

## Fotka

Rok 2015,  
Výběr Honzy Drábka

## Rozhovory

Adélka, Miloš, Maky,  
Ota, Klárka, Jáchym

## Články

Hochschwab, NOPB, Oddíláč 2015, MČR HROB,  
Hanácká zimní liga, Býčina, Bóřa se ptá



# Polaris

8—2015



# Úvod

Honza

Tak další rok se blíží ke svému konci. Stejně tak vychází i letošní poslední číslo Polarisu. A protože už známe nejlepšího atleta, fotbalistu, orientáka... roku, tak máme i nejlepší Žabiňáky. Proto zde najdete pár rozhovorů i s nimi. Tak se snažte, třeba tu budete mít rozhovor příště. ;-)

Ale samo sebou to není jediná náplň čísla. Ještě před oddíláčem se jelo na #tradicnipodzimkydoAlp. V Alpách nás přivítalo neuvěřitelné podzimní (skoro letní) počasí. Kdo nebyl, tak neuvěří, že nad mlhou tak hustou, může být i slunko a azuro.

Na oddíláč jsme dopluli až na Suchý. Ale určitě jsme na suchu nebyli. Poté, co někteří bloudili po Brně v tmě, tak se další vypravili na (svůj) hrob. 1. BBP bylo v Jehnicích, další poté v Okrouhlé a ve Vranově. O tom snad příště. A protože než začala BZL, tak už někteří byli dost netrpěliví k sousedům Hanákům na jejich zimní ligu. A komu to bylo málo, tak vyrazil na Býčínu. A třeba doběhl až k jeskyni. Nebo jen sbírá síly a odhodlává se k dalšímu roku. Třeba. Dyť ta 15 je ták krátká. Na otočce je člověk coby dub.

Tak hurá na Sklený! Ale lyže nechte ve sklepě, abyste dětem mohli vyprávět, na co ty dřevěná prkýnka jsou. Pardon, byly. :-)

Tak přeji Vánoce na sněhu a šťastný nový rok!

## Naši nejlepší

Adélka I.

Ahoj Adélko, gratuluji k vyhlášení nejlepšího Žabiňáčky za letošní rok! Asi nejvíce se dařilo na MS, co?

Děkuji! Být nejlepší Žabiňáčkou je pro mne třešničkou na dortu letošního roku. Na MS to bylo opravdu úžasné, asi se dá říct, že se dařilo. Zjistila jsem, kam se ještě musím posunout.

Co zranění, které tě vlastně trápilo celý podzim? Jsi dostatečně zdravá, abys pořádně natočila na novou sezónu?

Po MS jsem si nepřála nic jiného než do tréninku začít pořádně řezat a zrychlit se. Jenže už na MS mne trápil zánět pravé achilovky, a v průběhu podzimu se k tomu přidala i levá. Teď už je

to dobré, nemůžu tolik běhat, tak si myslím, že mi to zranění mělo ukázat novou cestu. Čtu zrovna reflexe z konference trenérů v Rakousku a je z toho patrné, že je potřeba se soustředit i na „core“ a stabilitu kotníků.

### Za jaký závod by sis letos dala 1\*?

Povedly se mi letos štafetové závody – MČR štafet i družstev, Tiomila, Jukola a MS. Na hvězdičku jsou ale jen ty družstva.

### A nějaký, na který bys nejraději zapomněla? Kde se vůbec nedařilo...

Překvapivě taky štafety – Stigtomta kavlen ve Švédsku. Něco na mne lezlo, mapově jsem šla opravdu mizerně, a když už jsem se do toho ve druhé třetině závodu dostala, tak jsem si narazila koleno a nedoběhla jsem to.

### ME v domácích terénech. To bys měla mít cíle co nejvyšší, že?

Tak určitě! Je to opravdová výzva, na ME je díky větší konkurenci těžší uspět než na MS, nicméně domácí terény a publikum jsou pro mne obrovskou motivací. Doufám, že i z našeho oddílu bude silná fanouškovská základna J

### A jaký byl úvodní reprezentační sraz? Koukal jsem na fotky a skoro Žabinácké soustředko. Ušlapáváte nováčkům cestu, jak to chodí v repre? ;-)

Je poznat, že silná tréninková skupina a skvělá práce oddílu plodí své ovoce. Třeba se na MS dočkáme ZBM štafety... Nováčky čeká samozřejmě hodně práce, snažíme se s holkama jim pomáhat, repre je vlastně takový republikový oddíl..

### Viděl jsem, že ve čtvrtek vedeš nějaký trénink. Balanční cvičení, co si pod tím mám představit?

To zní jako pořádná mučírna.

Přesně tak, v šest hodin čekám všechny na Kotlářské! Právě se snažím doplnit naše oddílové tréninky a zaměřit se na stabilitu trupu, posílení kotníků a koordinaci. Je to doplněné o mapovou teorii (sdílení know how J). A zvládají to i veteráni.

Miloš

Ahoj Mildo, na oddíláči jsi byl vyhlášen nejlepším mužem/juniorem. Gratulace! Ale letos to nebyla tak podařená sezóna jako vloni, co?

Bohužel máš pravdu. Letošní sezóna neprobíhala přesně podle představ, ikdyž měla i své světlé stránky např. Jukolu. Ani na českých MČR, ani na nomnačkách na MS a ani na MS se mi nedařilo.

Sezóna začala dobře, na nočním stříbrná medaile... jenže pak jsi přišel o zlato na sprintu. Další individuální mistrovství se nezadařily podle plánu.

Tak určitě! Ale už i to MČR NOB mi nesedlo úplně skvěle, jen tam nebyla taková konkurence, aby mě někdo připravil o medaili, v podstatě stejný výkon jsem předvedl na krátké a tam to bylo až za top6. Nad svými výkony na sprintových mistrácích bych se měl zamyslet.

Ani na MS se v individuálním závodě moc nevedlo, co?

Co na to říct, když nezažiješ, tak netušíš o co jde. Celej prostor závodu máš našlukovanej jako prase. Najednou se z toho stává skoro čistá atletika. A pak když běžíš celou dobu přes hranu přijde moment black outu. A to se mi přesně stalo. Celej závod jsem se pohyboval průběžně v top20, ale pak přšel brutální zásek. Prostě mi brutálně došlo. A ta poslední část po louce už byla úplně za trest.

Trochu doba stříbrná, další dvě druhá místa (ve sprintových štafetách a družstvech). Aspoň nějaká satisfakce?

Aspoň něco. Ale moje ambice byly mnohem vyšší. Tím nemyslím v těchle dvou závodech. S těmi jsem spokojený, ale celkově.

Hlavně se ti podařilo vyhrát Jukolu! Největší úspěch v sezóně?

Tak určitě. Škoda, že se nám tým na příští rok tak trošku rozpadnul. Po Betovi a Švihákovi jsem třetí Čech, kterému se to povedlo. A to si myslím je docela velký „historický“ úspěch. Neuvěřitelný pocit, když na mostě čekáš na Daniela.. Poslední tři hodiny se mi doslova klepaly kolena. Pocity bych přirovnal k těm, které má středoškolák ráno před maturitou.

Příští rok ME v Jeseníkách. Domací terény by měla být výhoda. Míříš vysoko?

Chtěl bych tam poslat aspoň jeden top10, ale každé umístění v individuálu do top 20 bych

bral jako úspěch. Ještě úplně nevím, na jaké závody se hodlám připravovat, ale asi to vypadá na vynechání klasiky, protože je to podle mě v mém případě nejrozumnější východisko. A navím ten terén klasiky nepatří k mým nejoblíbenějším. Zato krátká a štafety v terénech Vidnavy by mi mohly sedět.

Maky eF.

Ahoj Maky, gratuluji, podruhé za sebou nejlepší dorostenkyně. Čím sis to zasloužila?  
Děkuju. Nejspíš pořádným trénováním a nějakým tím pěkným výsledkem ;)

Jaký závod se ti letos nejvíce povedl?

Největší radost mám asi ze družstev. Když jsem vyběhala, věděla jsem, že si to musím hlavně pohlídat. To se mi povedlo a šla jsem závod čistě, což bylo super. A když se ukázalo, že z toho je stříbrná medaile, tak to bylo ještě lepší :)

Máš jednu individuální medaili z krátké. Co ostatní délky? Ty ti tolik neseď?

Je pravda, že jsem si letos asi ze všeho nejvíc užívala middly. Ostatní délky mám samozřejmě taky ráda, ale letos se mi prostě nejvíc dařilo na krátkých. Ale dost se to mění, tak mi třeba příští rok půjdou líp klasiky.

Na družstvu jste doběhli druzí, co příští rok?

Příští rok nám bude bohužel v družstvu chybět Terka a Vlád'a, což je velká ztráta. Ale ostatním oddílům taky někdo odejde do vyšších kategorií, tak se nám třeba zase povede zaběhnout nějaký pěkný výsledek.

A co nějaký závod, který se vůbec nepovedl?

Tak to byla asi druhá etapa na Lipice. Nějak jsem se tam v těch závrttech zamotala a nasekala spoustu hloupých a dlouhých chyb. V cíli jsem vážně spokojená nebyla.

Příší rok jdeš do 18, jak se těšíš?

Oproti druhému roku v 16 to bude mezi staršími soupeřkami a s těžšími tratěmi to bude určitě o dost náročnější, ale i tak se moc těším.

A co na MED? Konečně se povedou nominačky?

No tak zatím se připravuju spíš na zimní nominačky a lobácký MED. A na nominačkách na ten orientácký bude letos opět velká konkurence, ale rozhodně se budu co nejvíc snažit :)

Ota:

Nazdar Ořasi, gratuluji, podruhé za sebou nejlepší dorostenec. :-)

Je to pro mě velká čest, ale už by to chtělo i nějaké hodnotné spoluběžce, přece nebudu psát každý rok rozhovor...

Jaký závod se ti letos nejvíce povedl?

Nejvíc mě bavily štafety, bylo to takové přákvapující. To si tak vyběhnu na třetím úseku na osmém místě a o to víc radosti v cíli, když to cinkne.

A jaké medaile si nejvíce ceníš?

Nejradši mám medaile čokoládové, možná i perníkové nejsou špatné. V tomto ohledu mě tato sezóna velice zklamala. Budu doufat, že Běďa zavede zase nějakou vyhlášku, aby byly všechny medaile jedlé; a nejlépe dvacetkráttřicet, to bychom se najedli všichni.

A co nějaký závod, který se vůbec nepovedl? Byl-li vůbec?

Tento rok jsem (aspoň doufám) nic důležitýho nedisknul, takže za mě obrovská spokojenost a budu se snažit v takovém duchu pokračovat. Budu si číst kódy, budu, nebobkiju na to.

A co ten tvůj palec? Už skáčeš přes kaluže? Sice ti nezabránil doběhnout pro zlato/stříbro na družstvech, ale už měsíc jsme tě nevidli na tréninku. ;-)

Palec už spolupracuje a konečně můžu zase skákat do kaluží. Tréninkové období se roztáčí a já si to nenechám ujít.....za 15....

Co příští rok? Jaké máš cíle?

Dál s radostí běhat a jestli nebudou dobrý výsledky, tak jsem málo běhal. Rád bych taky zase někam na sever...mmmm..borůvky...mňam, i když čokoláda je taky fajn. Uvidíme jak to půjde. Chtěl bych poděkovat svým trenérům a všem, co se se mnou kdy vydají někam orientáčit, či jen tak proběhnout, bez Vás bych nemohl běhat s takovým úsměvem, jako běhám teď.

Klára Baševová

Ahoj Klárko, gratuluji, byla jsi vyhlášena nejlepší žákyní Žabin. Čím sis to zasloužila?

Zasloužila jsem si to asi tím, že jsem běžela hodně závodů a v mé kategorii byla malá konkurence. Takže to bylo spíš štěstí.

Díval jsem se, že jsi si vyběhla z oblastních závodů licenci "B", jak se těšíš na velké závody?

Na velké závody se těším, ale musím si ještě vylepšit fyzickou, abych byla rychlejší.

Kolem Brna to máš asi už docela oběhané, jaké lesy se ti nejvíce líbí?

Hezké jsou třeba lesy v Kohoutovicích, ale nic nepřekoná lesy v horách.

A měla jsi nějaký závod, který se ti obzvlášť povedl?

Na obzvlášť povedený závod si nevzpomínám, ale vím, že jsem skoro žádný nepokazila, kromě jednoho, kde jsem hledala první kontrolu a nakonec jsem ji nenašla, myslím, že to bylo v Olomučanech.

A nějaký, kde jsi se v lese úplně ztratila a bylas ráda, že jsi našla cíl?

Naštěstí jsem se na žádném závodě extra neztratila, vždycky jsem doběhla do cíle.

Jáchym

Ahoj Jáchyme, byl jsi vyhlášen nejlepším žákem Žabin. Tedy gratuluji. Jak se ti v sezóně dařilo?

Díky za gratulaci. A jestli se mi dařilo? Dobrý ale doufám i v lepší.

Máš letos nějaký závod, který se ti povedl bez chyb?

MČR štafet nevím jestli povedlo ale určitě potěšilo.

A byl nějaký, kde jsi od startu do cíle jen kufroval?

No nějaké se tam našly (a nebylo jich tolik, ale nějaké ano)

Áčko ti uteklo o kousek, příští rok jasný cíl?

Tak určitě čtyři body opravdu naštvou.

Viděšl jsem tě na nočáku, takže je ještě možnost si vyběhnout áčko na MČr v nočním. Jak to jde v lese v noci?

Ne, protože:

1. Nemám světlo a nevím jestli se vždy najde nějaký dobrotivec který mi ho pučí.
2. Myslím že bych to nezvládl.
3. Ještě pro mě není kategorie (jsem příští rok ještě H14)

Na závěr bych se zeptal na tvé kalhoty na běhání. Zajímalo by mě, jestli nejsou náhodou udělaný z oddílové vlajky? ;-)

No nevím z čeho to bylo upleteno :D

Díky všem!

.....

## Podzimky na Hochswabu

Lucie

#vylezlijsmenaTonyho                      #saunanakazdymapartmanu                      #ferratybezjisteni  
#prvniletosnisnih                      #ranajakopraseanikdonevizceho                      #nadmtrakamajenadherne  
#naposlednimvyletupoustimedraka                      #neskutecnyzapadslunce                      #domuzasezatmy  
#damesaunu    #druhanejtezsiferratavrakousku    #procne    #nadhernypodzimmiprazdniny  
#pristebymohlojetviclidi                      #covynato

.....

## NOPB

Martin Kinc

Dne 5.11.2015 proběhl NOPB v Jundrově na základní škole Jasanová. Trať stavěl tento rok Adam Chromý. Závodu se zúčastnilo celkem 67 lidí. Pravidla byla stejná jako předešlé ročníky. Závodník nesmí mít u sebe žádnou baterku ani nic čím by si mohl posvítit a také byla ještě zakázaná buzola. Statr jako předešlé ročníky byl hromadný a nebyl zakreslen v mapě a bralo



se libovolné pořadí kontrol. Stavba tratě byla tento rok mnohem zajímavější.

Hned po startu se už nabízeli různé varianty na pořadí. Hodně kontrol bylo umístěno v lese daleko od nejbližších světél, a některé nejlepší postupy vedly lesem, kde nebylo vidět skoro nic. V takovém to terénu nebyl problém poranit si kotník. Proto se někteří i zkušenější závodníci na tyhle kontroly neodvážely. Zbytek kontrol byl umístěn jako obvykle mezi městkou zástavbou. I z těchto důvodů bylo výsledné pořadí plně překvapení.

-----  
MB NOPB 2015  
-----

H 1. Daniel Hájek 24:13, 2. Petr Horvát 25:04, 3. Stanislav Mokrý 26:50, 4. Martin Kinc 28:53, 8. Michal Bialozyt 29:54, 9. Miloš Nykodým 30:34, 15. Jáchym Coufal 34:16, 18. Ivo Cicvárek 35:52, 20. Jan Palas 36:07, 21. Lukáš Chvátal 37:07, 22. Vít Kasal 37:33, 26. Richard Pátek 39:32, 36. Petr Přikryl 48:36, 37. Jan Král 53:01, 43. Svatoš Coufal 60:25, 45. Vít Bravený 25:41

D: 1. Eva Kabáthová 33:51, 2. Léňa Koporová 34:00, 2. Anežka Hlaváčová 34:00, 6. Věra Mádlová 39:31, 7. Veronika Křístková 40:29, 14. Hana Nedbálková 53:03, 17. Petra Koporová 31:03  
-----

## Oddíláč 2015

Jindra

Letošní oddílové zakončení sezóny proběhlo v proslulém přístavu Suchý. Posádka nejoddanějších (a zletilých) členů chtěla vyplout již v pátek, ale k nemalé smůle si zapomněla své lodě doma. Jako zkušební námořníci jsme však nezpanikařili a využili vlak, který nás dopravil do Boskovic. Zde jsme se nejdříve posilnili v malé hospůdce a poté rozvlnili své boky na místním discu. Na mokřém Suchém nás po náročném nočním pochodu čekala parádní kajuta, do které se nás v několika vrstvách vešlo téměř 30.

V sobotu jsme si v místním terénu zaběhli dva pěkné kratší tréninky, které rozhodly o oddílových přebornících. Večer nás čekalo vyhlášení nejlepších žabiňáků, žabiček, pulců a nechyběl ani motivační projev našeho kapitána, který nás mimo jiné informoval o chystaných plavbách na rok 2016. Poté už následovala volná námořnická zábava (karty a rum), kterou někteří dobyteli zakončili noční výpravou za pokladem uprostřed pole.

Vydařené námořnické soustředění jsme zakončili nedělním závodem oddílových štafet.

-----  
7.-8.11.2015 Oddilový přebor, Suchý  
-----

Malá mistrovská

1. Omová Michaela	(37.04, 26.35 )	63.39
2. Kabáthová Eva	(36.53, 27.37 )	64.30
3. Hlavová Jindra	(36.33, 28.54 )	65.27
4. Hlavová Hana	(36.48, 30.50 )	67.38
5. Tužilová Magdaléna	(38.35, 29.51 )	68.26
6. Koporová Petra	(44.12, 34.11 )	78.23
7. Mádlová Věra	(42.30, 36.01 )	78.31
8. Odehnalová Tereza	(43.22, 35.47 )	79.09
9. Odehnalová Klára	(48.00, 36.50 )	84.50
10. Auermüllerová Anna	(54.38, 37.33 )	92.11
11. Malivánková Eva	(50.21, 42.06 )	92.27
12. Hendrychová Zuzana	(64.19, 38.32 )	102.51
13. Uhnává Markéta	(47.39, 55.28 )	103.07
14. Nedbálková Hana	(63.37, 44.45 )	108.22
15. Stachoňová Barbara	(65.03, 49.34 )	114.37
16. Dittrichová Zuzana	(64.43, 53.19 )	118.02
17. Kočová Lenka	(79.52, 45.01 )	124.53
18. Gregor Michal	(76.49, 54.12 )	131.01
Koporová Lenka	(DISK, 43.37 )	DISK
Komenda Jan	(43.14, DISK )	DISK
Kožinová Zuzana	(47.31, DISK )	DISK
Baštařová Anna	(DISK, 50.52 )	DISK
Chromá Kateřina	(Vzdala, abs )	abs
Chroustová Lenka	(DISK, abs )	abs
Bukovacová Alena	(abs, 52.52 )	abs
Rajnošek Tereza	(abs, 53.17 )	abs

Nováčkovský kufr

1. Urbánek Tomáš	(17.38, 14.01 )	31.39
2. Zřidkaveselý Adam	(15.04, 18.12 )	33.16
3. Koča Vojtěch	(16.29, 18.05 )	34.34
4. Kučera Tomáš	(17.12, 19.13 )	36.25
5. Bukovác Filip	(19.42, 19.18 )	39.00
6. Finstrlová Kristýn	(19.36, 19.38 )	39.14
7. Cicvárek Radim	(19.22, 20.16 )	39.38

8. Finstrlová Lucie	(20.53, 20.52 )	41.45
9. Finstrle Filip	(18.43, 27.14 )	45.57
10. Ondrová Anna	(20.49, 27.19 )	48.08
11. Tachovský Jáchym	(35.51, 21.31 )	57.22
12. Baše Matěj	(26.51, 33.38 )	60.29
13. Zřídka veselý Martin	(21.28, 41.20 )	62.48
14. Kočová Klára	(31.04, 39.12 )	70.16
15. Marek Filip	(31.23, 43.30 )	74.53
16. Kroutil Jošt	(35.04, 46.51 )	81.55
17. Lasota Jan	(45.01, 37.29 )	82.30
18. Kroutilová Eliška	(58.32, 39.48 )	98.20
19. Finstrlová Denisa	(56.23, 45.07 )	101.30
20. Kroutil Tadeáš	(56.54, 45.10 )	102.04
21. Saitl David	(49.36, 65.16 )	114.52
Koča František	(abs, abs )	abs
Königová Jana	(abs, 25.40 )	abs

-----  
Velká mistrovská  
-----

1. Nykodým Miloš	(36.37, 24.37 )	61.14
2. Hájek Daniel	(38.28, 24.32 )	63.00
3. Chromý Adam	(38.42, 26.30 )	65.12
4. Bravený Vít	(39.22, 27.20 )	66.42
5. Brlica Pavel	(38.29, 28.50 )	67.19
6. Zimmermann Jakub	(38.34, 31.01 )	69.35
7. Zimmermann Štěpán	(43.54, 27.28 )	71.22
8. Hlaváč Ondřej	(43.13, 28.27 )	71.40
9. Zháňal Jan	(42.26, 30.18 )	72.44
10. Švirák Ondřej	(44.58, 29.06 )	74.04
11. Bialožyt Michal	(43.01, 32.08 )	75.09
12. Drábek Jan	(43.33, 32.28 )	76.01
13. Brabec Jaroslav	(47.00, 35.05 )	82.05
14. Kelbl Vladimír	(46.48, 37.00 )	83.48
15. Finstrle Luděk	(53.42, 36.00 )	89.42
16. Pátek Richard	(59.28, 42.46 )	102.14
17. Mlynárik Peter	(59.50, 44.03 )	103.53
18. Polster Thomas	(60.17, 46.27 )	106.44
19. König Lukáš	(66.05, 49.45 )	115.50

20. Liščinský Tomáš	(80.54, 50.29 )	131.23
Cahlik Jan	(DISK, abs )	abs
Rajnošek Zdeněk	(38.37, abs )	abs
Bukovac Maroš	(54.06, abs )	abs
Dekrét Jakub	(60.03, abs )	abs
Jiráček Josef	(65.47, abs )	abs
Koča Jaroslav	(70.36, abs )	abs

---

#### Veteránský pohár

---

1. Zelený Pavel	(63.02, 36.06 )	99.08
2. Kučera Viktor	(65.17, 33.59 )	99.16
3. Šafek Jiří	(66.01, 34.54 )	100.55
4. Kabáthová Jitka	(56.56, 46.58 )	103.54
5. Bravená Alexandra	(57.08, 47.56 )	105.04
6. Finstrlová Jarmila	(70.06, 50.07 )	120.13
7. Finstrle Aleš	(70.06, 50.11 )	120.17
8. Tachovská Kamila	(93.10, 49.27 )	142.37
Hrušková Lenka	(DISK, 39.28 )	DISK

---

#### Závod nadějí

---

1. Coufal Jáchym	(32.29, 30.16 )	62.45
2. Urbánek Adam	(44.25, 40.36 )	85.01
3. Tachovský Matyáš	(42.20, 46.33 )	88.53
4. Marek Vojtěch	(46.20, 48.07 )	94.27
5. Chmelík Albert	(50.44, 49.54 )	100.38
6. Bašeová Klára	(54.39, 50.45 )	105.24
7. Štěrbák Josef	(70.44, 36.07 )	106.51
8. Zelený Vladan	(66.19, 77.59 )	144.18

---

#### 08.11.2015 OP2015 / Štafety

---

1. ZBM B 86.21 (Komenda Jan, Stachoňová Barbara, Finstrle Filip, Zháňal Jan)
2. ZBM V 87.14 (Bořil Tomáš, Coufal Jáchym, Marek Filip, Kelbl Vladimír)
3. ZBM O 88.35 (Koporová Petra, Liščinský Tomáš, Kroutil Jošt, Bialožyt)

4. ZBM M 88.56 (Kabáthová Eva, Finstrle Aleš, Tachovský Jáchym, Koča)
  5. ZBM U 89.19 (Odehnalová Tereza, Uhnava Markéta, Saitl David, Polster)
  6. ZBM Q 89.46 (Omová Michaela, Cicvárek Ivo, Lasota Jan, Stachoň Zdeněk)
  7. ZBM D 91.23 (Pátek Richard, Rajnošek Tereza, Zřídka veselý Adam, Hájek)
  8. ZBM L 92.40 (Mádlová Věra, Zelený Pavel, Ondrová Anna, Finstrle Luděk)
  9. ZBM N 94.51 (Hlavová Hana, Urbánek Adam, Kočová Klára, Dekrét Jakub )
  10. ZBM A 95.07 (Malivánková Eva, Hrušková Lenka, Cicvárek Radim, Rajnošek)
  11. ZBM E 96.18 (Mlynárik Peter, Marek Vojtěch, Urbánek Tomáš, Nykodým Miloš)
  12. ZBM J 99.19 (Chroustová Lenka, Štěrbák Josef, Koča Vojtěch, Švirák Ondřej)
  13. ZBM K 100.29 (Koporová Lenka, Baštařová Anna, Finstrlová Lucie, Hlaváč )
  14. ZBM I 100.35 (Auermüllerová Anna, Bašeová Klára, Bukovác Filip, Chromý )
  15. ZBM C 102.26 ((Dittrichová Zuzana, Chmelík Albert, Finstrlová Kristýna, Zimmermann Jakub)
  16. ZBM T 105.58 (Odehnalová Klára, Bukovacová Alena, Zřídka veselý Martin, Řičný Vojta)
  17. ZBM R 108.09 (Kožinová Zuzana, Gregor Michal, Finstrlová Denisa, Brabec)
  18. ZBM P 120.18 ( Hlavová Jindra, Kučera Viktor, Kroutil Tadeáš, Bukovac Maroš)
  19. ZBM S 144.15 (Zvarik Tomáš, Šafek Jiří, Baše Matěj, Drábek Jan)  
ZBM H DISK (König Lukáš, Zelený Vladan, Kučera Tomáš, Zimmermann Štěpán)  
ZBM G DISK (Hendrychová Zuzana, Cicvářková Lucie, Kočová Lenka, Brlica)  
ZBM F DISK (Nedbálková Hana, Tachovský Matyáš, Tachovská Kamila, Bravený)
- 

# Hrob

## Standa

Stěžejní dilema začátku listopadu bylo jasné: chci strávit 8 hodin v lese, s endorfiny v krvi, s mapou v ruce a pak pár dní s bolavýma nohama, nebo podobnou dobu v klubu, vlaku či na diskotéce, s alkoholem v krvi, s flaškou v ruce a pak pár dní s bolavou hlavou? Když jsem se v osmnácti rozhodoval, co dál, les byla pro mě jasná volba, a stejně to dopadlo i tentokrát. Oproti loňsku došlo k fúzi dvou mužských ZBM týmů a tak jsem v sobotu ráno stál na startovní louce s Víťou Kasalem.

Jako obvykle se po hromadném startu začíná skorelaufem, tentokrát s exkurzí na hrad Potštejn, není moc nad čím přemýšlet. Jedna kolektivní chyba, kde byla mapa fakt divná, potkáváme pořádně velkého a pořádně rozběhnutého kance, ale jinak dobrý. Vybíháme

ze skorelaufu, jedna kontrola a konečně občerstvovačka. Kousek před dvojkou celý stádo divočáků, pak v mapě chybí celkem velký kus lesa, turistická mapa má pro orientáka trochu nezvyklou klasifikaci porostů, ale zvládáme to. Když občas přestane na chvíli pršet, dáme si sprchu v hustníku. Druhá občerstvovačka, poslední kopec a dlouhý seběh k cíli. Cíl – první den máme za sebou.

Po skvělém boršči v místním pivovaru a vydatné večeři zbývá poslední náročná výzva dne – vyšplhat se do pokoje v penzionu, který je až ve druhém patře. Splněno, usínáme.

Druhý den je počasí o poznání lepší, na startu svítí sluníčko a vydrží to celý den. Mapa nemá sever nahoře, ale o 45° vedle, je to šílený. Na dvojku dvoukilometrový postup po rovné zpevněné cestě mírně do kopce, zbytek závodu už je jen paměťák. Mít s sebou karty, můžeme si při běhu zahrát. Občerstvovačka na přeběhu silnice – pořadatelé pomocí foťáku na stativu předstírají radarovou kontrolu rychlosti, takže přebíháme zcela bezpečně. Luxusní nápad. Pod posledním kopcem dáváme poslední gelík a dopijíme vodu v camelbaku, načasování je brilantní. Cíl, přežili jsme, za výkon se rozhodně nemusíme stydět. Po životadárném boršči balíme a odjíždíme domů.

Trochu škoda lesa, žádná horská exotika ale docela obyčejný okolí Brna – spousta cest, hustníků a pasek. Ale stálo to za to. A dobrá zpráva pro HROBuchtivé na příští rok – nebude třeba řešit dilema z úvodu článku, k termínové kolizi s oddílovým přeborem nedojde. A v okolí hradu Křivoklát bude jistě na podzim nádherně ;)

-----  
BBP 1 - Běh o pohár Jehnic 17.11.2015  
-----

10km: 1 OLEJNÍČEK Lukáš 1 34:57, 8 BRLICA Pavel 37:15, 14 HÁJEK Daniel 37:57, 28 ZHÁŇAL Jan 39:21, 35 HRUŠKA Jakub 39:52, 54 LIŠČINSKÝ Tomáš 41:28, 66 PŘÍKRYL Petr 42:05, 72 MOKRÝ Stanislav 42:30, 83 COUFAL Svatoš 43:13, 152 FINSTRLE Luděk 46:40, 328 DVOŘÁK Martin 54:09

5km: 1 FIALA Dan 22:20, 15 KELBL Vladimír 24:29, 24 KRÁL Jan 25:15, 37 COUFAL Jáchym 26:25, 56 TUŽILOVÁ Magdalena 27:38, 70 GEBAUEROVÁ Jana 28:23, 86 HENDRYCHOVÁ Zuzana 29:14, 91 KOPOROVÁ Lenka 29:29, 95 HRUŠKOVÁ Barbora 29:35, 117 AUERMULLEROVÁ Anna 30:26, 121 ODEHNALOVÁ Tereza 30:38, 249 MALIVÁNKOVÁ Eva 34:37, 251 ODEHNALOVÁ Klára 34:43, 254 KŘÍSTKOVÁ Veronika 34:55, 257 FINSTRLOVÁ Alena 35:05, 273 DVOŘÁKOVÁ Hana 36:13  
-----

# Hanácký Zimní kotár Litovel

Lucka Cicvářová

Jak si ultimátní hobík může stoupnout na bednu? Vyjede mezi ještě větší hobíky :-). I když to rozhodně nebylo taktickým cílem výjezdu na hanácký Zimní kotár. Jen mě zaujalo, že zatímco Brno už vyhlásilo zimu, na Hané se ještě běhá po lesích, jako by se nechumelilo. Mé nadšení kupodivu nenachází odezvu u oddílových kolegů, nezdá se jim avizovaná 15 let stará mapa. Tož vrstevnice stačí, ne? A pro děti má být kousek zmapovaný nově.

Doplňuji tedy posádku o členy širšího příbuzenstva, kteří mapu neřeší. Zato mi pak večer před odjezdem svou účast kvůli rýmičce zruší, takže společenská akce z toho zrovna nebude. Ale děti nic rušit nehodlají, neboť cítí možnost sáhnout si konečně na medaili.

Oč těžší ráno, o to větší pohoda poté. Prázdná dálnice. Kluci poslouchají muziku dle MÉHO výběru. V koncovce vzorně navigují. Nerubou se. Přijíždíme včas. V centru v příjemné hospůdce nedělají ostudu a skoro se nerubou, když máme ke studiu jen jeden katalog Lega. Startujeme všichni v rámci 10 minut.

První vybíhá Martínek a vypadá, že se zrovna nepřetrhne. Naopak Ráďa, silně motivovaný, pálí do úvodního kopce naplno. Jen aby mu to vydrželo. Já to беру s rozvahou, přece jen ta stará mapa, žejo. Někde kolem 5. kontroly jsem pochopila, že asi i já běžím na novém kousku. A kdybych si přečetla to velký vpravo nahoře, pochopila bych to i dřív.

Oni totiž na nové mapě nakonec běželi všichni. Delší kategorie obkroužily les tak odhadem třikrát, moje jen jeden a půlkrát, což vystačilo na fajn pěknou trať – rozhodně patřila k tomu zábavnějšímu, co jsem kdy dosud běžela. Však to taky z mé strany nebylo bez chyb, k tomu letecká vsuvka přes neviditelný drát, v cíli jsem tedy hodně překvapená, že mám pořadí 1./6., i když jsem startovala dost ke konci. Ráďa je průběžně taky 1., Martínek 3., ale tomu to nevydrží.

Tak jsme si s Ráďou užili minutu slávy. Ráďa zaslouženě (kluci na 2. a 3. místě na tom byli běžecky líp, ale chybovali), já po totální haluzi. Kolegyně 35+ si totiž rozebraly bednu i v D19, já se zjevně zapsala do pejskařské kategorie :-). Ale můžu si teď otevřít lahvinku Bohemky. Doma to na mě neřkejte. Pssst...

# Běh na Býčí skálu po druhé

Honza

Potom, co jsem loni nemohl týden chodit, jsem celý rok měl na rozmyšlení. Nakonec se rok s rokem sešel a v kalendáři se objevila opět Býčina. Na bolístky jsem už zapomněl. Ve středu na interválcích jsem naladil. Nastupující rýmičku uprostřed týdne jsem poté zahnal litry bylinkového čaje s medem a citronem. Tak nakonec, když jsem to přežil v loni. A když tam zbyla ta nepříjemná pachůf minuty nad dvě a půl hodiny. No tak jsem se sám zapsal na list mezi 30 km. Alea iasta est!

Start je už druhý rok rozdělen do tří vln. 9, 9:30 a hlavní v 10:00. Největší startuje v 10, společně s 15. Vyrážíme vzhůru do Útěchova. Vtípky na rovince, kde člověk jen hledá místo v davu a pak začíná ostré stoupání. Držím se Pepra, za zády nám kousek dýchá Ota, ale přece jen běží jen 15, tak se musí snažit a jít dopředu. Konečně se také můžeme podívat, kudy každou středu běháme interválky. Nechci se vyhecovat na začátku a tak pouštím Petra přede mne a nechávám ho pláchnout. Čekám, kdy mě předběhne Evička, ale před Útěchovem už přede mne nikdo nejde. Čekám, kdo poběží za chvíli proti mně. Stejně jako loni se nakonec potkáváme u cedule Útěchov. Třetí běží Pally. Hustý, pak teprve další Žabiňáci: Ota, Honza Král a Pepr. Pak už mi na otočce hlásí Libor čas a slyším, jak za mnou povzbuzuje Evičku. Tak přece jen byla kousek za mnou... uf.

Na cestu dolů trochu osiřím. Tedy jen do konce dědiny, pardon, městské části, kdy křičím na soupeře, že tudy ne a pojď za mnou. Zákeřná šipka a oranžový fáborek na podzim. Přeběhneme silnici a už jen padám do Adamova. Dole pod mostkem potkáváme první z dřívějších vln. Závidím, už jim chybí jen výběh do kopce a dolů. Stoupám kolem továrny a nikdo přede mnou, nikdo za mnou. Snažím se držet temno a pendluji v zatáčkách z jedné strany silnice na druhou. Počítám zatáčky a už aby tu byla huť. Začínám potkávat více a více lidí z předešlých vln, zdravíme se. Fakt super atmoška. To člověk musí zažít! Tak jen kde je ten Pavel? A Bude s ním držet krok i Orálek?

Záhy se ukázalo, že Dan Orálek má mírný náskok, Pavel je o chlup třetí. U odbočky na Blansko potkávám ještě Jendu a už jen pár set metrů na občerstvovačku. Čaj a banán a cukříček. Vyrážím a sakryš, Svatoš! Dolů a dolů... horší než nahoru. Pomalu začínám počítat, za jak dlouho musím být v Adamově, abych to dal pod 2:30:00. Jedna dvojička mě mívá, snažím se k nim připojit, ale bez šance. Druhá dvojička mě ofičí v Adamově a marně se na ně dívám v kopci na Útěchov. Letos to vyběhnu! Tohle předsevzetí bere za své v poslední lesní pasáži,



kdy se mi nějak zatočí hlava. K silničce vyjdu a pak se musím přemlouvat do běhu. Na konci Útěchova čeká nějaký můj známý maník, „Kudy?“ „No jak jsi běžel, rovně!“ Už podruhé ho zachraňuji. A nastává onen pád do Soběšic a Zamilce. Au to bolí! V kopci před hřbitovem mě předbíhá Svatoš, ojoj, snažím se zrychlit, ale nohy to neakceptují. Cpu do sebe cukry, ale opět se zatočí hlava, dost nepříjemné. Koukám na hodinky a vyjde to, či ne? Poslední kopec, ne ještě ta mulda. Je za mnou! Už jen z kopce. Chyba. Je tam ten maličký kopec na asfaltce. Čas běží proklatě rychle! Ještě oficiím posledního borce a jsem na rovince. Mám minutu a půl. No sprint po 30 km. Je mi na blití! Ale mám to! Dokonce s výraznou rezervou 30s! :-)

---

11.12.2015 Zamilce

---

15 km: 1. Strnad Václav 1:00:39, 3. Palas Jan 1:01:17, 4. Mokřý Stanislav 1:02:54, 7. Hirš Otakar 1:04:42, 8. Král Jan 1:05:45, 9. Poklopová Lenka 1989 1:06:22, 10. Kabáthová Eva 1:06:31, 11. Příklad Petr 1:06:42, 12. Tužilová Magdaléna 1:08:43, 13. Liščinský Tomáš 1:11:19, 14. Tesařová Markéta 1:11:42, 15. Hrušková 1:11:58, 33. Kočová Lenka 1981 1:21:59, 42. Galatíková Lucie 1:31:00

30km: 1. Orálek Daniel 1:58:29, 2. Brlica Pavel 1:58:55, 4. Hájek Daniel 2:05:12, 8. Zháňal Jan 2:11:11, 23. Coufal Svatoš 2:28:53, 24. Drábek Jan 2:29:23, 60. Baše Tomáš 3:00:01

---

## Bóřa se ptá Bludyho

Ahoj Kubo, jsi pracovně v USA, v kterém městě se přesně nacházíš? Předpokládám, že to souvisí s tvoji konzultanskou/ auditorskou prací v EY, že ano?

Ahoj Tomáši, Jsem v Charlotte, což je hlavní město Severní Karoliny a druhé největší bankovní centrum Spojených Států. Posledních několik let poměrně hodně cestuji kvůli různým projektům, Takže od podzimu 2013 jsem byl 3 měsíce v Mariboru, 7 měsíců ve Vídni, 5 měsíců v New Yorku a teď tedy v Charlotte. Když to mužů srovnat každé město má něco do sebe. Slovinsko bylo nejvíc pohodové nikdo nestresuje něco mezi mentalitou Italu a Němců kdy nikdo s ničím nespěchá ale nakonec se všechno udělá. Viděn to je zase strašná směsice lidí od Balkánců po Němce a hlavně vynikající kafe. Když to člověk srovná s tou břečkou co musí pít v Americe. New York, ten se těžko popisuje to musí člověk zažít

na druhou stranu jestli někde existuje větší soutěživost, tlak na výsledky a stres než na Wall Streetu, tak bych to chtěl vidět. Osobně obdivuju lidi kteří to tam vydrží dele nez par let. No a v Charlotte jsem zatím pilis krátkou dobu abych to mohl hodnotit, ale je tady vedro, vlhko jak v prádelně a castecna prohibice takže v neděli si nekoupíte ani pivo nebo vino a to ani v restauraci Emotikona smile. Na druhou stranu nikde nejsou tak ochotni a privetivy lide jak na americkém jihu.

Hezký pocestování po světě:) Čtenáře Polarisu by určitě zajímalo, v jaké pozici či v jakém oboru probíhá Tvá práce? (stačí fakt stručně) Víš, že v EY (bývalý Ernst and Young) pracuje také Hanka Hlavová ze Žabin v oddělní daní?

Ted nove bych mel zastavat pozici manazera, ale jinak je moje pozice Head of quantitative market risk team v oddeleni Financial services risk management. To znamena ze v soucasnosti mam na starosti tym zhruba 5 lidi. A specializujeme se na kvantitativni aspekty trznich rizik v bankovnictvi (ocenovani financnich derivatu, validace modelu pouzivanych bankami, vyvoj modelu na ocenovani specifickych aktiv pro banky, apod.)

(Prosím, piště háčky, čárkami!!! Díky Už to nemám sílu celé opravovat.)Program na listopad až duben

# Program na prosinec → březen

---

22. 12. – ÚT – noční mapový trénink – Líšeň, Velká Klajdovka – sraz: 16:00 na parkovišti nad hotelem Velká Klajdovka – mapa: Velká Klajdovka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Hagaby – doprava: osobními auty

---

23. 12. – ST – Běh okolo Brna – tradiční cca 18. 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 8:29 z Židenic, nádraží (Stará Osada 8:31; Dělnický dům 8:36)

---

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

---

26. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (4. závod) – sokolovna Syrovice – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní

---

1. – 31. 1. – LEDEN – Zimní mapový trénink – mapa Pekárna – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Žebětín; MHD (autobus 52 – zastávka „Kopce“)

---

4. 1. – PO – První trénink po vánočních prázdninách – běžecký trénink Rosnička

---

8. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Soběšice, Lesní školka – sraz: 16:30 na parkovišti u zastávky Lesní školka nad Soběšicemi (autobus 57 – zastávka „Lesní školka“) – mapa: Panská louka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: individuálně

---

9. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (5. závod) – Kuřim – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní

---

10. 1. – NE – Brněnská zimní liga (2. závod) – Hruška cup – Kohoutovice, ZŠ Chalabalova – sraz: do 13:45 – start 00: 14:00 – mapa: Kohoutovice (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe trolejbusem číslo 37 na zastávku „Stamicova“)

---

15. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Těšanka – sraz: 16:30 u konečné trolejbusu číslo 33 ve Slatině – mapa: Šumbersk (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními

auty

---

16. 1. – SO – Běžecské testy – Lesná – Zhustových 60 minut – Lesná, U rozvodny – sraz do 9:30 hod. – kluci 60 minut, holky 40 minut (lesní kros)

---

16. 1. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Lesná, U rozvodny (autobus 57) – sraz: 9:30 – mapový trénink „U Antoníčka“ – Pulci + žáci – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 11:30 na stejném místě

---

22. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Ostrovačice – sraz: 16:30 u STK ve Starém Lískovci nad konečnou tramvaje číslo 6 a 8 – mapa: Pohádka máje (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty

---

22. 1. – SO – Brněnský běžecský pohár (6. závod) – Radostice – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč

---

27. 1. až 1. 2. – ST-NE – Soustředění Sklené – viz samostatný rozpis akce

---

30. 1. – SO – Brněnská zimní liga (3. závod) – Hromniční trápení – Blansko – podrobnější informace v lednovém čísle Polarisu – detailní rozpis dosud nebyl vydán

---

1. – 28. 2. – ÚNOR – Zimní mapový trénink – mapa Ponávka – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Jehnice; MHD (autobus 70 – zastávka „Jehnice“)

---

5. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Březina – sraz: 17:00 na parkovišti u obchodního domu Albert v Líšni na Jírové (tramvaj číslo 8) – mapa: Malý lesík (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: osobními auty

---

6. 2. – SO – Brněnský běžecský pohár (7. závod) – Rájec-Jestřebí, Gymnázium – sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní

---

13. 2. – SO – trénink – Líšeň, Velká Klajdovka (bus 78) – sraz: 9:30 – běh s mapou „Moravským krasem“ – dorost a starší – sraz je v běžecském oblečení

---

13. 2. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Líšeň, Velká Klajdovka (bus 78) – sraz: 9:30 – výprava směr Šumbera – Pulci + žáci – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 12:00 na stejném místě

---

14. 2. – NE – Brněnská zimní liga (4. závod) – ONOS cup – Žabovřesky, ZŠ Náměstí Svornosti –

sraz: do 13:45 – start 00: 14:00 – mapa: Žabovřesky (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe trolejbusem x30, 34 nebo 36 na zastávku „Náměstí Svornosti“)

---

19. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Karolín – sraz: 17:00 na parkovišti u supermarketu LIDL na Lesné, Halasovo náměstí – mapa: Karolín (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty

---

20. 2. – SO – trénink – Brno, „Hlavní nádraží“ (tramvaj 1, 2, 4, 8, 9, 10) – sraz: 8:30 – běh s mapou „z Vlčího kopce do Kohoutovic“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení (věci na převlečení si dáte do auta, které pak bude čekat v Žebětíně) – odjezd vlaku v 8:49 (lístek si kupte do zastávky „Radostice“)

---

20. 2. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Žebětín, „Ríšova“ (autobus 52) – sraz: 9:30 – mapový trénink – Pulci + žáci – cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 12:00 na stejném místě

---

27. 2. až 6. 3. – SO-NE – Soutředění Chorvatsko – viz samostatný rozpis akce

---

1. – 31. 3. – BŘEZEN – Zimní mapový trénink – mapa Velká Klajdovka – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Líšeň, Velká Klajdovka; MHD (autobus 78 na zastávku „Velká Klajdvka“)

---

11. 3. – PÁ – noční mapový trénink – Bukovinka – sraz: 17:30 na parkovišti u obchodního domu Albert v Líšni na Jírové (tramvaj číslo 8) – mapa: Rakovecké údolí (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty

---

12. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (8. závod) – Modřice, sokolovna – sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava individuální (MHD tramvaj číslo 2)

---

13. 3. – NE – Brněnská zimní liga (5. závod) – Adamna cup – Řečkovice, ZŠ Horácké náměstí – sraz do 13:45 hod. – start 00 = 14:00 – mapa: Řečkovice (1 : 4 000, E = 2,5m) – doprava: individuální (tramvaj 1 nebo autobusem 42 nebo 70)

---

18. až 20. 3. – PÁ až NE – Jarní pohár 2016 – noční OB + klasická trať (hromadný start) + štafety – Hradec Králové – PÁ 19:00; SO 00=10:00; NE 00=9:30 – přihlášky na členskou sekci do 6. března – podrobnější informace na: <http://www.ok99.cz/jp2016> – doprava: osobními auty v pátek okolo 16:00 od Bohémy – ubytování na zemi – vedoucí: Jan Zháňal

---

19. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (9. závod) – ZŠ Kamínky – sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo

60,- Kč – doprava vlastní nebo MHD (trolejbusem 26, 27 nebo autobusem 50 – zastávka „Koniklecová“)

---

24. – 28. 3. – ČT až PO – Velikonoce 2016 – Hamr na Jezeře – tradiční velikonoční soustředění – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 1. března 2016

---

2. 4. – SO – Brněnský běžecký pohár (10. závod) – Brněnská přehrada, TJ Lodní sporty Rakovec – sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní, tramvaj 1. 3, 11 zastávka „Přístaviště“ nebo „Rakovecká“

---

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

---

# Soustředění Sklené – 2016

- Datum: 27. až 31. ledna 2016 – středa až neděle
- Odjezd: ve středu nebo ve čtvrtek 27. nebo 28. ledna v 16:20 vlakem z Brna hl. nádraží (sraz 16:00 ve vestibulu nádraží. Jízdenku zakoupit do stanice Žďár nad Sázavou (R 976). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50.
- Příjezd: v neděli 31. ledna 15:40 (14:30) vlakem do Brna.
- Ubytování: Turistická základna DDM Žďár nad Sázavou Sklené – klasické místo našich soustředění. Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha na pokoji.
- Stravování: společné (snídaně + obědy + večeře). Po celý den k dispozici společný čaj.
- Náplň: lyžování podle sněhových podmínek.
- S sebou: maratonky a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude), věci co běžně potřebujete, tréninkový deník, hry na dlouhé 4 zimní večery a další dle toho co Vás napadne.
- Cena: 1 200,- Kč od čtvrtka, 1 500,- Kč od středy. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze budu vybírat v průběhu soustředění.
- Přihlášky: nejpozději do 1. ledna 2016, kapacita 42 osob
- Poznámka: soustředění je určeno především pro pulce, žáky a dorostnce (mají přednost), ostatní do maxima kapacity.
- Začátek od středy je určen pro dorostence a starší, čtvrteční je určen pro žáky a mladší.

+ Více informací na [zhusta.sky.cz](http://zhusta.sky.cz)

# PF 2016

## SK Žabovřesky Brno



POLARIS — PROSINEC 2015 — ROČNÍK XVII. — #147

Redakce: Zhusta, Honza Drábek, Filip

Kontakt: [zbm.polaris@seznam.cz](mailto:zbm.polaris@seznam.cz)

Web: [www.sky.cz/zhusta](http://www.sky.cz/zhusta)