebyl důvod začátek naší výpravy oddalovat. Z Brna na cestě do Zátíší se nestalo nic mimořádného a tak vám přečtu jen názvy jednotlivých kapitol:

Kapitola 4: Slavnostní příjezd na Lesnou

Kapitola 5: Bloudíme v sídlišti

Kapitola 6: Ujíždí nám!

Kapitola 7: Vrátime se?

Kapitola 8: Šťastné shledání

Kapitola 9: Driftujeme na sever

Kapitola 10: Je to Blansko?

Kapitola 11: Slavnostní prohlídka blanenského sídlištního zátíší!

Kapitola 12: Konečně Zátíší!

Ustanovili jsme základní tábor a shledali zimu přijatelnou. Tedy do té doby, než jsme byli nuceni tento tábor opustit a potkali jsme se s Realitou. Rtuť v teploměru se znovu kamsi schovala. Předvoj výpravy v počtu čtyř polárníků (mnou, Evičkou, Adélkou a

Kazdičem) vyrazil po stopované. Ač místní tučňáci se snažili, tak jsme start, zavátý hlubokými příkopy sněhu bičovány ledovou vichřicí, našli. Start zamrzl.

A tak jsem až po znamení startéra vyrazil na minutu přesně dvacet šest minut před půl dvanáctou na trať. Driftoval jsem rovnou na jedničku. Mapu jsem četl zamrzle, tak jsem si nevšiml průchodně-neprůchodných mezer v mapě.

Po dodriftování na pětku jsem byl překvapen Yetym, který mi dal letecký pohled zmrzlé pláně. Nebýt panelákových typů iglů, tak bych zamrzl docela.

Po zdolání první nástrahy nás čekalo pohřebiště mamutů zleva či zprava. A další o mikro, tentokrát jako černobílý plánek. A na konci našeho driftování nás čekala ještě mapka měřítko 1:2 000. Ještě mírné traversy v ledové hoře a že bych srkz sněžnou slepotu viděl cíl?

Až se nakonec stalo, že jsme na nejcílovatějším místě Zeměkoule stanuli jako první Žabiňáci. Bylo to sice zkaleno tím, že vyhrál Blanenčák, ale jen oddílem. Evička je srdcem, hlavou i tamtéma nohama Žabiňáčka. („Nezapírej! I těmato rukama! Drbčo, nezapírej!“) Byli jsme to my, brněnští orientáři, kteří stanuli na tom vysněném místě všech orientáří světa. („Drbčo, už to zkrat! Je tu zima! Zkrat to!“) Není pro muže (ale i ženu) hanbou, že zde, v místě věčného mrazu a cíle uroní kroupu. Nechtě tedy do rachotu našich zmrzlých srdcí zazní naše Žabiňácké: Víc než oddíl! (A v odpovědi: „Žabiný!“)

A na závěr už jen „Hajdy domů!“

„Do staré vlasti!“

„Do Štatlu!“

„Na Rosničku!“

Hromniční trápení 4.12.2012

D19: 1. Kabáthová Eva 28.25, 2. Hlavová Hana 28.55, 3. Procházková Lucie 30.29, 4. Štěpánská Adéla 30.35, 5. Tesařová Markéta 31.49, ...7. Koporová Petra 34.13, ...11. Jiráčková Jana 37.40, 12. Koporová Lenka 42.42, 13. Borecká Kateřina 43.21, ...17. Stachoňová Barbara 45.56, ... Hrušková Barbora DISK

H14: 1. Kinc Martin 15.25, 2. Vyskočil Pavel 30.49, Humlíček Tomáš DISK

H19: 1. Henek Vladan 23.58, 2. Švirák Ondřej 25.06, 3. Stehlík Martin 26.20, ... 5. Zelinka Jiří 27.52, ... 7. Kazda Adam 27.57, 8. Drábek Jan 29.06, ... 15. Veselý Martin 33.51, ...21. Pátek Richard 38.14, ...31. König Lukáš 66.02, ...Zháňal Jan DISK

H35: 1. Humlíček Aleš 28.28, 2. Minařík Luboš 30.38, 3. Korpas Jaroslav 35.50

Hromniční rozhovor - Zelda:

Jak to děláš, že mě stále na BZL porážíš?

Mám prostě talent na sprinty. Není to o tom, běžet rychle, ale zvolit si postup. Ono je nakonec jedno, kterým postupem člověk jde. Nejvíce ztrácíš, když přemýšlíš. A zase tak starý nejsem, občas se taky jdu proběhnout, tak nějak ty tři kiláky odběhnu.

Jak se ti líbil závod v Blansku?

Blansko bylo super, ačkoliv je terén už trochu ohraný. Pořadatelé se to tady snaží každý rok nějak zpestřit, takže má smysl sem jezdit. Mikro bylo dobrý! Když jsem dostal první do ruky, tak jsem vůbec nevěděl, co mám s mapou dělat, ale když se na to člověk pořádně podíval, tak to bylo o tom také trochu přemýšlet a ne jen běžet. Terén nic moc lepšího nenabízí, takže na zimních ligách je to správná cesta, jak udělat závod pro běžce zajímavý.

Jak ti jdou BBP?

Na ně chodím, už jen abych se donutil běžet rychle, protože jinak se nedonutím. To znamená, že chodím, když mám čas a když je zajímavější trať. Mě je jedno, jak dopadnu. Samozřejmě mě těší, když někoho porazím, ale je o tom, zaběhnout 10 kilometrů. Víceméně vždycky najdu někoho, kdo běží stejnou rychlostí, tak mám s kým závodit. Ještě nějaký pátek, nechci nikoho urazit, budu stačit těm starým pánům a důchodcům. Navíc si myslím, že je super, když tam jede více aut, protože zvláště pro malá děcka je dobrý, aby tyto závody běhali a BBP jsou dále od Brna, takže je potřeba je tam nějak dostat.

Jak tě tvé „svěrenkyně“ poslouchají, jak běhají?

Svěrenkyně mě neposlouchají, to je asi normální. Nečekal jsem, že mě budou poslouchat. Ale abych to uvedl na pravou míru, to nejsou úplně mé svěrenkyně. Dal jsem si cíl, naučit je nějakým způsobem pravidelně trénovat a naučit je mapu, aby byly schopny se naučit trénovat s Liborem. Nemám za cíl jim psát plány. Pro příští sezónu, chci, aby měli kvalitní mapovou přípravu. Chtěl bych si vzít komplet na starost mapové tréninky pro žactvo. Možná se budu specificky věnovat některým jedincům, kteří mají talent a potřebují se dostat výkonnostně nahoru, aby si vyběhly licence a byly schopny si trénovat s Liborem. Libor jim tréninkové plány na míru nenapíše, vím to z vlastní zkušenosti, on nebude nikdy psát tréninkový plán, pro někoho, kdo trénuje třikrát týdně. Dá mu plán, který bude od někoho okopírovaný, jak mi tehdy dával plány od Adama a to si myslím, není dobře. Nikdo nemůže začít trénovat pět krát týdně a jen tvrdým tréninkem dosáhne vrcholu. Nedosáhne, akorát se odrovná.

Na podzim jsi byl v Maďarsku na závodech a „objevil“ jsi pro nás zajímavé terény, co nás tam může čekat?

Tak já jsem ten terén úplně neobjevil, jezdí tam několik Čechů pravidelně. Já jen dostal do kupy jedno auto, aby to mělo ekonomický smysl, což se loni na podzim konečně podařilo.

Je to terén rovina, je tam jalovec, od toho maďarsky Juniper cup, skutečně bodlavé keře (Holky znají z Velikonoc pozn. red.), dost špatně průchodné. Terén je relativně členitý, co se týče výšek, ale tvary jsou nízké. To znamená hodně vrstevnic, které jsou ale po dvou metrech. Prudké kopečky, ale nečekejte nějaké zalamováky. Tam kde jsou pasáže jalovce, tak jsou to otevřené louky, kde se velmi rychle běhá a mezi tím jsou jalovce, které se dají jen projít a mezi nimi jsou různé malé cestičky. Co jsem viděl mapy, které má teď Libor, tak ty jsou kousek od podzimních závodů. Je tam více bílého lesa. To jsou borovice, vysoký les velmi rychlý, který by se dal přirovnat k Vracovu. Ale hlavní je to žlutozelený. Je to hrozně pěkný, je potřeba zjistit, jak v tom běhat. Mapy jsou dělané z ortofota, takže krásně sedí, ale je potřeba si na to zvyknout. Můj tip, jak v tom běhat, je všimati si věcí, kterých je v mapě málo. Běhat podle tvarů a snažit se využívat rychlých žlutých pasáží. Je to jeden z nejlepších terénů na mapu! Člověk si furt

musí držet soustředění a kontakt s mapou, protože mapa je tam zásadní. Když člověk poběží rychle, tak za 300m v tom žlutozeleném nebude totálně vědět, kde je!

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Trénujte a važte si toho, že někdo je pro vás něco schopný udělat a že můžete trénovat. Není to samozřejmé, a dokud oddíl funguje, je to super! A nejde to jen využívat, jako konzument, ale je potřeba se k tomu nějakým způsobem taky připojit.

 NÁPISY NA ZÁCHODKU NA PLÁNÍCH (ŠPINDL)



MUCHILOVACÍ BIATLON



EVÁK SMRDÍ!



Zelma byl v minulém životě vraždčák!!



STŘECHA BYLA MÍSTEM MNOHA RADOŠTI!

Sfavní zary mít v puště nešťou. Struhadla jsou pořád Struhadla, tobogán je pořád tobogán. Jen ten Špindl bez noty a Rieku už tak ležák není Špindl.

Vhubčák z huzdla.

TRIMA COOL



19:50 - 20:15

Co mažeš?



Koňskou
hřejivku

Tak určitě... Někdo tu má kvalitní prclíky!
Maig!



FIALOVÝ EXTRA
NEBO SPECIAL...
...TO JE VLASTNĚ
JEDNO



POSTEL

=
KRABÍČKA OD
CIBULK

ŠVIRDA LA'MAL NEJEN
STUDCE SVÝCH
CTITELEK, ALE I
HŮLKY SVÝCH
CTITELŮ!



Kdo má mozek!
podá ho doleva!

TVSTĚTE NÁS
VEN!

ŽDAR
MARTINA



* * * * *
POZDRAV Z KRISTIANSANDU / Víťa
* * * * *

Již na jaře jsme se zkontaktovali s místním klubem Kristiansand OK přes Monču Topinkovou. Měli jsme s klukama zájem běhat i za nějaký klub na severu. A býti na vrcholových závodech jako Jukola či 25-manna, na který s Žabinama nejezdíme. Z tehdeším koučem KOKU jsme se domluvili, že s nima pojedeme na jarní soustředění do Clermont Ferrand ve Francii. Zde jsme se jim zřejmě líbili a měli o nás zájem. Oznámi-li nám však, že potřebují běžce do oddílu, kteří v Kristiansandu bydlí a tvoří tréninky. Po mnoha napsaných emailech a rozmýšlení jsme nakonec odcestovali s tím, že nám poskytnou ubytování a peníze na jídlo, do té doby, než najdeme práci. A tak jsme tady. Já s Kamendou bydlíme v domku na kraji Kristiansandu, u šéfa klubu, Jacka Bjørnse-na. Miloš bydlí kousek od centra v bytě s Matsem Dahlenem, běžcem z klubu a blízko všeho dění. Tréninkový program byl již od začátku velmi náročný. Zdejší terény, námi neprobádané, byly velkou výzvou a tak jsme prozkoumávali a prozkoumávali delšími běhy mimo organizované tréninky. Po příjezdu nového kouče Vyacheslava Mukhidinova začátkem prosince, se tréninkový týden ještě trošku zpestřil mapovými tréninky. Skladba našeho tréninkového týdne vypadá zhruba takto:

Po: KIF trénink-intervaly s atletickým klubem, většinou velmi náročné, zaměřené na rychlost, např. 40x45''/15'' pauza, 20x500m atd.
ÚT: Kok trénink, většinou delší výběh okolo 80', potom 30' posilování/nějaký delší trénink s mapou pomalu
ST: Mapový trénink, většinou noční/volno
ČT: KIF trénink např. 2x15', 20x600m, 4x5', 20x45''/15''pauza
PÁ: volno/klus/mapový trénink
SO: dosti různé, soustředění, delší mapa, sprint mapa atd..
NE: to stejné jako v sobotu

Občas zajdeme do tréninkového centra Spicheren, kde je vše od kola až po bazén. No a tak točím a točíme. Snažíme se makat, co to jde. Pořád hledáme práci. Zatím jsme nic nenašli. Klub nám trochu pomohl, ale asi ne tak, jak bychom potřebovali. Asi je pro ně jednodušší nám dávat peníze než nám něco hledat. Takže zkusíme hledat na vlastní pěst, chozením po městě s Introduction letter a CV. Uvidíme. Pokud netrénujeme, tak jsme doma, regenerujeme. Učíme se norsky nebo nic moc neděláme. Poslední dobou nás však oddíl trochu zaměstnává sbíráním tréninků a to celkem zabírá čas. Mimo jiné pracujeme na aktualizaci již druhé mapy, vždy v okolí nějaké školy. Tyto mapy jsou určené pro školní účely. A škola za to platí. Takže v podstatě něco aspoň vyděláváme. Já jsem také pracoval na hudbě na posilování, což mi zabralo taky nějaký čas. *Kamendův pohled:* Můžu vám nastítnit, jak tady do toho ti vaši kluci šlapou. Docela slušně! Víťa mě po našem příjezdu zkušeně válcovl absolutně ve všem, a to i přes fakt, že jsem toho na severu naběhal určitě víc. Na intervalech zkušeně drží čelo, ve vytrvalostech se ani nezapotí a na mapě je až nějak podezřele jistý, což potvrdil i skvělými výkony na Blodslitet(NM ultralong) a NM natt. Každé ráno, když mám ještě půlnoc, vyráží Víťa na ranní výklus a ukazuje školačkám namakaná stehna. A k tomu všemu si založil blog, na kterém přináší velmi aktuální a ucelené informace, včetně map s GPS záznamy. Takže potěšte sebe i Víťu návštěvou jeho raulova blogu.

A Miloš....to je kapitola sama pro sebe. Vždycky trénoval hodně. Tady trénuje brutálně hodně. První polovina lidí k němu obdivně vzhlíží, ta druhá mu opakuje pořád stejný pokyn: Just don't be overtrained! Ale Miloš zatím nejeví moc náznaků přetrénovanosti. Na intervalech většinou určuje tempo, před vytrvalostí si ráno ještě dává tempovou fázičku. A na mapě si stále udržuje vysoký standart a soutěží i s největšími hvězdami klubu.

No celkově jsou na tom kluci fakt dobře. Tady už si na to všichni zvykli a koukají s respektem. Překvapení čeká hlavně švýcarskou sekci oddílu. Až se na jaře trojička Hubmann, Hubmann, Rollier dozví, že běží na 10mile běčko, bude asi trochu překvapená.

PROGRAM NA ÚNOR AŽ DUBEN

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

1. - 14. 3. - ČT až ST - Zimní mapový trénink - mapa Dlouhé vrchy - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Útěchov; MHD 43

1. až 5. 3. - ČT-PO - Soustředění XXX - viz samostatný rozpis akce

3. 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)

9. 3. - PÁ - noční mapový trénink - Okrouhlá - sraz: 18:00 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj 1 - konečná zastávka „Řečkovice“) - mapa: Mojetín (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: okruhy s různě upravenými mapami - doprava: osobními auty

10. 3. - SO - 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 nebo MHD (autobus 52 - zastávka „Myslivna“)

11. 3. - NE - Brněnská zimní liga (5. závod) - Adamna cup - Vinohrady, Bzenecká - sraz do 14:15 hod. - start 00 = 14:30 - mapa: Akátky (1 : 4 000, E = 2,5m) - doprava: individuální (trolejbus 25, 26, 27 - zastávka „Pálavské náměstí“)

15. - 31. 3. - ČT až SO - Zimní mapový trénink - mapa Veselka - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Veselka; MHD 52

16. a 18. 3. - PÁ a NE - Jarní pohár 2012 + soustředění - trénink + dlouhá trať + štafety - Hradec Králové - SO 00=11:00; NE 00=9:30 - přihlášky na členské sekci do 7. března - podrobnější informace na: <http://ob.tmapserver.cz/dt> - doprava: bude upřesněna podle počtu přihlášených (nejspíš osobními auty nebo autobusem s odjezdem v pátek odpoledne od Bohémy) - ubytování na postelích na shromaždišti - vedoucí: Libor Zřídkaveselý - viz samostatný rozpis akce

23. 3. - PÁ - noční mapový trénink - Morkovice-Slížany - sraz: 18:00 u konečné trolejbusu 33 ve Slatině (trolejbus 33 - konečná zastávka „Slatina, sídliště“) - mapa: Skavsko (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať s motýlky - doprava: osobními auty

24. 3. - SO - trénink - Žebětín, Říšova (autobus 52 - zastávka „Říšova“) - sraz: 9:30 - běh s mapou „Pohádkou máje“ - dorost a starší - sraz je v běžeckém oblečení

30. 3. - PÁ - noční mapový trénink - Ruprechtov - sraz: 18:00 v Líšni na parkovišti u supermarketu Albert (tramvaj 8, autobus 45, 55, 56, 78) - mapa: U větrného mlýna (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať - doprava: osobními auty

31. 3. - 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“

31.3. - SO - 1. Jihomoravská liga (ABM) - Lovčičky - start: 10:30 - doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy - vedoucí: ???

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

4. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Bystrc, Stará dálnice - sraz: 16:15 - mapa: Dub troják - typ tréninku: okruhy - doprava: autobusem číslo 50, 52 na zastávku „Stará dálnice“

5. - 9. 4. - ČT až PO - Velikonoce 2012 - Černá Voda - tradiční velikonoční soustředění - podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise - přihlášky: do 20. března 2012 Zhustovi

11. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Lesná, U rozvodny - sraz: 16:15 - mapa: Antoníček - typ tréninku: linie - doprava: autobusem číslo 57 na zastávku „U rozvodny“

11. 4. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Veverské Knínice - sraz: 16:30 u konečné tramvaji ve Starém Lískovci (parkoviště u STK a benzinové pumpy) (tramvaj číslo 6, 7 a 8) - mapa: Bílý potok (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: shluky na upravené mapě - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 9. dubna Zhustovi

14. a 15. 4. - SO, NE - M Moravy + ŽB-M - jednotlivci + štafety (BBM + PBM) - centrum: Řičky, fotbal. hřiště - start: SO 11:00, NE 8:45 -

doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy - ubytování: není, spí se v Brně - vedoucí: ?? - terén: část vysočinský les, část brněnská údolí, občas kamenem, skalky

18. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Bystrc, Ečerova - sraz: 16:15 - mapa: Veverí - typ tréninku: COB - doprava: tramvají číslo 1, 3 na zastávku „Bystrc, Ečerova“ nebo autobusem číslo 52 na zastávku „U borovice“

18. 4. - ST - mapový trénink (dorost + dospělí) - Deblín - sraz: 19:00 u konečné tramvají v Rečkovících (konečná tramvaje číslo 1) - mapa: Deblín (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: noční trénink - doprava: osobními auty - přihlášky do pondělí 16. dubna Zhustovi

21. 4. - SO - 3. Jihomoravská liga + Mistrovství Jihomoravského kraje na krátké trati (TTR) - Nesměř - start: 10:00 - doprava: zvláštním autobusem v 7:30 od Bohémy - vedoucí: Libor Zřídka veselý + odpoledne je možnost běžet závod ve sprintu - návrat okolo 15:00

22. 4. - NE - 4. Jihomoravská liga (LBM) - Ivanovice - start: 10:00 - doprava: autobusem MHD 41 na zastávku „Ivanovice, Kouty“ - vedoucí: ??? - návrat okolo 14:00

25. 4. - ST - mapový trénink (žactvo) - Útěchov - sraz: 16:15 - mapa: Dlouhé vrchy - typ tréninku: scorelauf - doprava: autobus číslo 43 (zastávka „Útěchov“)

28. 4. - 1. 5. - PÁ až ÚT - VT Česká Kanada - České Velenice - soustředění - podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise - přihlášky: do 9. dubna 2012 Zhustovi

CHARAKTERISTIKA ZÁVODŮ ČSOB 2012

Datum	Název závodu	Pořadatel	
Ředitel závodu	Hlavní rozhodčí	Kartograf	Stavitel tratí
00	Centrum závodu	Internetové stránky	
Popis terénu			
Předchozí mapa			
18. března	Český pohár štafet	PHK	
J. Strnad	J. Panchártek	M. Nožička	P. Vítek
00 = 9:30	Stříbrný potok	http://www.ok99.cz/dt	
Rovinatý, dobře průběžný s množstvím komunikací větřím množstvím vegetačních detailů.			
Židovo jezero (03)			
14. dubna	M Moravy na klasické trati, ŽB-M	BBM + LBM	
O. Denemark	J. Fiala	R. Kheil	R. Kheil
00 = 11:00	Říčky	http://www.orientak.cz/zbmorava2012.html	

V-část vysočinský typ, Z-část středoevropský terén, místy se ztíženou průchodností (odděleno údolím); porostové detaily, ve svazích místy skalky a kameny.

Zastávka (04), Lísek (06), Lísek II (10)

15. dubna	M Moravy štafet, Český pohár štafet	BBM + LBM	
O. Denemark	J. Fiala	R. Kheil	P. Ptáček
00 = 10:00	Říčky	http://www.orientak.cz/zbmorava2012.html	

V-část vysočinský typ, Z-část středoevropský terén, místy se ztíženou průchodností (odděleno údolím); porostové detaily, ve svazích místy skalky a kameny.

Zastávka (04), Lísek (06), Lísek II (10)

21. dubna	M ČR v nočním OB	FSP	
O. Skripnik	P. Kurfürst	M. Borovička	K. Nitsch
00 = 21:30	Praha – Lipence	http://www.mcrnob.cz	

Svažitý, místy s terénními detaily, v severní části několik menších roklí, v západní části hluboké údolí; střední hustota cest, místy podrost.

Cukrák (85)

12. května	ŽA, ČP – klasická trať	LPU	
D. Stránský	V. Farář	P. Mareček	P. Fencel
00 = 12:00	Nasavrky	http://lpu.cz/cp12	

Rovinatý les (530 – 617 m n.m.), v části hustníky (snížená viditelnost), v části čistý les, těžká podložka, vodoteče, četné komunikace, různorodá vegetace

Plesný (02)

13. května	ŽA, ČP – krátká trať	LPU	
D. Stránský	V. Farář	P. Mareček	J. Kaplan
00 = 10:00	Nasavrky	http://lpu.cz/cp12	

Rovinatý les (530 – 590 m n.m.), hustníky (snížená viditelnost), těžká podložka, vodoteče, četné komunikace, různorodá vegetace.

Plesný (02)

19. května	ŽB-M – klasická trať	ADA	
A. Věžník	M. Hlava	K. Truhlář	L. Adámek
00 = 12:00	Pamětice	http://Pametice.asp2.cz	

Smišený les, hustá síť komunikací, místy erozní a skalní tvary.

-

20. května	ŽB-M – krátká trať	ADA	
A. Věžník	M. Hlava	K. Truhlář	L. Adámek
00 = 10:00	Pamětice	http://Pametice.asp2.cz	

Smišený les, hustá síť komunikací, místy erozní a skalní tvary.

-			
26. května	Český pohár štafet	UOL + JPV	
J. Smička	D. Vystavěl	P. Dudík	D. Vláčil
00 = 10:00	Helšťtýn	http://ob.skprostejov.cz/ceskypohar	
Smíšený les, kopcovitý (260 – 480 mm), porostově pestrý, místy velké množství detailů (rýhy, zářezy, skalky, kameny).			
Helšťtýn (05), Krásnice (03)			
26. května	ŽA, Sprint cup – sprint	UOL + JPV	
J. Smička	D. Aleš	O. Dostál	D. Vystavěl
00 = 16:00	Lipník nad Bečvou	http://ob.skprostejov.cz/ceskypohar	
Částečně historická zástavba, částečně novodobé sídliště, zámecký park.			
-			
27. května	Český pohár štafet	UOL + JPV	
J. Smička	D. Vystavěl	P. Dudík	D. Vláčil
00 = 10:00	Helšťtýn	http://ob.skprostejov.cz/ceskypohar	
Smíšený les, kopcovitý (260 – 480 mm), porostově pestrý, místy velké množství detailů (rýhy, zářezy, skalky, kameny).			
Helšťtýn (05), Krásnice (03)			
1. června	M ČR ve sprintu	BOR + LDC	
L. Příbyl	P. Karvánek	T. Novák	P. Vlček, V. Nehasil
00 = 16:30	Děčín	http://www.mcr-2012decin.cz	
Zámecký park (30 %), městská zástavba – asfalt, dlažba (70 %).			
-			
2. června	ŽA, ČP – klasická trať	BOR	
M. Beránek	T. Vácha	J. Lamač	J. Krejčí
00 = 12:00	Kytlice	http://www.ok-bor.cz/cp2012	
Kopcovitý, členitý, s množstvím terénních tvarů, skalek, kamenů a dalších detailů, místy horší průchodnost porostů, středně hustá síť cest a pěšin.			
Kytlice I (98). Kytlice II (98)			
3. června	ŽA, ČP – krátká trať	BOR	
M. Beránek	T. Vácha	J. Lamač	P. Karvánek
00 = 9:30	Kytlice	http://www.ok-bor.cz/cp2012	

Kopcovitý, členitý, s množstvím terénních tvarů, skalek, kamenů a dalších detailů, místy horší průchodnost porostů, středně hustá síť cest a pěšin.

Kytlice I (98). Kytlice II (98)

2. června	ŽB-M – klasická trať	PLU + KON	
K. Otruba	J. Procházka	J. Marduk	L. Grepl
00 = 12:00	Seloutky	http://www.chlum12.obplu.cz	

Středně kopcovitý, porostově velmi různorodý (jehličnatý, listnatý a smíšený) s velmi rozdílnou průběžností, oblast s množstvím jam, hustá síť komunikací.

Chlum 412 (95)

3. června	ŽB-M – krátká trať	PLU + KON	
K. Otruba	J. Procházka	J. Marduk	L. Grepl
00 = 10:00	Seloutky	http://www.chlum12.obplu.cz	

Středně kopcovitý, porostově velmi různorodý (jehličnatý, listnatý a smíšený) s velmi rozdílnou průběžností, oblast s množstvím jam, hustá síť komunikací.

Chlum 412 (95)

9. a 10. června	M ČR na krátké trati	TZL	
T. Podmolík	M. Krejčíková	B. Háj	E. Pekárek
SO 12:00, NE 9:30	Rusava	http://mcrkt2012.skob-zlin.cz	

Horský terén, výskyt kamenných polí, balvanů, skalek, pramenišť a porostových detailů, středně hustá síť cest; smíšený les; čistý les i hustníkové pasáže.

Ondřejovsko (00), Ráztoka (00)

16. června	ŽB-M – klasická trať	SKM	
P. Dittrich	J. Smička	V. Pěček	B. Dvorský
00 = 11:00	Kostelany	http://www.smerk-romeriz.cz/poradame/16-6-2012/	

Kopcovitý, průběžný, množství cest, porostových detailů, terénních prvků a na hlavním hřebeni kamenů a skalek, les převážně listnatý.

Kudlovska dolina – západ (00)

8. září	ŽA, ŽB-M, ČP – klasická	ASU	
D. Aleš	J. Strachota	T. Leštínský	R. Zbranek
00 = 11:00	Nová Ves	http://cp12.aljosa.org	

Horský les (smrk), menší hustota komunikací, podmáčený, bažiny, střídavá průběžnost (hustníky x čistý les x těžká horská podložka, částečně snížená viditelnost).

Ostroh (08), Žďárský Potok (08)

9. září	ŽA, ŽB-M, ČP – krátká	ASU	
D. Aleš	J. Strachota	T. Leštínský	R. Kolář, T. Navrátil

00 = 9:30	Nová Ves	http://cp12.aljosa.org	
Horský les (smrk), menší hustota komunikací, podmačený, bažiny, střídavá průběžnost (hustníky x čistý les x těžká horská podložka, částečně snížená viditelnost).			
Ostroh (08), Žďárský Potok (08)			
15. září	ŽA, Sprint cup – sprint	PGP	
L. Matějů	J. Procházka	D. Komín	O. Sysel
00 = 10:00	Konopiště	http://www.skpraga.cz/soubory/zaps2012	

Zámecký park, listnatý les a louky se středně hustou sítí komunikací a množstvím situačních detailů, střední vertikální členitost.

Konopiště (99)

15. září	Český pohár štafet	SCP	
R. Khel	O. Vrabec	P. Košárek	J. Mrázek
00 = 14:00	Kozmice	http://oksparta.cz/poharshafet2012	

Kopcovitý s hustou nepravidelnou sítí komunikací všech typu, porostově velmi rozmanitý, smíšený les, místy sezónní podrost, nadmorská výška 400 – 525 m. n.

Meduna 2 (99)

16. září	Český pohár štafet	PGP	
L. Matějů	O. Sysel	J. Drbal	J. Procházka
00 = 10:00	Krňany	http://www.skpraga.cz/soubory/zaps2012	

Listnatý a smíšený les se středně hustou sítí komunikací a množstvím situačních detailů (kameny, hromady kamenů), vertikálně členitý.

Voskovka (94)

17. a 18. září	M ČR na klasické trati	PHK + TUV	
M. Novotný	P. Víték	P. Uher	T. Zakouřil
SO 12:00, NE 9:30	Skokovy	http://www.ok99.cz/mcr2012	

Členitá morfologie, smíšený les, intenzivní pískovcové skály.

Mlýny (83), Euromeeing“ (10)

6. října	M ČR štafet	ZBM	
D. Kabáth	L. Zřídka Veselý	Z. Rajnošek	J. Zháňal
00 = 12:00	Březina	http://mcrdruzstva.eob.cz	

Krasový, mírně členitý, místy kopcovitý velmi dobře průběžný; místy velká koncentrace krasových tvarů; množství cest, v některých oblastech i porostové detaily.

Křtiny (02), Kulatý dub (03)

7. října	M ČR štafet	ZBM	
D. Kabáth	L. Zřídka Veselý	Z. Rajnošek	J. Zháňal

00 = 9:00

Březina

<http://mcdruzstva.eob.cz>

Krasový, mírně členitý, místy kopcovitý velmi dobře průběžný; místy velká koncentrace krasových tvarů; množství cest, v některých oblastech i porostové detaily.

Křtiny (02), Kulatý dub (03)

SOUTĚŽE 2012

MISTROVSTVÍ ČR NA KLASICKÉ TRATI

28. a 29. září 2012 – Skokovy – sobota kvalifikace, neděle finále – mistrovské kategorie (počet startujících ve finále A) – D16 (18), D18 (18), D20 (18), D21 (24), H16 (18), H18 (18), H20 (18), H21 (32) – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, B (v žebříčku B po jarní části do 15. místa), v Rankingu do 200. místa (k 31. červenci 2011) a vítězové Mistrovství Jmk na klasické trati, dále závodníci, kteří mají méně než 10 započtených závodů v Rankingu k 31. 8. 2012 a nemají dle předchozích bodů právo startu, ale mají součet dvou nejlepších bodových hodnot lepší než 200. závodník.

MISTROVSTVÍ ČR NA KRÁTKÉ TRATI

9. a 10. června 2012 – Rusava, penzión Bílý kůň – sobota kvalifikace, neděle finále – mistrovské kategorie (počet startujících ve finále A) – D16 (18), D18 (18), D20 (18), D21 (24), H16 (18), H18 (18), H20 (18), H21 (32) – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, B, v Rankingu do 200. místa (k 30. dubnu 2011) a vítězové Mistrovství Jmk na krátké trati, dále závodníci, kteří mají méně než 10 započtených závodů v Rankingu k 31. 8. 2012 a nemají dle předchozích bodů právo startu, ale mají součet dvou nejlepších bodových hodnot lepší než 200. závodník..

MISTROVSTVÍ ČR VE SPrintU

1. června 2012 – Děčín – mistrovské kategorie – D16, D18, D20, D21, H16, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, v Rankingu do 25. místa (k 31. červenci 2011) nebo jsou v žebříčku B do 3. místa a vítězové Mistrovství Jmk ve sprintu. Mistrovství ČR v nočním OB

21. dubna 2012 – Praha-Lipence – mistrovské kategorie – D16, D18, D20, D21, H16, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří se přihlásí.

MISTROVSTVÍ ČR ŠTAFET

6. října 2012 – Březina – startovat mohou všechny štafety, které jsou umístěny v průběžném pořadí Českého poháru štafet po 6 kolech (počítají se 3 výsledky) do pořadí uvedeného v závorce u vypsanych mistrovských kategorií – D18 (30), D21 (35), H18 (30), H21 (45) a dále nejlepší štafeta z Mistrovství Jmk štafet, která nepostoupila ze žebříčku.

MISTROVSTVÍ ČR DRUŽSTEV A OBLASTNÍCH VÝBĚRŮ

7. října 2012 – Březina – startovat mohou všechny oddílové sedmičlenné štafety (3xD, 4xH), které se přihlásí – mistrovské kategorie – žactvo, dorost, dospělí – u oblastních výběrů = žactva je složení štafety 2xD12, 2xD14, 2xH12, 2xH14.

MISTROVSTVÍ JIHMORAVSKÉHO KRAJE NA KLASICKÉ TRATI

23. června 2012 – Ruprechtov – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

MISTROVSTVÍ JIHMORAVSKÉHO KRAJE NA KRÁTKÉ TRATI

21. dubna 2012 – Nesměř – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

MISTROVSTVÍ JIHMORAVSKÉHO KRAJE VE SPRINTU

5. května 2012 – Brno – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

MISTROVSTVÍ JIHMORAVSKÉHO KRAJE ŠTAFET

15. dubna 2012 – Říčky – startovat mohou všechny štafety bez omezení, které se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – první nepostupující štafeta z Českého poháru štafet získá postup na M ČR

DLOUHODOBÉ SOUTĚŽE

ČESKÝ POHÁR

12. 5.	Český pohár – klasická trať	LPU	D21E, H21E
13. 5.	Český pohár – krátká trať	LPU	D21E, H21E
2. 6.	Český pohár – klasická trať	BOR	D21E, H21E
3. 6.	Český pohár – krátká trať	BOR	D21E, H21E
10. 6.	Mistrovství ČR na krátké trati	TZL	D21, H21
8. 9.	Český pohár – klasická trať	ASU	D21E, H21E
9. 9.	Český pohár – krátká trať	ASU	D21E, H21E
29. 9.	Mistrovství ČR na klasické trati	PHK+TUV	D21, H21

Do celkového hodnocení se počítá 5 nejlepších výsledků – bodování: v kategorii D21 (resp. D21E) boduje prvních 20 závodnic, které získávají následující body: 30, 26, 23, 20, 18, 16, 14, 13, , 2, 1; v kategorii H21 (resp. H21E) boduje prvních 25 závodníků, kteří získávají následující body: 35, 31, 28, 25, 23, 21, 19, 18, , 2, 1 – vítězové získávají finanční prémii (3 000 – 2 000 – 1 000).

Žebříček A

12. 5.	Žebříček A – klasická trať	LPU
13. 5.	Žebříček A – krátká trať	LPU
26. 5.	Žebříček A – sprint	UOL+JPV
1. 6.	Mistrovství ČR ve sprintu	BOR+LDC
2. 6.	Žebříček A – klasická trať	BOR
3. 6.	Žebříček A – krátká trať	BOR
10. 6.	Mistrovství ČR na krátké trati	TZL
8. 9.	Žebříček A – klasická trať	ASU
9. 9.	Žebříček A – krátká trať	ASU

- | | | |
|--------|----------------------------------|---------|
| 15. 9. | Žebříček A - sprint | PGP |
| 29. 9. | Mistrovství ČR na klasické trati | PHK+TUV |

Do konečného hodnocení žebříčku se započítává 6 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – v žebříčku A mohou být hodnoceni všichni závodníci, kteří jsou držiteli licencí E, A, R a přihlásili se do 28. dubna 2011 – bodování: matematickým výpočtem, který přepočítává časovou ztrátu na body (průměr 3 časů nejlepších závodníků = 100 bodů; 1 bod = 1 % průměrného času).

ŽEBŘÍČEK B-MORAVA

- | | | |
|--------|---------------------------------------|---------|
| 14. 4. | Žebříček B - klasická trať (M Moravy) | BBM+PBM |
| 19. 5. | Žebříček B - klasická trať | ADA |
| 20. 5. | Žebříček B - krátká trať | ADA |
| 2. 6. | Žebříček B - klasická trať | PLU+KON |
| 3. 6. | Žebříček B - krátká trať | PLU+KON |
| 16. 6. | Žebříček B - klasická trať | SKM |
| 8. 9. | Žebříček B - klasická trať | ASU |
| 9. 9. | Žebříček B - krátká trať | ASU |

Do konečného hodnocení žebříčku B se započítává 5 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – v žebříčku B-Morava mohou být hodnoceni všichni závodníci, kteří jsou držiteli licencí E, A, R, B a přihlásili se do 1. dubna 2011 – bodování: matematickým výpočtem, který přepočítává časovou ztrátu na body (průměr 3 časů nejlepších závodníků = 100 bodů; 1 bod = 1 % průměrného času)

ČESKÝ POHÁR ŠTAFET

- | | | | |
|--------|--------------------------|---------|--------|
| 18. 3. | ČPŠ - Jarní pohár 2012 | PHK | kat. C |
| 15. 4. | ČPŠ - Mistrovství Moravy | BBM+PBM | kat. C |
| 26. 5. | ČPŠ - štafety | UOL+JPV | kat. B |
| 27. 5. | ČPŠ - štafety | UOL+JPV | kat. B |
| 15. 9. | ČPŠ - štafety | SCP | kat. B |
| 16. 9. | ČPŠ - štafety | PGP | kat. B |
| 6. 10. | Mistrovství ČR štafet | ZBM | kat. A |

Do konečného hodnocení Českého poháru štafet se započítává výsledek M ČR a další 3 nejvyšší bodové hodnoty každé štafety – kategorie – D18, D21, H18, H21 – hodnotí se každá oddílová štafeta, která startuje – bodování: principiálně shodné jako u Českého poháru, vítěz získává rozdílně bodů podle úrovně závodu (úroveň = vítězové H21/D21/ostatní; A = 60/45/40; B = 45/35/35; C = 30/25/25)

ČESKÁ LIGA KLUBŮ 2012

- | | | | |
|--------|--------------------------|---------|--------|
| 18. 3. | ČLK - Jarní pohár 2012 | PHK | kat. C |
| 15. 4. | ČLK - Mistrovství Moravy | BBM+PBM | kat. C |
| 26. 5. | ČLK - štafety | UOL+JPV | kat. B |
| 27. 5. | ČLK - štafety | UOL+JPV | kat. B |
| 15. 9. | ČLK - štafety | SCP | kat. B |

16. 9.	ČLK - štafety	PGP	kat. B
6. 10.	Mistrovství ČR štafet	ZBM	kat. A
7. 10.	Mistrovství ČR klubů	ZBM	kat. A

Do konečného hodnocení České ligy klub se započítává 5 nejvyšších bodových hodnot každého klubu – kategorie – dorost, dospělí každé štafety – bodování: principiálně shodné jako u Českého poháru, vítěz získává rozdílně bodů podle úrovně závodu (podrobnosti v Soutěžním řádu ČSOS 2011)

RANKING 2012

Seznam závodů zařazených do Rankingu v roce 2012 je uveden v příloze č. 3 Prováděcích pokynů k soutěžím ČSOS v roce 2012 – systém počítání je shodný jako v předchozích letech – do hodnocení se počítá vždy 10 nejlepších výsledků za posledních 12 měsíců

SPRINT CUP 2012

26. 5.	Sprint cup	UOL+JPV	D21E, H21E
1. 6.	Sprint cup - M ČR ve sprintu	BOR+LDC	D21, H21
15. 9.	Sprint cup	PGP	D21E, H21E

Do celkového hodnocení závodníka se počítá součet nejvyšších bodových hodnot získaných v 2 do Sprint cupu zařazených závodů – boduje prvních 15 závodníků, kteří získávají body: 25, 20, 15, 13, 11, 10, ..., 1.

JIHOMORAVSKÁ JARNÍ LIGA ŽACTVA

31. 3. 1.	Jihomoravská liga	ABM
14. 4. 2.	Jihomoravská liga	BBM + PBM
21. 4.	3. Jihomoravská liga	TTR
22. 4.	4. Jihomoravská liga	LBM
5. 5.	5. Jihomoravská liga	JMO
19. 5.	6. Jihomoravská liga	ADA
2. 6.	7. Jihomoravská liga	PLU + KON
23. 6.	8. Jihomoravská liga	ZBM

Do ligy jsou zařazeni závodníci registrovaní za oddíly Jihomoravské oblasti, kteří mají jinou licenci než A – do konečného hodnocení ligy se započítává 4 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – systém bodování je obdobný jako při závodech žebříčku A nebo B-Morava.

JIHOMORAVSKÁ PODZIMNÍ LIGA ŽACTVA

15.9.	9. Jihomoravská liga	TBM
-------	----------------------	-----

22. 9.	10. Jihomoravská liga	SKM
13. 10.	11. Jihomoravská liga	ABM
20. 10.	12. Jihomoravská liga	VBM
27. 10.	13. Jihomoravská liga	RBK

Do ligy jsou zařazeni závodníci registrovaní za oddíly Jihomoravské oblasti, kteří mají jinou licenci než A – do konečného hodnocení ligy se započítávají 5 nejvyšší bodové hodnoty každého závodníka – systém bodování je obdobný jako při závodech žebříčku A nebo B-Morava.

JIHOMORAVSKÁ LIGA (DOROST, DOSPĚLÍ, VETERÁNI)

31. 3.	1. Jihomoravská liga	ABM
14. 4.	2. Jihomoravská liga	BBM + PBM
21. 4.	3. Jihomoravská liga	TTR
22. 4.	4. Jihomoravská liga	LBM
5. 5.	5. Jihomoravská liga	JMO
19. 5.	6. Jihomoravská liga	ADA
2. 6.	7. Jihomoravská liga	PLU + KON
23. 6.	8. Jihomoravská liga	ZBM
15. 9.	9. Jihomoravská liga	TBM
22. 9.	10. Jihomoravská liga	SKM
13. 10.	11. Jihomoravská liga	ABM
20. 10.	12. Jihomoravská liga	VBM
27. 10.	13. Jihomoravská liga	RBK

Do ligy jsou zařazeni závodníci registrovaní za oddíly Jihomoravské oblasti, kteří mají jinou licenci než E, A nebo R – do konečného hodnocení ligy se započítává 8 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – systém bodování je obdobný jako při závodech žebříčku A nebo B-Morava

JAK ZÍSKAT LICENCI V ROCE 2012

Umístění/zisk licence	E	R	A	B
mistrovství světa, mistrovství Evropy (v závodech jednotlivců)	1. – 50.	x	x	x
celkové hodnocení Světového poháru	1. – 50.	x	x	x
mistrovství světa juniorů (v závodech jednotlivců)	1. – 20.	x	x	x
M ČR na klasické trati				
D21, H21	1. – 6.	7. – 20.	x	x
D20, H20	1.	2. – 10.	11. – 20.	21. – 35.
D16, D18, H16, H18	x	x	1. – 20.	21. – 35.
M ČR na krátké trati				
D21, H21	1. – 6.	7. – 20.	x	x

D20, H20	1.	2. – 10.	11. – 20.	21. – 35.
D16, D18, H16, H18	x	x	1. – 20.	21. – 35.
M ČR ve sprintu				
D21, H21	1. – 6.	7. – 20.	x	x
D20, H20	1.	2. – 10.	11. – 20.	21. – 35.
D16, D18, H16, H18	x	x	1. – 20.	21. – 35.
M ČR v nočním OB				
D21, H21	1.	2. – 5.	x	x
D20, H20	x	1. – 3.	4. – 8. *	9. – 20.
D16, D18, H16, H18	x	x	1. – 8. *	9. – 20.
Ranking k 30. 11.				
D	1. – 20.	21. – 40.	x	x
H	1. – 20.	21. – 50.	x	x
Žebříček A				
D20, H20	1. – 3.	4. – 12.	13.–25. **	26. –
D16, D18, H16, H18	x	x	1.–25. **	26. –
Žebříček B–Morava				
D14, H14	x	x	40 %	41 – 80 %
D16, D18, D20, H16, H18, H20	x	x	25 %	26 – 80 %
Vícedenní závody				
(vybranné) podkat. A (DH 14, 16, 18, 20)	x	x	15 %	16 – 70 %
podkat. A (DH 12)	x	x	x	45 %
podkate. B (DH 12, 14, 16, 18, 20)	x	x	x	20 %
Jihomoravská liga				
DH 12, 14, 16, 18, 20	x	x	x	40 %

* maximálně však 50 % závodníků, kteří závod dokončili

** maximálně však 85 % do žebříčku zařazených závodníků

----- Oddílové příspěvky -----

Jelikož se nepodařilo připravit plně funkční on-line systém oddílových příspěvků bude naposled pro rok 2012 platit jednoduchá tabulka oddílových příspěvků. V průběhu roku uvidíte v členské sekci rozšířené prostředí ve kterém postupně začnete sledovat své náklady spojené s účastí na závodech a také jakým způsobem se bude přibližně vyvíjet vaše spoluúčast v roce 2013 (on-line systém bude nastaven již jako kdyby běžel rok 2013). Součástí příspěvku je i příspěvek SK ve výši 350,- Kč, registrace ČSOB ve výši 90,- Kč a příspěvek do BCVČ Lesná cca. 200,- Kč (to jsou peníze, které jen převedeme někomu jinému).

Přehled oddílových příspěvků pro rok 2012

	částka	závody
Reprezentant ČR, licence A a E	700, – Kč	ŽA, ŽB, JmL
Licence R	1 000, – Kč	ŽA, ŽB, JmL
Základní oddílové příspěvky (oblastní závody)	1 600, – Kč	JmL
Licence B (žactvo + dorost)	1 800, – Kč	ŽB, JmL
Základní oddílové příspěvky (ŽA, ŽB)	2 700, – Kč	ŽA, ŽB, JmL

Příspěvek se platí podle toho, kterých závodů se chcete zúčastňovat (ŽA nebo ŽB). Zaplacením máte na závody hrazenou dopravu, vklady, případně ubytování v plné výši na závody OB. U LOBů a MTBO platí oddíl 50% vkladů, ubytování a dopravu si hradí každý sám. Všechny platby je třeba uhradit nejpozději do 28. února 2012 Liboru Zřídka Veselému nebo je převést na oddílový účet.

ORGANIZACE ODDÍLU ZBM V ROCE 2012

Předseda oddílu: Libor Zřídka Veselý

Hospodář: Libor Zřídka Veselý a Martin Veselý

Přihlášky: Martin Veselý

Trenéři: J. Kabáthová, Z. Hendrychová, J. Hlavová, V. Mádlová, M. Uhnává, J. Zelinka a L. Zřídka Veselý

Skladník: Adam Chromý

Vydávání oddílového časopisu Polaris: Jan Drábek, Filip Dědic a Libor Zřídka Veselý

Správa oddílových stránek: Libor Zřídka Veselý, Richard Pátek

Oddílové příspěvky, přihlášku na závody, zálohy:

Je potřeba je zaplatit nejpozději do 28. února 2012. Současně se zaplacením příspěvků je třeba zaplatit příslušnou částku spoluúčasti a zálohu za závody. Vyučtování letošního roku 2010 a 2011 je k dispozici u Zhusty.

Oddílové informace:

Budou šířeny obdobným způsobem jako v letošním roce. Tedy cca 10 x ročně vyjde oddílový časopis Polaris, ve kterém naleznete informace na řádově jeden až jeden a půl měsíce dopředu + další články o proběhnutých akcích i o dalších aktivitách oddílu. Plán oddílových akcí dále naleznete na oddílových stránkách <http://zhusta.sky.cz>.

Přihlašování na soustředění:

Většina soustředění je určena všem členům oddílu. U informací o soustředění je vždy uvedeno, komu je třeba se přihlásit. Tomu tedy směřujte pokud možno včas své přihlášky způsobem, který je u informací vždy uveden.

Vedoucí na závodech:

Pokud budete určeni jako vedoucí na závodech, proveďte prosím následující úkony: Vyzvedněte si u Martina Veselého kopii přihlášky společně s kopií rozpisu a tedy místem, kam je třeba dorazit.

U Martina Veselého si vyzvedněte kopii dokladu o zaplacení (výpis on-line převodu) nebo peníze (ty budou případně u Libora Zřídka Veselého), když se jedná o oblastní žebříček + pokud se jede autobusem, doklad o objednání autobusu (ten je u Zhusty).

Na závodech odprezentujte oddíl, zaznamenejte do kopie přihlášky ty, kteří se závodu nezúčastnili. Při dopravě autobusem na dva dny nezapomeňte zjistit, kde je ubytování a zejména, kde je ubytován řidič autobusu (u pořadatelů vyžádejte plánec jeho ubytování).

Po závodech doneste doklady Veseláčkovi nebo Zhustovi a proveďte vyúčtování peněz.

Organizace tréninků:

Bude probíhat stejně jako v minulých letech. Pokud budete osloveni – Zhustou. Dostanete obálku, ve které naleznete podrobné pokyny, jak připravit trénink a podle těchto pokynů, prosím, postupujte co nejpečlivěji.

Organizace závodů:

V příštím roce pořádně na konci června Jihomoravskou ligu na klasické trati z Ruprechtova a v říjnu M ČR štafet a družstev. Podzimní závody budou náročné na počet pořadatelů. Chtěl bych tedy všechny členy oddílu poprosit, aby počítali s 6. a 7. říjnem 2012.

Ostatní:

Náš oddíl má již poměrně dostatečné množství oddílových věcí. Svoji sounáležitost k oddílu byste měli vyjadřovat také tím, že závodíte v oddílových dresech, pokud jdete na stupně vítězů, jdete v oddílovém overalu nebo tričku. Většinu oddílového materiálu si můžete zakoupit u Zhusty.

Soustředění České Velenice / Gmünd

Datum: 28. dubna až 1. května 2012 – čtvrtek až neděle

Odjezd: ve čtvrtek okolo 9:00.

Příjezd: v úterý 1. května v podvečerních hodinách.

Ubytování: Střední škola České Velenice. Ubytování na postelích (2 až 3 lůžkové pokoje) – <http://www.sscv.cz>

Stravování: Od sobotní večeře do úterní snídaně.

Doprava: osobními auty.

Náplň: sobota závod Austria cup 2012 – Gmünd – 00=14:00 – krátká trať
<http://www.hsvwrn-ol.at/2days/>

neděle závod Austria cup 2012 – Gmünd – 00=10:00 – klasická trať
<http://www.hsvwrn-ol.at/2days/>
mapový trénink

pondělí 2 mapové tréninky v Rakousku

úterý 1 mapový trénink v Čechách
odpoledne odjezd do Brna

S sebou: věci na běhání, plavání (termální lázně); pozor může být chladněji, tedy vezte 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.

2 100,- základní plná cena

1 800,- R

1 500,- licence E, A, B

Přihlášky: nejpозději do 9. dubna 2012. Kapacita cca 40 osob.

Velikonoční soustředění – Černá Voda

Datum: 5. – 9. dubna 2012

Cena: 1 500,- Kč – reprezentanti, licence A, E + žáci

1 800,- Kč – ostatní ZBM

2 000,- Kč – ostatní

Doprava: osobními auty v 8:00 od Bohémy

Jídlo: zajištěno od večeře 5. dubna do pondělního obědu 9. dubna

Ubytování: Ubytovna Nová Radost. Spí se na postelích.

<http://www.ubytovna-nova-radost-cerna-voda.rs-ubytovani.net/>

Tréninky: Na mapách v okolí Vidnavy – Vidnava, Kaltenštejn. 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 5. dubna v 8:00 od Bohémy (sraz 7:45).

Příjezd: v pondělí odpoledne.

Přihlášky: do 20. března 2012 Zhustoví. Kapacita 50 osob.

Poznámky: nezapomeňte si vzít světla na noční OB, SI čip, kudlu na vrbové proutky (asi jen pánové).

Tréninky:	čtvrtek	odpoledne–úvodní trénink (kombinace linie, had, krátké post.) večer –rozložený úsek štafet (hromadný start)
	pátek	dopoledne–souboje odpoledne–paměťové tandemy večer–krátká trať (intervalový start)
	sobota	dopoledne–krátká trať odpoledne–7´ sprint večer–volno
	neděle	dopoledne–neúplná mapa (vrstevnice, bez zelené, bez žluté) odpoledne–krátké postupy večer–krátká trať s motýlky (hromadný start)
	pondělí	dopoledne–štafety

Soustředění Maďarsko - Bócsa

Datum: 29. února až 4. března 2012 – středa až neděle

Odjezd: ve středu okolo 16:00.

Příjezd: v neděli 4. března v podvečerních hodinách.

Ubytování: motel Motelszobák v Kiskunmajsa u termálních lázní. Ubytování na postelích (2 až 3 lůžkové pokoje) – http://www.jonathermal.hu/menu/price_list

Stravování: od čtvrteční snídaně do nedělní snídaně snídaně v místě ubytování.

Doprava: osobními auty.

Náplň: středa odpoledne mapový trénink – Bratislava (sprint)

čtvrtek a pátek podvečer příjezd do místa ubytování
mapové tréninky v okolí
– čtyři mapové tréninky

sobota závod Boróka kupa 2012 – Bócsa – zkrácená trať
<http://www.astrois.hu/boroka-tavas>

neděle závod Boróka kupa 2012 – Bócsa – klasická trať
<http://www.astrois.hu/boroka-tavas>

odpoledne odjezd do Brna

S sebou: věci na běhání, plavání (termální lázně); pozor může být chladněji, tedy vezte 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.

3 200, – základní plná cena

2 600, – R

2 000, – licence E, A, B

Přihlášky: nejpozději do 5. února 2012. Kapacita cca 35 osob.

TÉNINKY OD 7. LISTOPADU

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Po	15:30 – 16:30 15:30 – 17:30	žactvo Thusta	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 / ÚNOR 2012 / ROČNÍK XIV. / #116

team: Zhusta, Honza Drábek, Filip

kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

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

* * * * *

