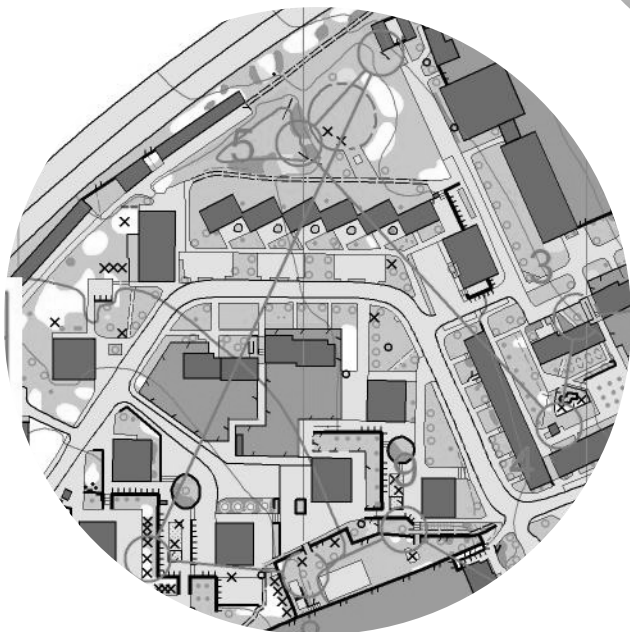


* ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU ZBM / 2008 / ROČNÍK X

POLARIS 1



**JIZERSKÁ 50 / CZE + ZIMNÍ BĚHY + O-MIKRON 2087
OLAFŮV SPRINT + VÝKON + POKYNY NA ZIMU**

* VÝKON – LIBOR ŽŘÍDKAVESELÝ

Pamatuji, že na jaře před dvěma roky po poslední úterní tělocvičně vyhodil své maratónky, které toho pamatovaly možná víc než většina účastníků tréninku, a prohlásil, že tuhle dínu podstoupil naposledy. Právě oficiálně přestoupil z elity do kategorie veteránů. Nestalo se :-) Ale na výkon čísla nebyl nominován za vítězství nějakého závodu, za kterým se pachtíme my, svěřenci, ale za věci, kterými nám pomáháš ty, naše vítězství získávat. Získal 23 medailí z MČR v roce 2007, tím se jiný oddílový trenér v republice pochlubit nemůže. Ve Švédsku se každoročně vyhlašuje nejlepší trenér roku. Do Česka bych to raději nezaváděl, protože u nás je trenérem úplně každý a všichni přeci dobře ví, jak na to. Takže u nás by to určitě nedělalo dobrotu... Ale bezesporu by byl horkým kandidátem.

Nebudu vypisovat vše, co jsi pro nás od minulého čísla připravil, byl by toho kotel. Ale zmíním poslední novinku, která je na programu od Vánoc. To jsou mapové tréninky (tentokrát ve dne), na systému pevných kontrol v lese vždy na určitém místě po 14 dnů. Copak tě k tomu vedlo?

O Vánocích jsem byl doma a měl přece jen více času na přemýšlení typu – co v tréninkových možnostech, plánech ZBM vylepšit či inovovat. Dospěl jsem k názoru, že sobotní mapové tréninky, které jsem začal organizovat v 90. letech byly dobré, ale že dnešní doba si nežadá dlouhé postupy a trénink spíše vytrvalostní, ale obráceně více technický trénink i v tomto přípravném období. Druhá myšlenka byla, že časově předem definovaných tréninků již máme dostatek. Závěr celého tedy byl mapový trénink, který je časově flexibilní a umožní (aspoň doufám) zpestření přípravy kvalitním, technicky obtížnějším tréninkem. Popravdě existuje ještě jeden důvod. Chtěl jsem těsně před tím, než mi začne rapidně ubývat času pro orientační běh, ještě jednou udělat něco, čím posunu naše tréninkové podmínky k vyššímu standardu. Nebo-li jsem si pro trénink stanovil i pracovní název „Poslední Zhustův vzdech“.

Jaký byl tvůj nejpěknější závod v loňském roce?

Nejpěknější závod – záleží na úhlu pohledu. Určitě nádherný pocit a radost jsem měl na MSJ při závodě štafet, kdy jsem jako trenér byl u vítězství juniorské štafety a velké naděje na úspěch u juniorek.

Z vlastního pohledu se mi nejvíce líbil závod Junior cupu o prázdninách ve Švédsku. Dostal jsem sice obrovský žaket (poslední dlouhý postup jsem šel více než dvojnásobek času nejlepšího a cestou sněhl takové množství borůvek jako nikdy) a do cíle dorazil jako úplně poslední závodník (pořadatelé se celého zájezdu několikrát ptali, zda-li jsem ještě opravdu v lese), ale terén i trať byly opravdu moc pěkné.

Na kterou orientáckou akci se letos nejvíc těšíš?

Těším se na naše pořádání. Věřím, že Zeld a spol. připravili dobrou mapu a že uspořádáme dobrý závod. A na co se těším já. Těším se na jarní závody a soustředění ve Švédsku a Dánsku a prázdninový tréninkový výjezd do Slovinska a Itálie. Ze závodů – těžko říci. Snad na nominačky, které bude pořádat Nový Bor – je to velmi pěkný terén a i komunikace s pořadatelem napovídá, že závodům věnují čas, a že by tratě mohly být zajímavé.

Na které zahraniční závody nejraději vzpomínáš kvůli skvělému terénu?

Kdybych vzpomínal pořádně. Byla by odpověď velmi dlouhá. Budu se tedy snažit být stručný. Nejzajímavější MS pro mne bylo hned to první v USA – byl to fakt nádherný terén a složitost si nezadal s norskými. Z juniorských závodů, co jsem za ty roky objel, se mi nejvíce líbily ty poslední v Austrálii – nebyly sice nejspíš orientačně nijak výjimečné, ale přece jen to bylo něco exotického a tedy zajímavého. A shrnu-li všechno ostatní, nejvíce vzpomínám na závod štafet na AMS ve Švýcarsku, kde se závod běžel na náhorní plošině v nadmořské výšce okolo 2 000 m v otevřeném terénu s nádhernými výhledy na největší alpský ledovec.

A ještě jednou zabočím do historie. Koho si považoval za svého nejsilnějšího soupeře v elitě?

Měl jsem dva - Prokšíka a Ropáka.

Chtěl bys jednou se Žabinama běžet 10M či Jukolu?

Jen pro informaci dodám, že za rok se běží Tiomila na jihu Švédska, jen 50 km od Helsingborgu. Ale na druhou stranu, kdyby to nevyšlo, za pár let budem mít hodně silný tým, pokud nám parta vydrží.

ANO – chtěl jsem trefit čas, kdy ještě nebudou mladí členy severských klubů (tedy roky 2007, 2008 a 2009), ale zatím se mi nepodařilo najít dostatek peněz na účast a navíc termínově vychází Tio-mila tak špatně, že by chtělo letět a

to je opravdu moc a moc peněz. Uvidíme tedy, snad příští rok, když je to blíž, by se to dalo realizovat. Tým máme dobrý, tak uvidíme.

Zajedeš si někdy na veteránské mistrovství světa? Nebo máš nějaký sportovní sen, kde si chceš ještě zazávodit či zajet? Nemusí to být jen v orientáku.

Veteránské mistrovství mne neláká. Rád závodím, ale už spíše jen pro zábavu. Ještě mne stále lákají štafetové závody, ale individuálních jsem si užil do sytosti. Sen – nestihl jsem žádný Maratón, ale myslím, že čas na přípravu už nalézt nedokážu.

Myslíš si, že letos budou na družstvech opět naše holky (zbytečně) ronit slzičky, že PRÝ nám to kazí a my od nich tolik chceme TEN výsledek? Jak z toho ven?

Doufám, že slzičky ronit nebudou, ale je pravda, že holky jsou jednou z Achillových pat našeho oddílu. Zlomit to, ale nejde a tak doufejme, že je trénování v letošní zimě bude více bavit a hlavně, že pak dokáží prodat to co natrénují. Napsané to vypadá snadně, ale přijít na to, že chci trénovat, umím si na to najít čas a hlavně, že dokáží přijít včas na společný trénink (u holek totiž rychlost a intenzita individuálního a skupinového tréninku je diametrálně odlišná) je velmi obtížné. Cestu ven vidím v tom, že jedním cílem je snaha o vlastní úspěch, ale lépe snaha o úspěch v těch družstvech (nevýhoda – je to jeden závod v roce). Druhý motiv vidím v tom, že se

všichni chtějí potkat na společném tréninku, z motivace se setkávat, se po čase vytvoří i motivace k samotnému tréninku.

Už máte vybráno jméno? :-)

Pokud by to byla holčička, jak si Míša přeje tak ano. Měli jsme jej vybráno už před tím, než jsme věděli, že to první miminko bude Adámek. Vyjde-li to budou mít děti svátek v jeden den. Ale ještě je to za dlouho času a důležitější než to jméno je, aby to miminko bylo zdravé.



* O-MIKRON 20087 PODRUHÉ

V neděli 2. prosince 2007 byla zahájena Brněnská zimní liga 2008, úvodní závod si vzal na starost Zelda a použil už potřetí mapu Divišova čtvrt (nedostatek času mu nedovolil dát nový kabát prostoru na Lesné). Já (Olaf) jsem se ještě žádného závodu na téhle mapě neúčastnil a tak jsem byl velmi příjemně překvapen dalším super prostorem pro tréninky a závody ve sprintu v Brně. Zelda připravil dost zajímavou trať, sprint jak má být. V závěru tratě, třešnička na dortu, krátký scorelauf se 7 kontrolami s možností 2 libovolně vynechat. Zajímavý technický a pro závodníka taktický prvek. Přestože jsem se vrátil z reprezentačního soustředění jen hodinu před mým startem, rozhodl jsem se závodit. Den předtím jsem běžel Mikulášský sprint v Prostějově a to vám byl kros jak BBP, pěkná nuda. O-mikron vynechala řada našich silných borců, protože prý prostor znají a nebo byly nemocní = škoda. Na závěr bych jen rád řekl, že jsem nadmíru spokojen s kvalitou prostorů, map, tratí i úrovní BZL (ač je to jen společný trénink) a že podmínky pro trénink sprintu jsou díky neustálému přísunu nových map a dostatku aktivních lidí v Brně opravdu nejlepší v celé republice (co jsme se tak bavili v rámci dospělé reprezentace). Važme si toho. A zvláště v zimním období je to nejpříjemnější tréninkově-závodní forma ;-)

OLAF

* MATURITA Z MATEMATIKY? ZŘEJMĚ ŠPATNÁ VOLBA

Přicházíme s tátou právě včas. Za čtvrt hodiny začíná další závod BZL: Olafův sprint na Mánesových kolejích. Běžné úkony jako přečíst pokyny a tak...Ale co pak to tu máme? Jo, tak počítat. Ehm, jo, jo, jednoduchý, kontrola 42 a bude tam třeba +7, tak to přičtu jo? Dobrý, to bude snadný a rychlejší než kleštičky. ...nachystá se Danáč... co? to už su na řadě a ještě nemám ani boty?? rychle navlíct a du na to. dobrý no, poprvé v životě mám zcvrkly orientky a nemám šanci si je namokřit...no nic nějak to přežiju (i když s následky). to není pro začátek zrovna dobrý znamení. a už razím jedničku, tedy spíš počítám. +2, znovu +2. Jo! to je čtyři. já jedu. 10, 15, 20...celkem monotónně pokračuju a celkem rychle předbíhám všechny, co startovali přede mnou. Ale vždyť je to snadný, jenom běžet a sčítat. snadný. záhy probíhám kolem hřiště mezírkou v plotu na kontrolu číslo 41. tak kolik to bude tentokrát. násobit dvěma. supr kein problem! ale co násobit? bylo tam 42? nebo už dorovnáno na padži? nevím, ale to už tu máme dvanáctku a já stále přemýšlím, jak to vlastně bylo. no nic jinačího mě v té rychlosti nenapadlo, než počítat se dvěma ciframa. takže jedu se stovkou a osmdesátčtverkou zároveň. zvládám najít i schovanou 45, a tak mě nic nebrání doběhnout ten závod. sběrka a plus 1. v cíli jsem byl otázan kolik že mě vyšlo. ale já to nevěděl! jak sem si tak počítal s těma dvěma čísly, tak jsem dočista, jak už to bývá, přestal vnímat co vlastně přičítám. a ač jsem se snažil sebevíc nedokázal jsem to domyslet. celý závod si pamatuju všechny ty složité matematické sčítací operace a co bylo napsané na předsběrce to ne? no jak už to bývá...

DANÁČ

6. 1. 2008 - Olafův sprint - Královo Pole, Mánesovy koleje

30. Obrátil Miroslav 29:58
Drábek Jan DISK

H:

1. Bukovac Palo	11:56
2. Chromý Adam	12:06
3. Hájek Daniel	12:30
4. Rajnošek Zdeněk	12:41
5. Henych Martin	12:48
6. Zřídka veselý Libor	12:59
7. Zelínka Jiří	13:09
8. Liščinský Zdeněk	13:45
9. Mazal Zdeněk	13:51
10. Ptáček Pavel st	13:52
11. Otrusina Jiří	14:15
12. Bialožyt Michal	14:25
13. Mokřý Stanislav	14:34
14. Přikryl Petr	14:49
15. Novotný Ondřej	16:06
16. Kalina Tomáš	17:09
17. Pátek Richard	17:28
18. Korpas Jaroslav	17:40
19. Mokřý Jan	17:46
20. Mokřý Ondřej	18:01
21. Štěpánský Václav	18:16
22. Prokop Petr	18:46
23. Gross Michal	19:20
24. Minařík Luboš	19:40
25. Hájek Petr	20:18
26. Baďura Jan	21:09
27. Ptáček Pavel	22:01
28. Liščinský Tomáš	22:16
29. Obrátil Štěpán	24:21

D:

1. Štěpánská Adéla	17:20
2. Tvarůžková Petra	17:46
3. Gebauerová Jana	18:09
4. Tesařová Markéta	18:54
5. Borecká Kateřina	19:10
6. Jemelíková Denisa	19:37
7. Fasurová Tereza	19:44
8. Stratilová Marie	20:08
9. Adámková Tereza	21:46
10. Mokrá Regina	22:22
11. Chromá Kateřina	22:30
12. Koporová Petra	22:37
13. Soldánová Lucie	23:54
14. Muselíková Vladislava st.	24:19
15. Obrátilová Naďa	27:01
16. Tesařová Jitka	27:09

HDD:

1. Sedláková Petra	36:00
2. Procházka Jiří	39:37
3. Nedbálková Hana	49:51
4. Horký Petr	60:56
plus 2 další děti	

* AKO TO PRESNE NEMALO BYŤ

VT Sklenné

Nadišiel deň keď som zanechal čumákovanie na obrazovku monitoru s web kamerou ako to vyzereá na Troch studniach. Taktiež som zanechal doma aj bežky na ktoré som sa túžobne a s pribúdajúcim časom odchodu pozeral intenzívnejšie. Prípravy boli milé...kúpa nových bežiek, namontovanie nového viazania a skúšanie si rok kúpených a nepokrstených topánok.

Cestou autobusom do Sklenného mi chceli spraviť radosť a tak sa niekomu podarilo rozsypať cukor v buse a spraviť aspoň náznak snehu haha. No snehu bolo v podstate dóóóšť vďaka, len chyba bola v tom, že bol od vetra poprehadzovaný na väčšie či menšie súvislé plochy. A bežkovanie by asi vyzeralo takto: obuť lyže prebehnúť, nasadiť a tak dookola. Nepripadá Vám to ako nový druh športu...?!

Prvý tréning som vynechal! Boli vyklusat' po tme a v tej zime brrrr !!! Na druhý sa už vyberám s tým, že neviem čo na mňa čaká aaaach. Prebehol som sa riadne (pozn. redakce – stopař Číselko se samotný vydal po stopách nejsilnější skupiny. To nikdo netušil. Nakonec trať zdárně zdolal za 2,5 hodiny. Za odměnu jsme na něj počkali i s obědem, popravdě řečeno, měl štěstí a ještě ho stihl;-) a potom som aj riadne zalomil po obede. Takže druhá fáza tréningu bola v posteli. To som sa uviedol ...prvý tréning neabsolvoval, druhý zaostal a tretí zase neabsolvoval. Ešte mám pokračovať ďalej?! Asi to rozprávanie zoberiem z inej strany a tak sa vyhnem rozprávaniu o stave svojej kondičky a súperim sa ma prestanu báť :D

* AKO TO SKORO PRESNE BOLO.

VT Sklenné.....pokračovanie

Mali sme príjemné raňajky – sladké....týmto pozdravujem mamičky a babičky. Chutilo mňam mňam. Obedy boli po výkonoch tiež raz dva preč z tanierov a večere tie boli odmenou v jednom hoteli, ktorý bol pre naše večere otvorený len kvôli nám. Vďaka milej pani a Zhustovi.

Oddielové Vianoce boli biele, bohaté na darčeky, s trblietajúcimi sa očami a krásnymi úsmevmi od obdarovaných pre obdarujúcich a naopak. Dokonca aj večierka sa mohla pretiahnuť a poniektorým stačila k odpočinku aj teplá vykurovaná podlaha (dôkazový materiál sa objaví v pravú a nečakanú chvíľu...híh).

A vlastne to je už koniec ďalšieho z veľkého počtu sústredení. Takže vážte si toho a ďalej sa sústreďujeme na dobré výkony. Do skorého OB.

TOMÁŠ ZVARIK

* VŠICHNI JSOU BLÁZNI, JENOM JÁ JSEM LETADLO...

Na světě je spousta bláznů... Někteří skáčou třeba s padákem, jiní zas lezou po těch nestrmějších horských svazích a další, další vyvádějí různé jiné ztřeštěnosti... No vlastně... všichni jsme tak trochu blázni... Nebo ne? Ty si vážně myslíš, že nejsi blázen? A ty? Ty si to myslíš taky? A stáli jste letos na stratu Býčiny? Ano? Oba dva? A to si myslíte, že nejste blázni? Vítr, zima, bláto, sníh, led... A k tomu taky třicetkilometrová trať z velké části vedená po lesních cestách s extrémním převýšením povážlivě se blížícím jednomu kilometru. Že jste běželi jen patnáctku? Dobře, dobře... tak to jste jen poloviční blázni... Ale na druhou stranu... Nepřipadáte si pánové poněkud trapně? Tohle není jen závod... Tohle je výzva... Výzva s obrovskou tradicí... tak se jí postavte! Že na to nemáte natrénováno? No dobře no... asi jste vážně jen poloviční blázni... ovšem blázni v tom nejlepší slova smyslu...

Tak takhle nějak vidím Býčinu já... pro ten uplynulý ročník asi ten největší blázen, který se postavil na její start...

Pro mě ten letošní ročník začal vlastně už vloni... no i když... popravdě možná už tehdy poprvé, když jsem se postavil na start na hrázi retenční nádrže v Zamilci, tedy někdy v roce 2003. Řekl jsem si, že až jednou půjdu patnáctku pod 65 minut, tak další rok vyrazím na dvojnásobnou trať... A vloni se mi to poprvé podařilo. Sice těsně a po tragickém výkonu, ale podařilo... Háček byl v tom, že jsem ale letos skutečně neměl natrénováno... A to tak, že zoufale. Předsevztí se ale mají plnit, že... A Býčina je výzva, že... A vůbec, že... Tak jsem ráno přišel do Řečkovic k Bille a hrdě, i když s trochou nejistoty v mysli, Liborovi nahlásil: „letos třicet“. Dobře jsem blázen... A co je horší, jsem si toho plně vědom... Navíc jsem všude vesele rozhlásil, že chci pokořit čas 150 minut... No co... když už je to jednou závod že...

Pak přišel start... Od začátku jsem na své poměry začal nezvykle rozvážně... Klasický scénář, který se každý rok opakuje se nekonal. V zatáčce pod prvním kopcem sice zase vedl nedostížný Pán s culíkem... s ním pár nejlepších... Ale Zelta, který si to vždy naprosto neohroženě hasil za nimi, se letos nekonal... Letos jsem se držel v hlavním balíku, což dávalo tušit, že to s útokem na třicítku myslím smrtelně vážně... No smrtelně... zas takový blázen fakt nejsem...

No, nebudu popisovat kdo všechno mě pak během závodu předbíhal nebo v letošních teplých a rozblácených podmínkách spíš předklouzával... ale celá situace se nakonec vyvinula tak, že jsme se se Steevem ještě před Útěchovem domluvili, že na to pečem a doklušeme spolu patnáctku. On nemohl dýchat a já z nějakých pro mě neznámých důvodů prostě nemohl běžet. No stane se, že... Popravdě řečeno... měl jsem problém i doklusat zpátky a nakonec mě Steeve v zřetelně předklusal.

Alespoň pak byl čas dovézt Liborovi věci z Omikronu, které jsem měl ještě pořád u sebe doma na balkóně... Jsem sice Liborovi říkal, že už má jen jedno auto a jestli si je plně vědom toho, jak to dopadlo, když jsem naposledy řídil... Povykládal mi něco a statistice a bylo... Tak přemýšlím kdo z nás dvou je větší blázen... Mám ale takový dojem, že se raději nedíval, jak jsem bravurně vymanévroval z parkovacího místa... Nakonec ale vše dobře dopadlo a další zlomené poloosy a jiné radosti se nekonaly... Jsem pak dostal ponožky za „úspěšně“ dokončený závod a vypravil se toho dne už podruhé domů... tentokrát hromadnou dopravou...

A co příští rok? To je přece jasný... Býčina je přece výzva... A já jí vážně chci jednou zdolat v její plné kráse a tedy i délce... Takže to zkusím znova a třeba to dopadne lépe než letos... Prý že se na start Býčiny staví jen blázni? Hmm... A co jsem potom asi tak já?

ZELDA

8. 12. 2007 - 45. Běh na Býčí skálu 2007 - Řečkovice, Zamilec

výsledky 15 km: 1. Dlabaja Tomáš 0:55:30; 2. Chromý Adam 0:55:51; 3. Homoláč Jiří 0:58:53; ... ; 10. Hájek Daniel 1:06:38; ... ; 17. Kabáthová Eva 1:12:17; 18. Nykodým Miloš 1:13:14; ... ; 27. Zimmermann Štěpán 1:18:59; ... ; 29. Zelinka Jiří 1:20:48; ... ; 34. Procházková Lucie 1:25:35; ... ; 39. Jemelíková Denisa 1:29:51; ... ; 44. Plotzerová Adriana 1:38:05; 45. Tesařová Jitka 1:40:01; ... ; 48. Brlica Pavel 1:57:15 // výsledky 30 km: 1. Orálek Daniel 1:57:00; 2. Ondráček Tomáš 1:59:00; 3. Palko Aleš 2:05:43; ...

* BĚH POD PÁLAVOU

Každoročně na Zlatou neděli (před Vánocí) se v malé obci Perná na Pálavě běhá 10 km kros. Pořádá ho (nestárnoucí) běžec František Kolínek, fanda krosů a běhů do vrchu. Z Brna to máme do Perné nedaleko – asi 50 km, proto účast Brňáků bývá vysoká, se Žabín bohužel nulová a to je důvod proč píšou o tomhle závodě do Polarisu. Náhodou jsem našel propozice na internetu, ve starých výsledkách viděl, že pravidelně běhá a vyhrává náš fantom Dan Orálek a tak jsem očekával kvalitu závodů BBP a rozhodl se jet. A nebylo čeho litovat. Očekávejte pěknou trať, převážně po pěšinkách lesem, účast kolem 150 běžců, hodně dobré ceny a na závěr velkou tombolu.

Jak závod probíhal? Mrzlo až praštilo, ale kupodivu se mi běželo dobře a tak jsem až do osmého kilometru držel “žlutý trikot”. Pořadatele sice na startu prohlásili, že trať nebude značená, ale že ji

všichni určitě viděli na nástěnce na turistické mapě. To sice jo, ale nevěnoval jsem tomu pozornost. Naštěstí ale značená byla. A to fáborcky a rozsypanou moukou ve tvaru šipek na zemi. O vítězství jsem chtěl opravdu usilovat, protože jsme se před dvěma lety hecovali, že toho Dana musíme konečně porazit. Měl jsem k tomu opravdu blízko, ale pak mi Dan ukázal, že musím ještě trénovat. Závěrečný 2-kilometrový seběh po asfaltě byl v jeho podání excelentní. A tak jsem za ním zaostal o 12 vteřin (i když ve výsledkové listině mi 10 vteřin přidali, ale na tréninku to nemá smysl řešit). Útěchou mi může být, že jsme společným během vylepšili traťový rekord o 38 sekund.

A kdo má chuť si přečíst zajímavý rozhovor o tom pánovi, co nás neustále na BBP poráží, skočte na tenhle link:

<http://www.behej.com/2006113002-rozhovor-dan-oralek-rychlik-v-rukavickach.html>

OLAF

ROZHOVOR S PALOM BUKOVACEM

Ahoj Palo, po dlouhé době jsme tě zase mohli vidět v Brně, přijel si na jeden den potrénovat sprinty,

Dopoledne trénink v Bystrci a odpoledne jsi pak vyhrál zimní ligu v Královem Poli. Nabízíš se otázka, je vtom specializace na tuhle disciplínu?

Asi áno, veď nič iné ani behať neviem a aj kvôli tomu, že doma mám na tréningovanie rýchlych šprintov ideálne podmienky, keďže najbližší les je asi 10 kilometrov, tak som sa rozhodol, že budem trénovať šprinty. Nie že by ma to nejak veľmi bavilo ale časom som si zvykol a nejak ma to chytilo. Tak behám rýchlo.

Máš nějaká konkrétní cíle?

Asi áno, počul som, že v lete sa beží nejaký rýchly šprint v Prostějove a v Olmiku a že tam bude celkom slušná konkurencia aká sa tu len tak u nás nevidí, tak som si povedal že sa na to nachystám a ukážem čo viem.

Jak probíhá momentálně tvá zimní příprava a jak se daří skloubit trénink s prací?

Moja príprava je tajná. Ale zatiaľ ide všetko podľa plánu, nič ma nebolí takže môžem trénovať na plné gule.

S prácou je to v pohode, občas troška nuda ale zvykol som si. Od začiatku roka som začal chodiť dva krát do týždňa do bežeckej haly na dráhu, takže som začal ísť troška do rýchlosti a je to úžasné keď vonku je poľadovica a ja fičím v trenkách pod 3 min. na km.

Co je tvou největší motivací pro tuhle sezónu?

Jednoznačne MS. Mám najväčšiu šancu v živote čo najlepšie uspieť na nich, keďže budú



v domácich terénoch, ktoré dobre poznám a taká šanca je najväčšia motivácia. A ešte samozrejme motiváciou mi je Lenka, moja najväčšia láska.

Co ty a štafety? Budeš pomáhat ZBM i v této sezóně?

Jasne že hej, /už nemôžeme dovoliť aby nás porážali šulini z Pragovky, Zlína a Hradce (-: štafety ma veľmi bavia, hlavne prvé úseky a na MS by som chcel tiež rozbiehať.

Patříš mezi zkušené borce, už bys aj mohl předávat zkušenosti mladým. Víš že do mužstva přichází silné trio dorostenců – Klusy, Danáč a Jára? Co myslíš, že od nich můžeme čekat?

Waaaau! Skúsenosti? Po 15 rokoch behania? No neviem. Ale s určitostou môžem povedať, že toto mega giga silné trio bude postrachom nielen žabínáckeho áčka... To aby som začal poriadne makať.

Popíš nám svůj najoblíbenější a nejméně oblíbený zimní trénink.

Milujem kiláky s Lukim v hale a nemám rád opakovane vybiehané kopce, ani v lete, asi.

Ty jsi také fantom mnoha letních vícedeních, na konte máš už spoustu vítězství. Na které letošní se nejvíc těšíš?

Ešte neviem, ale ak na nejaké pôjdem, tak budem odpočívať a opekat s Lenkou špekačky. Ale nie, ak na nejaké prídem, tak sa budem snažiť nepokaziť si povest' ;-)

ROZHOVOR S PETROU PALÁTOVOU

Ahoj Peťo, protože už jsem v ZBM o nějaký rok dýl, tak se tě můžu z pohledu starého mazáka ;-) **zeptat, jak se ti u nás líbí?**

No tak líbí se mi tady moc, myslím, že ta atmosféra a kolektiv jako je tady, by se v jiných klubech daly zažít jen těžko.

Jak si spokojená s loňskou sezónou? Co tě nejvíc potěšilo, co naopak naštvalo?

Po sportovní stránce spokojená nejsem, i když líp to na moje současné poměry asi nešlo. Příjemných věcí bylo spousta, k nepříjemným věcím řadím snad jen to, že mě pořadatelé závodů v Mostku vyvedli z omylu a naivní víry, že v orientáku nejsou taková lidé. Tak bohužel jsou ...

Ty mimo orienták taky hodně cestuješ? Co byl loni nejpovedenější výlet? A kam se chystáš letos?

Tak zas tak moc ne, ale občas se někam podívám.. Loni mě asi nejvíc nadchlo Řecko. Udělali jsme si s Pallym super dovču a během týdne jsme toho stihli strašně moc, spoustu měst a antických památek, pár dní u moře, 2 báječný dny v Aténách,..

Na letošní prázdniny ještě moc plány nemám, kdybych sehnala dost peněz a osobních strážců, lálal by mě Kavkaz.. Jinak mám od Pallyho slíbenou nějakou čtyřtisícovku, takže určitě vyrazíme do Alp, do Itálie. A pak chceme ještě na nějaký ferraty, loni jsme byli u Dachsteinu (ještě s Martináčem) ale nevyšlo nám počasí, tak si to chcem letos vynahradiť, nejspíš v Dolomitech. A protože jsem letní sluníčkový typ, ráda si dopřeju pár dní ležení u moře.. (-:



Petřina láska k umění se nezapře, nejenomže ráda pozóje, kvalitu potrebuje vnímat všemi smysly ;-))

Co štafety? Máte s holkama nějaké cíle? Řešíte to už v průběhu zimy?

Řešíme s holkama spoustu různých věcí, ale na štafety zatím ještě moc nedošlo.. Všechno se uvidí na jaře, komu to a jak bude běhat, budeme se snažit, aby to nebyla taková ostuda jako loni..

Který cvik v úterní tělárně tě nejvíc bolí?

Určitě takovýto poskakování ve dřepu - slepičky.

Kterou disciplínu (trať) orientačního běhu máš nejradší?

Dřív jsem byla spíš na dlouhý a klasiky, teď nemám žádnou oblíbenou nebo neoblíbenou, záleží jak je to postavený, jaká je mapa a jak mě to ten den baví a daří se mi.

Za kolik prodáš svou kresbu, co ti visí v ložnici a velmi odvážně zachycuje tvé křivky? ;-)

Tuhle kresbu neprodám, ale případným malujícím zájemcům klidně zapózuju.. (-: **Wow!!! Beru tě za slovo. V letním semestru se hlasím do kurzu kreslení (-: ...a asi tam nebudu z Žabin jediný (-:**

OLAF

ŽABOŽROUTI MALÍ

(Olaf: Požádal jsem Martinu Jindřiškovou, ně tu závodníci, co znáte z tréninků, ale Martinu Jindřiškovou – trenérku našich malých dětí, tu ještě neznáte, jestli by nám, co jsme úplně out a žijeme si ve své tréninkové skupině, nedala nahlédnout do tajů „trénování“ malých žabáků. Jak to s nimi válí, co si pro ně připravuje a tak...)

- a) skupina začátečníci (neboli prváčci a druháčci ZŠ Kotlářská)
- b) skupina žactvo (přesněji všichni do cca 15let, kdo mají něco společného s OB a ZBM)

Byl podzim. Opavou se rozléhalo skandování „Víc než oddíl“, Čertovou roklí sprintovali pošuci s mapou (jeden v zářivě oranžové) a v Soběšicích se bojovalo o prestižní vítězství. Někdy tou dobou za mnou přišla Jitka ... a čtvrtěční tělárna s děckama. Netrvalo dlouho a volal mi Libor ... ok, úterky mám také relativně volné.

Teď už jen počkat, až bude opravená tělocvična, a můžeme začít.

- a)
Kdo: úplní začátečníci; téměř nevědí, co to orientační běh je; mapu možná někdy z dálky viděli
Úkol: naučit je základy, zaujmout je natolik, aby vydrželi!
Kdy: úterý 14 -15h
Účast: obvykle 9 kusů
Náplň: hry
Hodnocení: velmi náročné

Děckám je od sedmi do desíti let. Jsou ve věku, kdy stále potřebují pevné vedení a jasné instrukce. Nesnáší nespravedlnost (ale samy často hrají unfair - v zápalu boje a ctižádosti být nejlepší). Největší motivací je odměna. Demokracie nemožná. Pokud je chci naučit základy mapy, pouze formou jednoduchých her, což je velmi náročné na přípravu a především na fantazii (i na moji ☹).

- b)Kdo: malí a velcí (-: , což přibližně znamená první a druhý stupeň ZŠ
Úkol: nejasný
Kdy: čtvrtek 16 -17h
Účast: cca 15 kusů; malí vs. velcí – půl na půl
Náplň: velká tělocvična – obratnost, hry (míčové), gymnastika
malá tělocvična – posilování, mapová příprava, trénování mozku
Hodnocení: výborná zábava

S většinou děcek se známe z tábora. Program chystám dopředu s možností variace. Nechávám prostor pro tvořivost a iniciativu. Někdy je potřeba velké a malé rozlišovat. Sedmáctého ledna jsem za sebe poslala zaskok. Na SMS: „Jak to slo?“, jsem dostala odpověď: „No, byla to sranda, decek min.16, z toho 2 úplně novi...jak stadecko divokejch telat (-: Ale prezili vsíci...“

Resumé:

V úterý z tělocvičny odcházím naprosto vyčerpaná, ve čtvrtek naopak nabitá energií. Každá hodina je úplně o něčem jiném. Baví mě ale „trénovat“ obě dvě skupiny. U malých dětí je jakousi odměnou za vynaložené úsilí jejich pravidelná docházka a zájem, u těch větších jsem nadšená z toho, že si vytvořili skvělou partu a poslední dobou je potkávám nejen ve čtvrtek v tělárně.

MARTINA

* SILVESTR NA ŠUMAVĚ

KDE: Šindlov

KDY: 27. 12. 2007 – 2. 1. 2008

S KÝM: s Adamem, Adélkou, Bófou, Fildou, Hankou, Honzou, Klusym, Járou, Jindrou, Martináčem, Miloušem, Peťou, Pallym a Štěpánem

JAK: na běžkách

PROČ: projet se na běžkách po krásách Šumavy a oslavit Silvestra...

JAK TO ZAČALO: Samozřejmě, že to všechno začalo hledáním chaty, za což všichni vděčíme Adélce, která si určo zaslouží ještě jednou pochvalu za investovaný čas a super výběr...

JAK TO PROBĚHLO: Proběhlo to velice hladce, ovšem menší komplikace se vyskytly... Lyžování bezvadné, počasí převážně jasné, místy oblačné. Celá akce byla velice dobře zásobena jak jídlem tak kvalitním pitím. Velikou záhadou jsou ovšem asi 4 nevypité flašky, několik nesněžených salámů, sýrů a dalších pochutin. Alespoň byla královská cesta zpět. Na Silvestra byla perfektní bojovka s ještě lepším námětem – Dej mi kousnout. Myslím, že se sluší velmi poděkovat panu Kovářovi... Samozřejmě i agentuře A&A.

NEJVĚTŠÍ HALUZ: Oprava proskočené postele po Silvestrovské noci... Zde prokázal svůj kutilský repertoár Pat a Mat (rozuměj Adam a Štěpán). Schválně se jich zeptejte, co vše lze využít k opravě postele. Ale povedlo se jim to, pán na to nepřišel tuším dodnes...

NEJPOUŽÍVANĚJŠÍ SLOVA: Mrdkoděj, Sračkojed a bojovka. Jejich význam je zcela odlišný od vašich představ...

JAK TO SKONČILO: Všichni se spokojeně vrátili v pořádku, společensky znaveni, ale šťastní domů. A jestli se neutočili, tak toč dodnes (-: (tento smajlík je speciálně pro Fildu)

JÁRA

*VYPILO SE ASI STO TISÍC LITRŮ ZELENÉ... (SILVESTR V KAMENIČKÁCH)

Letos měla přijít změna, žádné Kameničky ale hafo sněhu a lyžovačka v Donovalech! Nekonalo se ani jedno (-: Chata, do který jsme měli jet, shořela a sníh je asi taky někde v pr.... Tak jsme byli nakonec rádi za ty Kameničky! Teď už asi těžko určím přesný počet, kolik nás tam bylo, protože pořad někdo odjížděl a příjížděl, ale tipuju, že se tam prostřídalo tak 22 lidí, což je celkem úctyhodné, až na to, že těch postelí bylo jenom 10!! Tak jsme si v noci všichni byli blíží než jindy. Ale o kvalitním spánku nemůže být řeč, protože koncertní kvarteto (Arnie, Hanz, Pepišek a Keník) předvádělo velmi kvalitní vystoupení.

Přes den jsme nezaháleli a snažili se vybit energii na běžkách u Skička na „mistrovské“ trati, každý si odjel aspoň jedno kolečko a pak následovalo zasloužené občerstvení v restauraci a na baru, hlavně Pepu potěšilo, že tam byl pořad jeho oblíbený číšník z MS MTBO z léta, na kterém bylo vidět, že si nás snad ještě pamatuje. A tak se stalo, že se k volantu dostaly i holky(včetně mě). No, z mého pohledu bylo pozitivní, že měli všichni upito, takže moc nevnímali cestu. Hlavní bylo, že jsme se s minimálními ztrátami dostali do vytouženého cíle: bazén! Naštěstí se Greenpeace nedostavili a naše velryby si mohly užít nerušenou plavbu (-: Vyhladověli jsme stejně jako každý večer zamířili k Hlineckému koníčkovi na pořádnou mňamku, na to se každý těšil jak na smilování, protože jinak jsme si mohli dopřát špekáček na milion způsobů nebo různé příchutě čínské polévky.

I letos byl krb stále v jednom kole, takže zimou jsme díky rumunskému topiči vážně netrpěli, ale naštěstí se vše obešlo bez větších ztrát na ošacení i když jistý náběh na předloňský ročník tu byl. Dělo se spoustu další zajímavých věcí, ale protože jsem u nich nebyla, tak jen ve zkratce: tradiční půlnoční fotbalík opilců v orientkách, novoroční koupání v potoce, výšlap marodů na 9 skal... Naštěstí vše dobře dopadlo a my jsme při oslavách neumřeli a žijeme až dodnes.

PEGGUSHKA

* HRA NA SCHOVÁVANOU (BBP KŘENOVICE)

Byla sobota 5.1.2008 a někteří z nás se sešli v Křenovicích na 3.BBPčku.Byla pořádná zima asi -5 a z polí foukal vítr, takže jak říkal Rajmo: "Feels like -10" :) prostě kosa jak z nosa.Takže vždycky když hodně foukalo, tak jsem si někoho dotáhl nebo na někoho počkal a pěkně se za něho schoval a tím šetřil energii.Sviňárna nebo taktika? Kdo ví? Každopádně bylo v závětrí tepleji ;-). Křenovice byly fakt hnusné BBP.2x čtverec po asfaltu, jeden pseudokopec, vítr a 12km namísto obvyklých 10km.Prostě kdo nebyl o nic nepřišel (Křenovice nikdy více)

Trening to ovšem byl docela kvalitní. Naše barvy se vůbec neztratily a Olaf navíc obsadil třetí flek. Ze zajímavostí snad ještě jen to, že nevyhrál Dan Orálek ale vykostil ho Kocourek (mistry republiky v krosu). Startoval voják výstřelem z pušky (pozn. redakce – výstřelem z děla! Na cos na startu Majkle myslel? ;-)) a po cestě byl nádherný kostel,mají tam hezkou halu a prodávaly se tam ponožky II.jakosti :)

MAJKL

5.1.2008 - 4. BBP, Křenovický silniční běh - Křenovice

6,4 km: 1. HOMOLÁČ Jiří 0:20:20; 2. JALOVÝ Filip 0:20:39; 3. PÁSLER Tomáš 0:21:02; ... ; 15. ČÁBELKOVÁ Jana 0:23:47; ... // 12 km: 1. KOCOUREK Milan 0:37:45; 2. ORÁLEK Daniel 0:37:50; 3. DLABAJA Tomáš 0:38:38; ... ; 13. RAJNOŠEK Zdeněk 0:41:06; ... ; 25. STEHLÍK Martin 0:43:01; ... ; 29. HÁJEK Daniel 0:43:55; ... ; 36. BIALOŽYT Michal 0:44:59; ... ; 60. ZELINKA Jiří 0:48:02; ...

* BĚH OKOLO BRNA

Chtěl jsem běžet už minulý rok, ale nemoc je svině, takže to byla pro mě premiéra.

Když přijel bus na zástavku a v něm byl jenom libin, dost mě to překvapilo, protože jsem čekal trochu masivnější akci, ale prej je to tak každé rok. Na konečné kde byl sraz našťestí čekal dánáč,miloš a cestou přistoupil zdenál.Ještě než jsme vyběhli libin prohlásil že to běží naposled tak si to máme pořádně zapamatovat.Počasi bohužel moc nepřálo bylo totiž zataženo díky inverzi a taky pěkná kosa, díky níž byly krásně namrzlé stromy. První menší krize přišla v zatáčce pod babicema kde bylo mistrovství JMK ve štafetách, ale tu jsem celkem ustál, další přišla tak 2-3 km před alexandrovkou a trvala řekl bych až do konce. Z alexandrovky bylo vidět hovno a ani se na ni nedalo vylézt.

Po alexandrovco jsme seběhli do Tondova. Od tam to byl pěkněj kopec do útěchova kde byl můj cíl v útěchově jsem asi 5 min. vykosnul a pak přijel danův táta já nasedl a jeli jsme do Soběšic kde jsme nabrali danáče a miloše. Doma už čekala horká vana, obídek a spánek. Kdo neběžel a váhá určitě přijďte aspoň to nebude tak komorní akce, pak další den ležíte, ale za to to stojí.

STEVE



* KDO JE MISTR, MAŽE KLISTR!

Tak asi jeď, nééé?!?“ Rezignovaně povzbuzuju asi tři „dědky“, který mi na takový muldě asi 200m před cílem přišlápli lyže a já se nemohl ani hnout. Stejně je to už v čoudu, tak co. Větu z titulku článku jsem si dneska opakoval celý závod, snad kromě posledních 8km, kdy ji vystřídal reklamní slogan Jizerské 50 „Radost z bolesti!“, o kterém jsem si obzvláště po 47. kiláku myslel už jen to, že větší kravinu jsem ještě neslyšel. Ale pěkně popořádku. Holky a kluci, pohodlně se posaďte, Jizerská padesátka začíná...

Od roku 2005 Pally Racing Team hodně posílil, a tak jsme na zdolávání a sdílení psychických útrap z překonávání Jizerek byly tři. Dejv, Martináč, Pally a z Žabin jeli ještě taky Zámek a Jirka Ehl, ale ti nesdíleli s Pally Racing Teamem přípravu, team spirit ani mazání, což bylo dost klíčový a pro ně možná i dobrý :)Týden předem jsme si to byli pouze s Martináčem projet pěkně nanečisto, ale den před závodem jsme už všichni a valíme otestovat, co se asi tak bude zítra mazat. „Fialovej klistr!! To mi dal dneska prodavač v obchodě, že tady včera byl...“ „Jo, vidíš, ukaž...no dobrý...Tak fialovej klistr!“ Otestováno, valíme prezentovat, večerět, spát...

Dejv: Pro mě byla Jizerka velkým strachem, protože u všeho, co je nad 2 hodiny končím v žaketu, ale když už jsme se domluvili a zaplatili startovní, tak nebylo cesty zpátky. Strach byl bohužel o to větší, že mě zranění na 7 týdnů před závodem vyřadilo z pořádného trénování.

Martináč: Tak letos nás s Dejvem (po loňském výkonu) Pally Racing Team opět neodmítl, takže jsme vyrazili na naši druhou Jizerku. Ta letošní byla lepší v tom, že se skutečně jela. Nechtěli jsme nechat nic náhodě, a tak jsme se přihlásili už v září (no, ve skutečnosti spíš kvůli tomu, že je to levnější :-). Bohužel Dejvovi nadějně rozjetou přípravu zhatilo zranění nohy...

Neděle, 7:15. Nad stadionem je zataženo, docela teplo a stopa zmrzlá na led. „Jo jasný, jako včera, dáme ten fialovej!“ „Dobrý, drží to...“ Tak snad to bude v pohodě, v 8.30 jdu do vlny a skoro se až leknu toho, jak moc jsem vpředu, Dejv s Martináčem jdou z druhý, na opačným konci stadionu. Víím, že by tu měl být se mnou Zámek a vyhlížím ho, stejně jako Estila, Alsgaarda a Daehliho :)

Martináč: Asi nejzábavnějším okamžikem celé akce byl start. Startovalo se s lyžema v ruce, čas se měřil každému čipem individuálně až při nájezdu ze stadiónu do lesa. Přesto bylo nutné bojovat kvůli pozicím, protože v lese se to všechno ucpe... S Dejvem jsme zvládli start 2. vlny na výběrnou, když jsme dosprintovali s lyžema v ruce až skoro k lesu a zbavili se tak největšího davu. Dejv dokonce zaslechl volání našich fanoušků :-), že to asi tak chceme běžet celý...

Dejv: Dalším silným zážitkem pak určitě bylo, když jsem na prvním menším sjezdu kousek po startu zjistil, že mi totálně nejedou lyže a že to dnes bude asi středně až hodně špatný. To se potvrdilo na prvním delším soupažovým úseku, kde mě předjízďelí úplně všichni včetně pána s vousem dlouhým až k pasu.

Názvy soutěží?!

Také jste si v poslední době všimli, jak obskurně znějí názvy některých sportovních soutěží? Gigasport Cup či Gambrinus liga jsou už jen slabé odvárky. Článek kolem vlastně pojednává o akci, která se správně jmenuje 41. ročník Patria Direct Jizerská 50 a ČEZ Jizerská 25. Ale to ještě není pořad to nejlepší. Za vítěze v kategorii „názvy sportovních soutěží“ si dovolím vyhlásit letošní lyžařskou Tour de Ski. A jak že zní její název? No přece: Viessmann FIS Tour de Ski performance by CRAFT Sportswear!

Pally: Prvních 10km je na Jizerce víceméně pořád dokopce a z toho poslední 4 stojí zato. Ale zase se dá dost dobře útočit, předjíždět a ujíždět, že jo :) Nicméně díky mému výrazně frontálnímu postavení na startu tu teď jedu s lidma, který jedou...no, jedou docela rychle a tak jsem se i trochu opotil, ale dobrý, dobrý, stíhám, občas předjíždím, občas jedu v háku a tak jsem jednomu borcovi jednou přišlápnul patku lyže, borec to nějak psychicky neustál, hned začal vystupovat ze stopy a přitom si zlomil hůlku...Upř střed stoupání, kde není moc lidí...bylo mi ho docela líto, ale moje chyba to myslím nebyla, tak jsem mu svoji nenabídnul...

Stoupání pomalu končí, rozesťupuje se les i mraky a začíná nádherný jasný den s nádherným třpytivým sněhem. „A do prd..e!“ Myslím si v tom místě já a po chvíli i Dejv s Martináčem. Ne že bych neměl rád slunečné dny na horách, to ne... Ale nesnáším slunečné dny na horách s klístem na skluznici...

Pally: Dalších 15km je boj, celý soupaž, i když je to místy do kopce. Nestoupá mi to, klístr namrzl, a zároveň mi to nejede. Modlím se za mazací stanici na Jizerce (osada, kde se trať obrací, 25km), kdyžtak mi snad aspoň někdo půjčí nějaké vosk... Jsem vcelku zdcrcenej, teď vím, že jsem naděje na dobrý umístění pohřbil už před startem. A nejlepší je, že jedu úplně sám. Očima visím na skupince asi 50m přede mnou a zkouším ji nepustit...

Diváků kolem trati je na některých místech opravdu hodně a i hodně povzbuzují. Je to příjemný, pomáhá to...Obzvlášť kolem Jizerky.

Pally: Sjíždím k občerstvovačce a díky připnutým hůlkám si nemůžu rozepnout kapsu na zadku s gelem a tak zastavuju u nějaký paní a prosím ji o rozepnutí. Podařilo se a tímto bych jí chtěl poděkovat... Jo, jo, jo, mazací servis je támhle, nikdo tam není, jen 4 „dědci“ na mazání. Sundávám lyže a borci odváděj fakt kvalitní práci ve dvojicích, celé to trvá asi tak 3minuty, jsem docela nervní když vidím ten dav co projíždí kolem, ale vím, že kdybych to neudělal, ztratím klidně minut 20. Doufám, že to kluky taky napadne, snad to uvidí, velkých vlajek SWIX je tady dost...

Martináč: Procitnutí přišlo, když jsme zjistili, že to do kopce klouže. Mázu jsme netrefili, chtělo to klístry překrýt ještě tuhýma voskama. Oproti testovací sobotě se výrazně změnilo počasí. Bohužel jsem přehlídl mazací servis v půli trati. Zato nadšený jsem byl z práce občerstvovaček. Stačilo říct do prostoru třeba banán a už mi někdo cpal do ruky banán... :)

Dále přicházejí další roviny na procvičení soupaže, pár stoupání a hlavně výjezd ze Smědavy – 3km dlouhé prudké stoupání, z jeho vršku to je do cíle už jen 15km, povětšinou hratelných soupaž, kde už nikomu moc neujedete. Jak se vyjede nahoru, tak se taky zhruba dojede co cíle.

Martináč: Ještě větší procitnutí přišlo, když jsme zjistili, že to nejede z kopce... Po čase jsme přestali předjíždějící závodníky (z kopce) počítat a pěkně si dělali svoji soupaž. Forma byla, jen to prodat. Tak jsem si aspoň předskákal nejmíň stovku lidí stromečkem v obávaném Smědavském kopci, to mě kromě startu bavilo nejvíc. :) Škoda, že se pak ve sjezdu zase dostali přede mě. Konkrétně si pamatuju takového vysokého fousatýho pána ve velice výrazných růžových elastkách, se kterým jsem se při závodě potkával dost často.

Dejv: Hodně mě překvapilo, jak se mi na začátku, kde je asi deseti kilometrové stoupání jelo výborně, což jsem po dost nejisté formě, kterou jsem si na závod přivezl, vůbec nečekal. Časem ale přišly i horší chvílky, kterou byl hlavně 30. kilometr, kde mě pod největším kopcem dojel pan Žaket a bylo hotovo. Od té chvíle už to byl jen výlet, občas křeč a modlení *se za každý další kilometr*.

Pally: S novou mázou to jelo do kopce výborně, nad Smědavou jsem dojel Zámka, kteréj mě předjel, když jsem mazal. Nahoře si v naší skupině беру slovo a následných 7km soupaž je v mé režii, i když se několikrát ohlížím na borce za sebou že by mohli jako jít taky pracovat, ale co, asi musí být v přírodě rovnováha, předloni jsem se tu já vyvážel za drobnou Italkou, tak letos je to na

mě :) V rychlém sjezdu se mi pak jeden z vláčku nasere do stopy jak Bauer Hjelmesetovi, za což mu vynadám jak Di Centa Northugovi a doufám, že je to Čech a rozumí...

Poslední kilometry jsou většinou ve znamení bolesti, pro každého v jiném stupni intenzity. Já zažívám nové životní pocity díky křeči do stehna, kterou mám prvně a Dejv si zpívá song „Suffer In Silence.“ Asi jen náš horský vicemistr by si to rád projel ještě v protisměru...

Pally: Ruce už mám totálně tuhé hlavně díky promazané první pěstce, tempo jedu dle borce přede mnou a naštěstí se i jemu nejede moc dobře. Poslední půlkilák, za mnou cítím skupinu lidí a přede mnou hromadu sněhu k vyběhnutí stromečkem. Experti za mnou se bohužel rozhodli, že to vyřeší skejtem a na pár metrů si mění styl a jdou mi přes lyže... A ještě k tomu se ze zadu vynoří Zámek... Fakt už nemám sílu a finiš tak vyznívá výrazně v můj neprospěch...

Martináč: Dle názorů mnoha lidí prý byla letošní Jizerka organizačně dosti slabá (hlavně vzhledem k výši startovního), já nemůžu srovnávat. Byla to ale výborná zkušenost! Těch lidí to jede fakt neskutečně, rozhodně nikdy jsem nebyl na trati sám, spíš naopak... V delších rovných pasážích se stojí za to ohlídnout na ten nekonečný had lidí vinoucí se Jizerskými horami. Po prvních kilometrech ale předjíždění není problém, stačí občas změnit stopu. Tak příště trefit líp mázu a snad to pojede. Chce to některý věci mít víc pořešený (hlavně to mazání), protože je to docela drahá akce. Pokud chcete Jizerku jet, rozlučte se s diváckým zážitkem i tehdy, když dorazí tolik lyžařských hvězd jako letos. Koukněte se pak v televizi, jak to vlastně dopadlo (i na start extravlny nejlepších závodníků).

Dejv: Celkově to byla skvělá akce, ale myslím, že za tak vysoké startovní se tam nevyplatí jet jen na výlet. Proto je dobré trochu potrénovat a hlavně před závodem jezdit klasiku a vypilovat styl. Taky investovat trochu do mazání, jinak se veškerá tréninková dřina během chvíle úplně znehodnotí.

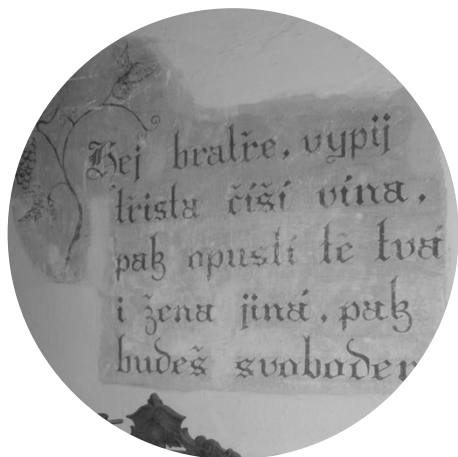
Tak to je asi všechno... Ne, pardon, málem jsem zapoměl – ještě poděkování! A kdo komu děkuje? Dejv, Martináč a Pally Martině za veškerou práci pro team a taky ještě znova Martináč Márovi Pospíškovi za půjčení lyží. A teď už je to opravdu vše... Zaujalo vás to? Máte cukání v nohách a hlavně v rukách? Pojeďte za rok taky! 50km není zase tak moc... Tady může být i Váš příběh... ;)

PALLY

VÝSLEDKOVÝ SERVIS

19.1.2008 - 5. BBP, Nerezová Radostická desítka - Radostice

4,8 km: 1. HOMOLÁČ Jiří 0:15:30; 2. ROUPEC Radek 0:15:31; 3. VODIČKOVÁ Radka 0:15:32; ... ; 11. ČÁBELKOVÁ Jana 0:17:43; ... ; 37. BRILICA Pavel 0:20:03; ... ; 49. ŠTĚPÁNSKÁ Adéla 0:21:20; ... ; 54. JEMELÍKOVÁ Denisa 0:21:33; ... ; 61. GEBAUEROVÁ Jana 0:22:12; ... // 10,5 km: 1. KOCOUREK Milan 0:36:37; 2. ONDRÁČEK Tomáš 0:37:17; 3. ZADÁK Karel jun. 0:37:33; ... ; 7. RAJNOŠEK Zdeněk 0:38:29; ... ; 17. STEHLÍK Martin 0:41:02; ... ; 20. BIALOŽYT Michal 0:41:21; ... ; 58. ZELINKA Jiří 0:45:24; ... ; 64. OTRUSINA Jiří 0:45:57; ... ; 154. PÁTEK Richard 0:56:50; ...



PROGRAM NA LEDEN AŽ BŘEZEN

- * 28. 1. – 10. 2. – PO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Přední Hády – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Velká Klajdovka; MHD 56, 78; IDS 201, 202
- * 2. 2. – SO – Brněnský běžecký pohár (6. závod) – Kanice, základní škola – sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč – doprava vlastní
- * 2. 2. – SO – Brněnská zimní liga (3. závod) – Hromniční trápení – Blansko, Zvodovce, restaurace Zátíší – přihlášky do 30. ledna – start: 00 v 11:00 – doprava: individuální – mapa: Blansko – Sloupečník, 1 : 5 000.
- * 8. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Velenov – sraz: 17:00 u Bohémy – mapa: Ledková huť (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty
- * 9. 2. – SO – trénink – Bystrc, ZOO (zastávka tramvaje číslo 1, 3, 11) – sraz: 9:30 – běh s mapou „na Babu“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení
- * 10. 2. – NE – Brněnská zimní liga (4. závod) – Onos cup – Líšeň (značeno od tramvaje číslo 8) – sraz do 14:00 hod. – start 00 = 14:15 – mapa: Líšeň (1 : 4 000, E = 5m) – doprava: individuální (tramvaj číslo 8)
- * 11. – 24. 2. – PO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Kočičí žleb – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Bystrc, Rakovecká; MHD 1, 3, 11; IDS 303
- * 16. 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
- * 17. – 23. 2. – NE až SO – Soustředění Špindlerův Mlýn – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky do 31. ledna 2008 Zhustovi.
- * 25. 2. – 9. 3. – PO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Trnůvka – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Rozdrojovice, hřiště; IDS 302
- * 29. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Zastávka u Brna – sraz: 17:30 u Bohémy – mapa: Zastávka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty
- * 1. 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 vlastní, tramvaj 2
- * 8. 3. – SO – trénink – Útěchov (konečná autobusu 43, 57) – sraz: 9:30 – běh s mapou „k Blansku a zpět“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení
- * 10. – 23. 3. – PO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Bobrava – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Štěřeice, Vršovice; ČD S4, S41; IDS 404
- * 14. 3. – PÁ – noční mapový trénink – Slavkov u Brna – sraz: 18:00 u Bohémy – mapa: Lednice (1: 15 000, E=5m) – typ tréninku: normální trať – doprava: osobními auty
- * 15. 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, bus 68 zast. „Myslivna“
- * 16. 3. – NE – Brněnská zimní liga (5. závod) – Adamna cup – Kamenná kolonie (louka poblíž ulice Červený kopec) – sraz do 14:00 hod. – start 00 = 14:15 – mapa: Kamenná kolonie (1 : 4 000, E = 5m) – doprava: individuální (tramvaj číslo 2, 5, 6, 7)

- * 19. – 30. 3. – ST až NE – Soustředění Švédsko – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky do 10. února 2008 Zhustovi.
 * 21. – 24. 3. – PÁ až PO – Velikonoce ve skalách 2008 – tradiční velikonoční závody + oddílové soustředění – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky: do 10. února 2008 Zhustovi – vedoucí Ríša Pátek
 * 29. 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 „Přistaviště“ nebo „Rakovecká“
 * 31. 3. – PO – změna v časech a místech tréninků – platí letní program tréninků

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

SLOVO ÚVODEM NA KONEC (:

Milí žabiňáci,

držíte v ruce první číslo jubilejního desátého ročníku našeho oddílového časopisu. Rok se s rokem sešel. Věřím, že nový šéfredaktor Olaf udrží nastavenou laťku kvality a my se budeme na stránkách Polarisu setkávat s velkým množstvím článků, fotografií, výsledků i informací. Doufám, že se našemu časopisu bude dařit stejně jako v předchozích letech a vy jej budete nejen číst, ale podílet se na jeho tvorbě.

S novým rokem se pomalu začala blížit i další orientační sezóna. Nezapomeňte si tedy důkladně prostudovat termínovou listinu, zaplatit oddílové příspěvky a trénovat. V letošním roce nás mimo závodění čeká i uspořádání M ČR na dlouhé trati. Zapamatujte si tedy termín 19. duben a přispějte i svoji práci k úspěšnému uspořádání tohoto závodu.

Přeji vám všem do nového roku 2008 hodně zdraví, spokojenosti, radosti z OB a úspěchů v osobním životě. Oddílů přeji, aby fungoval alespoň stejně dobře jako v loňském roce a nejlépe ještě o něco lépe.

ZHUSTA

POLARIS * ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU ZBM * zbm.polaris@seznam.cz

* REDAKCE: OLAF, JIRKA, LIBOR, ARNIE, FILIP * OBR: JÁRA, TOMÁŠ A OSTATNÍ * TXT: PALLY, OLAF, STEEVE, JANINKA, MAJKL, ZELDA * VYŠLO 2008 * [WWW.SKY.CZ/ZHUSTA](http://www.sky.cz/zhusta)