

# POLARIS 9

## \* BRNĚNSKÁ ZIMNÍ LIGA OB 2007/2008

NEDELE 2. PROSINCE 2007

NEDELE 6. LEDNA 2008

SOBOTA 2. ÚNORA 2008

NEDELE 10. ÚNORA 2008

NEDELE 16. BŘEZNA 2008

O-MIKRON

OLAFŮV SPRINT

HROMNIČNÍ TRÁPENÍ

ONOS CUP

ADAMNA CUP

DIVIŠOVA ČTVRTĚ

KRÁLOVO POLE

BLANSKO

LÍŠEŇ

KAMENNÁ KOLONIE

### KATEGORIE

bude vždy připravena 1 trať v délce cca. 3 km (15 až 20 minut). Všichni budou zařazeni do dvou kategorií muži a ženy (podrobnosti na WWW).

### INFO

datum / mapa / místo / sraz / web

**2.12. Divišova čtvrtě** / Divišova čtvrtě (pod Lesnou) / 14:15 / <http://omikron.adamna.net>

**6.1. Mánesovy koleje Královo Pole** (basketbalové hřiště) / 14:15 / <http://olaf.wz.cz>

**2. 2. Blansko 2005/ Blansko** / 10:30 / <http://www.rbk.wz.cz>

**10. 2. Líšeň** (značeno od tramvaje číslo 8) / 14:15 / <http://onos.adamna.net>

**16. 3 Kamenná kolonie** / tam kde je start silvestráku / 14:15 / <http://cup.adamna.net>

### HODNOCENÍ

v závodech boduje vždy prvních 15 závodníků v kategorii následovně: 1. místo 25 bodů, 2. místo 20 bodů, 3. místo 16 bodů, dále 13 bodů, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 a 1 bod. Do celkového součtu bodů se započítávají všechny závody.

### VKLAD

20,- Kč/závod

### BLIŽŠÍ INFORMACE A POKYNY NALEZNETE NA INTERNETOVÝCH STRÁNKÁCH

<http://zhusta.sky.cz/zavody/bz12008.htm>

<http://zhusta.sky.cz>



## \* NOČNÍ MAPOVÉ TRÉNINKY

LISTOPAD 2007 - BŘEZEN 2008

23. 11.	BOSKOVICE	Boskovice	17:00
7. 12.	KLOSTERMANKA	Rudice, hřbitov	17:00
21.12.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín	17:00
		Vánoční prázdniny	
4. 1.	HELIŠOVA SKÁLA	Šošůvka, hřiště	17:00
18. 1.	KRAVÍ HLAVA	Zhoř	17:00
1. 2.	LEDKOVÁ HUŤ	Valchov	17:30
15. 2.	ZASTÁVKA	Zastávka u Brna	17:30
		Jarní prázdniny	
7. 3.	LEDNICE	Slavkov u Brna ☒ Kyjov	18:00

### Základní charakteristika tréninků:

- Odjezd je vždy v uvedeném čase od Bohémy.
- Přihlášky na každý trénink nejpozději do středy rána Liborovi – 604 996 773, zr@jaroska.cz
- Informace o dopravě vždy ve středu na tréninku ZBM nebo od středy na webu ZBM.
- Noční mapové tréninky budou připraveny v délce okolo 50 minut pro muže a 40 pro ženy.
- Délka i charakter trati budou připomínat závod na krátké trati.
- Budou se nepravidelně střídát tréninky s intervalovým startem a hromadným startem.
- Na kontrolách budou reflexi.
- Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.
- U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj.

<http://zhusta.sky.cz>

1. listopadu 2007

Libor Zřídka Veselý

**KLUB TURISTŮ A LYŽAŘŮ BRNO – VSK UNIVERZITA BRNO – SK ŽABOVŘESKY BRNO  
SK RADIOKLUB BLANSKO – KOB START BLANSKO – TJ TESLA BRNO – PRŮKOPNÍK BRNO – VSK MZLU  
BRNO, KOB MOIRA BRNO – KPS BETA BRNO – MDDM KUŘIM – TJ LOKO-INGSTAV BRNO – TJ SPARTAK  
PRVNÍ BRNĚNSKÁ BRNO, JIHMORAVSKÝ KRAJ – MĚSTO BRNO – SPORTOVNÍ CENTRUM MLÁDEŽE BRNĚNSKÉ  
OBLASTI V OB – NADACE OB – BRNĚNSKÁ OBLAST ČSOB**

## \* MAPOVÉ TRÉNINKY

LISTOPAD 2007 - BŘEZEN 2008

17. 11.	Brněnský běžecký pohár „1“	Palackého vrch, sportovní areál VUT	9:30
24. 11.	Obora	Rozdrojovice, chata D. Švejarové, bus IDS 9:46	10:00
1. 12.	Brněnský běžecký pohár „2“	Základní škola Jehnice	9:30
8. 12.	Běh na Býčí skálu	Řečkovice, Zamílaný háj, tramvaj 1	9:30
15. 12.	VT Sklené – bez tréninku		
23. 12.	Vánoční běh okolo Brna	Mariánské údolí, konečná bus 45	9:00
24. 12.	Běh na Babu	<b>Skalka za Medláneckým kopcem</b>	<b>9:30</b>
26. 12.	Brněnský běžecký pohár „3“	Sokolovna Syrovice	9:30

### Nový rok!

5. 1.	Brněnský běžecký pohár „4“	Křenovice	9:30
12. 1.	běh s mapou „okolo přehrady“	„Krpole“, konečná tramvaj 12, 13	9:30
19. 1.	Brněnský běžecký pohár „5“	Radostice	9:30
26. 1.	běh s mapou „Moravským krasem“	Líšeň, hřbitov, konečná autobusu 58	9:30
2. 2.	Brněnský běžecký pohár „6“	Základní škola Kanice	9:30
	Brněnská zimní liga – Hromniční	Blansko, DDM – ulice Sadová	10.00
10. 2.	Onos Cup		
16. 2.	Brněnský běžecký pohár „7“	Základní škola Ráječko	9:30

Jarní prázdniny

23. 2.	VT Špindlerův Mlýn – bez tréninku		
1. 3.	Brněnský běžecký pohár „8“	Sokolovna Modřice	9:30
8. 3.	běh s mapou „k Blansku a zpět“	Útěchov, konečná autobusu 43, 57	
15. 3.	Brněnský běžecký pohár „9“	hotel Myslivna, bus 58 „Myslivna“	9:30

### 22. 3. Velikonoce

29. 3.	Brněnský běžecký pohár „10“	Brněnská přehrada, TJ Lodní sporty Rakovec	9:30
--------	-----------------------------	---	------

<http://zhusta.sky.cz>

Tréninky napsané skloněným písmem jsou atletické závody, vždy na tratích 5km/10km, většinou po asfaltu. Start kategorie žen je v 10:15 hod., start kategorie mužů je v 11:00 hod. Přihlášky na místě 15 minut před startem. Vklad 30,- Kč. Závody jsou hodnoceny do žebříčku a počítá se 8 nejlepších výsledků.

Ostatní tréninky jsou jako každý rok.

## \* PROGRAM NA LISTOPAD A PROSINEC

- \*10. – 11. 11. – SO, NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR** – centrum: Valchov u Boskovic
- \*14. 11. – ST – Mistrovství Brna v NOPB** – Bystrc, ZŠ Heyrovského – sraz: **do \*18:00** – mapa: Bystrc (1:5 000, E=2m) – přihlášky do 10. listopadu na internetu – start: **18:15** – trať je dlouhá 2500 m a má 20 kontrol – předpokládaný čas vítěze je 20 minut
- \*17. 11. – SO – Brněnský běžecký pohár (1. závod)** – Areál VUT, pod Palckého vrchem – 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
- \*23. 11. – PÁ – noční mapový trénink** – Boskovice – sraz: **17:00 u Bohémy** – mapa: Boskovice (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty
- \*24. 11. – SO – mapový trénink – Rozdrojovice** – sraz: **10:00** – mapa: Obora (1:20 000 nebo 1:15 000, E=5m) – typ tréninku: vrstevnicový + normální COB – doprava: autobus IDS z Bystrce ZOO, odjezd v 9:46
- \*1. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (2. závod)** – základní škola Jehnice – 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, v dosahu MHD
- \*2. 12. – NE – Brněnská zimní liga (1. závod) = O-mikron** – Brno, Divišova čtvrť – sraz: do 14:00 – start 00: 14:15 – mapa: Divišova čtvrť (1:4 000, E=5m) – **doprava:** individuální, v dosahu MHD
- \*7. 12. - PÁ – noční mapový trénink – Rudice** – sraz: **17:00 u Bohémy** – mapa: Klostermanka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Hagaby – doprava: osobními auty
- \*8. 12. – NE – Běh na Byčí skálu** – Rečkovice, Zamilovaný háj – sraz: do 9:00 – přihlášky předem nejsou třeba – doprava: individuální, v dosahu MHD
- \*13. až 16. 12. – ČT-NE – Soustředění Sklené** – viz samostatný rozpis akce
- \*21. 12. - PÁ – noční mapový trénink – Žebětín** – sraz: **17:00 u Bohémy** – mapa: Augšpurský potok (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Okruhy – doprava: osobními auty
- \*23. 12. – NE – Běh okolo Brna** – tradiční cca 15 ročník předvánočního oběhnutí Brna – Mariánské údolí – Pod Hádkem – Nový Dvůr – Březina – Zadní pole – Babice na d Svitavou – Alexandrovka – Adamov – Utěchov (cca 120 min; MHD) – Soběšice – Lesná – Husovice – sraz do 9:00 hod. V Mariánském údolí – doprava autobusem číslo 45 s odjezdem v 8:23 z Lesné, Haškovi (Štefánikova čtvrť 8:29; Stará Osada 8:37; Dělnický dům 8:41)
- \*24. 12. – PO – Běh na Babu** – Skalka za Medláneckým kopcem – sraz do 9:30 hod. – doprava vlastní (MHD tram č. 12,13)
- \*26. 12. – ST – Brněnský běžecký pohár (3. závod)** – sokolovna Syrovice – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč – doprava vlastní  
Zhusta

### ROZPIS TRÉNINKŮ OD 29. ŘÍJNA 2007

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	15:30 – 17:30	Zhusta	běžecký	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	14:00 – 15:00 20:00 – 21:15	začátečníci Zhusta	tělocvična posilování	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Veveří - Právnická fakulta
Středa	16:00 – 17:30	všichni	běžecký + teorie	BCVČ Lesná - Milénova ulice
Čtvrtek	16:00 – 17:00 20:00 – 21:30	žáci Zhusta	tělocvična hry, aerobick	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Veveří – Právnická fakulta
Pátek	17:00 – 21:00 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Zhusta Arnošt Arnošt	noční mapový trénink florbal basketbal	okolí Brna (doprava osobními auty) tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Sobota	9:30	všichni	BBP, mapový	viz samostatný rozpis tréninků
Neděle	14:00	všichni	BZL	4x za zimu orientační závod