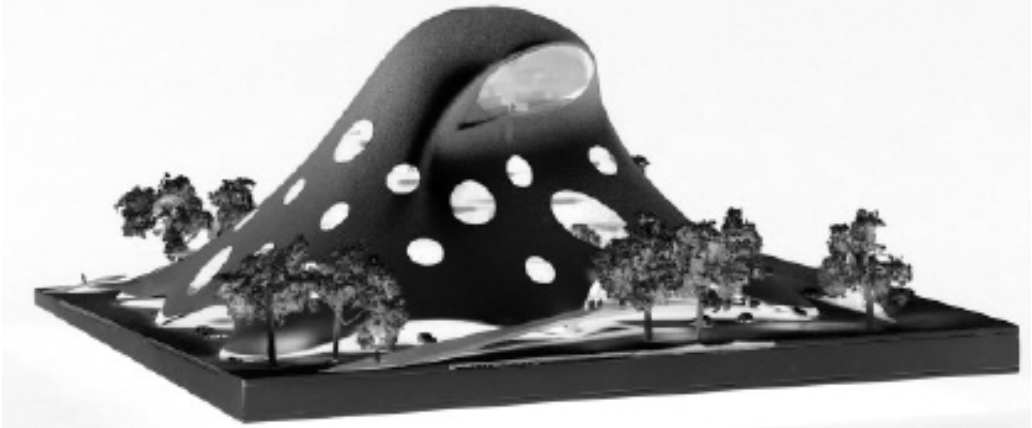
POLARIS 01

* ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XI / 2009



BLOB na Letné NEBUDE !

2009, Praha. Závodníci Pražské zimní ligy se letos opět z treter nevyzují. Jednání o uskutečnění závodu v lyžařském orientačním běhu na Letenské pláni opět skončila krachem. „Doufali jsme že po poháru na výstavišti něco zbyde i pro nás, trocha mediální pozornosti by nám přišla vhod," postěžoval si našim korespondentům na důsledky globálního oteplování pořadatel, jenž nechtěl být jmenován. Všichni „Je to nechutný hyenismus na Kaplického mrtvole," komentuje dění Kateřina Neumannová, manažerka Mistrovství v severských disciplinách v Liberci, a dodává: „sníh nepučujem, sami ho máme málo."

Dobré zprávy přichází z Brna, coach zdejšího celku Libor Zřídkaveselý se rozhodl závod z rukou liknavých pražských kolegů převzít do svých vlastních. „Mapy jsou již vytištěné, hledáme nyní vhodnou lokalitu, která se alespoň částečně shoduje s originálem ve jméně i morfologii." Připouští, že jedním z pravděpodobných kandidátů jsou Pláně nad Špindlerovým mlýnem. „No jó, jedem tam zrovna na soustředko, nějak to tam s děckama v sobotu večer dokreslíme."

BBP Radostice

Měla bych asi začít přesným datem, připomenutím, že je sobota, a taky klasickým obratem, že se dnes v Radosticích běží další závod zimní série BBP... Pak následuje výčet možných favoritů, popis počasí, povrchu trati a průběh vlastního závodu.

Ale takhle mě to nebaví... A protože mám paměť na blbosti, tak radši napíšu pár zbytečných detailů. Kdo chce fakta, tomu doporučuju pročíst výsledky a pár slov o závodě od pořadatelů na webu BBP.

Třeba zajímavý bylo zjištění, že forma se nepřenáší vzduchem tak jednoduše jako chřipka. Protože i když jsem ráno cestou v autě seděla za budoucím vítězem dnešní desítky, běžela jsem pak jako obvykle pomalu. Ale popořadě.

Před startem jsme si v místním podniku dali s Arniem kafe - a to bez oplatku, protože ten by byl za tři koruny, a proto nám ho pan vrchní nedoporučil. V 10:15 jsem si chtěla stoupnout na startovní čáru, ale místo toho probíhala v cílovém prostoru bitka o přední umístění v kategorii žáků. Jeden klučina předvedl solidní faulový zákrok, kdy se nechtěl nechat předběhnout evidentně rychlejším soupeřem, a tak mu radši skočil do cesty. Následovalo pár akrobatických triků, chvilkový relax na zemi a po doběhu zhodnocení celé akce trenérem. Asi ne moc pozitivní. Vlastně ani nevím, kdo z těch dvou nakonec vyhrál.

Pak už jsme konečně vyběhli. O kontakt se zemí dneska rozhodně nouze nebyla, zvlášť v ostrých zatáčkách při seběhu v lese, kde vzniklo něco mezi bobovou dráhou a surfovým trenažérem. První zatáčka v lese zaskočila i mě, skoro by se dalo říct, že jsem do ní asi vběhla moc rychle, což o mým závodním tempu rozhodně neplatí. Ale každopádně mi podjela noha a z jedné strany jsem získala image drsnýho bajkera. Po zbytek trati jsem se snažila umýt aspoň boty, což se mi při průběhu travnatým hřištěm připomínajícím rýžový pole docela podařilo. I když to přeprání ponožek už být nemuselo.

Po znovunalezení plic a ochutnávce čaje a svaťáku jsme se s Verčou vydaly podívat, jak to běhá chlapům na desítce. Lehkým klusem jsme se přemístily k radostické „sjezdovce", což je takový menší stoupání na kraji vesnice, pokud se na něj díváte zdálky. Při pohledu zblízka a pokusu o rychlé zdolání se už pocity mění a ve třetím kole se opravdu může zdát, že jde minimálně o červenou sjezdovku. Letos se díky pár deštíkům v předcházejícím týdnu krásně změkčil povrch a tak se daly odkoukat různý styly běhu, nejčastěji variace na pohyb na běžkách, akorát se skluzem vzad. Terén to byl ideální pro orientky a orienťáky vůbec, takže kdo na to měl, ostatním to řádně natřel, viz výsledky.

Janča G.

24.1.2009 - 4.BZL - Radostice

4,8 km: 1. HOMOLÁČ Jiří 15:54; 2. NOVOTNÝ Ondřej 16:17; 3. KUCHAŘÍK David 16:50; ... ; 22. KABÁTHOVÁ Eva 19:06; ... ; 38. GEBAUEROVÁ Jana 20:52; ... ; 49. TESAŘOVÁ Markéta 21:44; ... ; 58. KŘÍSTKOVÁ Veronika 22:09; ... ; 91. VÍTOVCOVÁ Lenka 26:46; ... // 9,6 km: 1. DLABAJA Tomáš 35:19; 2. ORÁLEK Daniel 35:57; 3. HOMOLÁČ Jiří 36:03; ... ; 10. NIKODÝM Miloš 39:11; ... ; 12. HÁJEK Daniel 39:45; ... ; 21. BIALOŽYT Michal 41:17; ... ; 66. ZELINKA Jiří 47:14; ... ; 70. KOČA Jaroslav 47:47; ... ; 92. HUMLÍČEK Aleš 49:51; ... ; 94. JEVSEJENKO Alexander 50:05; ... ; 157. PÁTEK Richard 56:44; ...

Jizerská 50

Člověk musí ujet tisíce kilometrů, aby se mohl nechat na 70. kilometru Vasova běhu (nejdelšího a nejznámějšího lyžařského maratónu) předjet pravým černochem z Afriky. V tu chvíli již vítězní, bratři Jörgen a Anders Auklandi, dávají rozhovor švédské televizi. A tím vše nekončí. Za chvíli koukám na záda i klátícímu se dorostenci. Toho si pamatuji jen proto, že před chvílí zavěšen v hůlkách, zvracel vedle tratě sytě oranžový sportdrink... O setkání s potápěčem na lyžích 5 kilometrů před cílem se nemá smysl ani zmiňovat... Po takových zážitcích se sluší, aby soudní v cíli odepnuli lyže a nechali je u první popelnice, ti otrlejší je donesli k prvnímu bazaru, kde je alespoň zpeněžili...

Asi je to zase ohromná hloupost, ale záhy začínám spřádat nové plány na příští zimu...

Je nezbytné nechat se na jaře porážet na středečních LBPéčkách od chrtích dam středního věku. Vzbuzovat rozčarování u kolemjdoucích houbařů při výběžích s hůlkami. V horkém létě být zcela odtažitý od návrhů smyslných slečen z kolemjedoucích aut při vyjížď´kách na kole. Po večerech shromažďovat vše o alchymii k mazání milovaných 44 milimetrových potvor. V září je nutné si

v den přechodu vichřice nad českými horami zaběhnout z Harrachova za Hančem a Vrbatou na Zlaté návrší…a na mistrovství v OB disknout kamarádům družstvo, protože zjistíte že i z hluboko vyjetých kolejí z mládí se dá snadno vybočit.

V říjnu, snad za odměnu, jet s Radimem Nyčem a jeho parťákama na první sníh do lyžařského ráje na Dachsteinu. Dopoledne na ledovci pilovat techniku a pak šlapat na patky Pietru Pilleru Cottrerovi. Odpoledne při soupaži v lehkém dešti se míjet s panem Klasikem, Andrusem Vearpalu.

V listopadu naštěstí napadne a vy se naučíte, že z Hvězdy na Ovčárnu se jezdí autem jen v celou. A že na Pradědu vždycky fouká… ale jsme šťastní, že ho máme. Před Vánocemi si dáte již kultovní Liborovy dlouhé běhy. K Ježíšku pak dostanete ke krásným dárečkům i rýmečku a kašílek. Když se to táhne už desátý den začínáte být nervózní… V žaludku vám mezitím probíha největší fůze evropských farmakologických firem o jaké se Martinu Pecinovi nezdá ani v nejhorších snech. Týden před závodem snad z nervozity vyražíte do Jizerek.

Po prvním výjezdu na Rozmezí začínáte rozechvěle procházet startovní listinu, jestli náhodou nepojede i někdo z Afriky… Zbývá týden a jak vypadá zdraví a forma jste již dávno zapomněli. Ve sněhové bouři si jedete do Jablonce pro poslední spásu v podobě bílých kuliček. S náručí plnou homeopatik uleháte na den do postele. Několikadenní sněžení končí a nahrazují ho tuhé mrazy. Krizový oživovací tréninkový plán (KOTP) začínáte úterní 2,5hodinouvou vytrvalostí při –20°C. Středa je v rymu tempa a ve čtvrtek užíváte osvědčené intervaly… Celoroční systematickou tréninkovou přípravu zakončíte v předvečer závodu nad lahví Plzně se starým brachem Tomskym, který si tu zítra odbude druhou premieru, tentokrát i s číslem. (Prosím, uvádějte ho také ve výsledcích, je přece také ze ZBM)

Závodní ráno začíná srazem v 6 hodin u buněk na stadionu. Známí z Dachsteinu opět srší humorem: Jo, jo křupe to, jo, jo, křupe… Je –10°C a výběr mázy je pro ně hračkou. Testování je pouhou formalitou. Jak jinak, je skvělá…

Start je plánován na devátou. Předchází mu defile opic, teda goril a politiků. Škoda, že jsem se v mládi místo hry na piano neučil pískat na prsty. Mohl bych se pozdravit s prezidentem.

Forma startu s lyžemi je poněkud komická, ale díky pečlivě vystáté pozici na čele startovního pole skoro nikdo nezavazí ve stopě. Po prvním stoupání za Blatným rybníkem se zdravím s Pallym. Na Rozmezí (nejvyšší místo tratě na 9. km) jsem o 2 minuty dříve než jsem očekával. Dobrou náladu si kazím na následné občerstvovačce, kde po kolizi se žíznivým Norem (ještě, že to nebyl Dán) mi nezbývá nic jiného než v leže alespoň něco vymačkat z rozlitého kelímku. Tak nic, bude příští. Následné rovinaté pasáže absolvuji přestupováním mezi různými vláčky. Někoho předjíždím, někdo si dovolí i mě. Ve sjezdech za Jizerkou (polovina tratě) zjišťuji jak mi to parádně sviští z kopce. Vlnky na Promenádní se letos nějak táhnou. Takže spíše z dlouhe chvíle než, že by mi to vadilo, posílám za mnou jedouciho do pr… když mi už delší dobu klape po lyžích. Začne na mě řvát neurotická slečna, co se jako rozčiluji, že to tady dělaj všichni, ale jen mě to vadí… Některé odpovědi jsou odzbrojující, ale hlavně že přestala… Následuje rychlý sjezd na Smědavu, po kterém příjde nejtěžší stoupání na trati. Jde to ztuha, ale po chvilce se zase dostávám do rytmu. Kdo se dostane nahoru objevi se U Bufetu na 35 km a do cíle už je to v podstatě pořád z kopce…

Snažím se zrychlit a ve sjezdech mi v tom pomáhaj skvěle jedoucí lyže. V každém si tak „zadarmo" namažu 1-3 závodníky. Jen při soupažích přichází první problémy. Začínaj mě chytat křeče do břicha. Někde na 43. je poslední větší stoupání, na Olivetskou. I to přežívám a už se vidím v cíli. Zbývá několik vlnek a jsem U Buku, odkud je to jen kilometrový sjezd na stadion, tady ještě 300 metrové kolečko pro diváky a cílová rovinka. Cíl, tentokrát bez telemarku. Říkám si, kdyby to tak bylo do stovky…

Na mobilu mám SMS, 2 hodiny 45 minut, 72. místo… Velká spokojenost!!!

…ale do padesátky chyběly necelé 4minuty…

Je měsíc po závodě a začínám mít svrbění. Vyptávám se známých, jestli by někdo nejel příští rok na Vasák… Zjišťuji, že kdo zajede Jizerku do 2 hodin 35minut má pak jistý start na Vasáku z Elitní vlny. Vpravo Auklandi, Ahlin vlevo Svärd, Cattaneo možná ještě Řezáč a kdo ví, kdo ještě… Jak to ze Sälenu do Mory jezdi černoši už vím, ale jak to šmrdlaj tito kluci? Možná by stálo za to příští rok na Jizerce trochu zrychlit. … asi tak o 10minut…

Zámek

Orientierungslauf ve Švýcarsku

Mezi státy pravidelně sbírající medaile již několik let nepatří jen skandinávské země, ale i pár dalších. Mezi ty se řadí i Švýcarsko. Poštěstilo se mi strávit několik měsíců v této nádherné zemi a trochu i zapátrat, jakto, že jsou ti Švýcaři a Švýcarky tak proklatě rychlí...

Švýcaři

Obyvatelé Švýcarska jsou celkově hodně sportovně založeni. A to platí o všech společenských vrstvách. I pány a dámy, kteří zasedají přes týden v některé z mnoha švýcarských bank, je možné potkat o víkendu v běhacím.

Toto sportovní nadšení je také státem i soukromými firmami hojně podporováno. Sportovní haly a další sportoviště jsou za nevelký poplatek otevřeny pro všechny. A lidé toho hojně využívají.

Lesy

Člověk by očekával samé nádherné horské lesy, či otevřené plošiny, bohužel však celé Švýcarsko nejsou jen hory a zbylé nemalé plochy skýtají pouze plochou nepříliš velké lesy, které jsou více či méně podobné nechvalně známému Zelenému peklu v okolí Soběšic. O souvislých lesích jako jsou například ty severně od Brna si mohou Švýcaři jen nechat zdát.

Na druhou stranu je třeba dodat, že již zmíněné horské oblasti jsou opravdu nezapomenutelné a švýcarské šestidenní, které se tam pořádají každé tři roky, patří k úžasným zážitkům. V roce 2006 se běhalo v okolí Matterhornu a některé mapy zasahovaly až k hranicím ledovců. Letos se Swiss-O-week poběží v kantonu Schwyz a terény budou neméně pěkné (http://www.swiss-o-week.ch/).

Orientační běh, sport pro všechny

Tak tato věta je ve Švýcarsku splněna do posledního písmene. Stejně tak jako například fotbal v Anglii navštěvují celé rodiny, tak ve Švýcarsku je OB kompletně rodinným sportem.

Orienťák ve škole

Systém školství je ve Švýcarsku poskládaný trochu jinak, nicméně děti, věkově odpovídající 7.-9. třídě základní školy u nás v Česku, si postupně zkouší spoustu sportů a mezi nimi je i Orientační běh. Tím se zvyšuje povědomí mezi lidmi o našem sportu a když na někoho vybalíte, že běháte Orientierungslauf, tak se vás nebudou vyptávat, cože to je za sport.

Po mediálně úspěšném mistrovství světa ve švýcarském Rappersvill v roce 2003 se orienťák posunul na ještě vyšší úroveň mezi ostatními sporty. To ale neznamená, že by se po ekonomické stránce mohl měřit s fotbalem, hokejem nebo lyžováním. To ještě z daleka ne. Simone Niggli tu na vás sice kouká z různých plakátů a reklam, ale do konce života určitě vydělano nemá.

Jedním z mediálně zajímavých projektů, který vznikl právě s mistrovstvím světa v Rappersvill, je sCOOL, který je obdobou Ligy škol v Česku. Je mu však věnována mnohem větší pozornost, s kterou přicházejí ruku v ruce finance.

O-repre

Niggli, König-Salmi, Hubmann, Merz, Lauenstein. To je jen pár ze švýcarských medailistů z posledních let. Ano, švýcarská repre je úspěšná. Ale jak již bylo napsáno výše, je to spíš výsledkem reprezentační přípravy než tréninku na úrovni klubů. Kluby by se daly definovat jako skupina lidí, která se ráda potkává na závodech, ale to stačí. Občas nějaká jiná oddílová akce, ale rozhodně nic jako systematický trénink. Neznám fungování všech klubů, tak je možné, že někde je to jiné, ale i poměrně velký klub OLG Zürich se přes týden omezuje na jeden společný trénink, který je spíš podobný ukázce OB veřejnosti.

Zato reprezentace funguje na výbornou. Časté přípravné kempy, poměrně dostatek peněz na přípravu od státu, systematický přístup. Ale mimo tyto kempy se reprezentanti připravují sami. Příkladem může být každotýdenní repre trénink v tělocvična v Zürichu, kde se sejde od 2 do 5 reprezentantů z okolí, což je docela bída. Jinak je trénink naprosto individuální.

Orienťák = Sport pro média?

Švýcaři jsou zajímaví také tím, že jsou poměrně otevřeni novým sportům a cení si úspěchů i v jiných sportech než třeba fotbal a hokej. I proto se Simone Niggli mohla již několikrát radovat z vítězství v anketě o sportovce roku, kde v mužské kategorii až do letoška kraloval tenista Roger Federer. Letos byli do TOP10 zařazeni Daniel Hubmann a Vroni König-Salmi. Oba se sice neumístili na nejlepších pěti pozicích, ale například Daniel Hubmann se tak dostal do povědomí veřejnosti a připravil si lepší pozici pro následující roky.

O-soutěže

Přiznám se, že systém soutěží ve Švýcarsku jsem za celou dobu pořádně nepochopil. Mají stejná mistrovství jako my v Česku, ke kterým se přidává ještě „závod hlídek". Je to hodně podobné závodům, které se v Česku běhaly za zrodu orientačního běhu před spoustou desítek let. Tým tvoří 3 běžci, kde každý z nich má mapu se stejnou tratí. Účelem závodu je, aby všichni 3 absolvovali celou trať spolu. To je kontrolováno náhodně na některých místech trati. Jako sranda závod mi to přijde zajímavé, nicméně jako

závod o medaile, je to trochu přitažené za vlasy.

Další trochu upravené mistrovství jsou štafety. Specialitou je, že štafety mohou být složeny ze závodníků různých oddílů. Žádná klubová rivalita ve Švýcarsku neexistuje. Jediný více soudržný klub je reprezentace.

Pravděpodobně hlavní soutěží je jakýsi „pohár elity", jehož výsledkem je žebříček na konci roku. S rankingem jsem se nesetkal a myslím, že ho ani nemají.

A to je ve zkratce vše. Napsat by se toho dalo ještě mnohem více, ale než dalších tisíc slov doporučuji něco jiného. Zažít.

Dejv

Brněnský SKI sprint

Myšlenku uspořádat v Brně lyžařský sprint nosil v hlavě Martin Schwab už dlouho, ale až letos zima dovolila tuto akci uspořádat. „Terén", zamrzlou, lehce zasněženou, brněnskou přehradu, jsme řádně vyzkoušeli již při tréninku soupaží v týdnu před Jizerkou a vzhledem k optimistické předpovědi jsme stanovili termín závodu na 13.1.2009 večer (bohužel je téměř nemožné se netrefit do nějakého tréninku..., na druhou stranu si myslím, že pro některé to byl trénink docela zajímavý a hodnotný). Původně jsme počítali pouze s mužskou a ženskou kategorií, poté jsme vypsali kategorie i pro mladší. Díky tomu se pak celý závod trochu protahoval (zejména kvalifikace), ale vyřazovací jízdy už měly patřičný spád... Závodilo se na okruhu 300m (muži jeli 2 kola) dle systému lyžařského sprintu, tzn. nejprve kvalifikace na čas a poté vyřazovací jízdy, vše za umělého osvětlení nedalekého přístaviště a světla čelovek. Při počítání výsledků kvalifikace mužů došlo k několika drobným (vteřinovým) nepřesnostem, a proto nasazení do rozjížděk nebylo zcela korektní. To ale neměnilo nic na tom, že kdo měl ostré hrany a nabroušené hroty, tak se do finále probojoval... Vítězem v kategorii mužů se stal Tomáš Kroupa a po právu mu náleží titul Brněnský SKI drak, ženy vyhrála Eva Krchová. Kompletní výsledky a fotky najdete na: http://www.behnalyzich.cz. Celkem se zúčastnilo téměř 60 závodníků a závodnic, z toho přes 30 v mužské kategorii. Vzhledem k tomu, že se nikdo nepropadl a k pořadatelům se donesla jen slova chvály budeme se snažit někdy v budoucnu (jestli globální oteplování dovolí) Brněnský SKI Sprint zopakovat.

Jirka

Na skok do Kanic

Z Líšně do Kanic autem = 15 minut
Pětka po silnici = 19 minut
Z Kanic do Líšně autem = 15 minut
Dostat od holky na pětce skoro minutu = do konce života

Fakta bychom měli, gró celého příběhu už je vyzrazeno, ale i tak to vezmeme od začátku. Byla sobota, BBPčko za bukem v Kanicích, zkoušky za mnou, zato sezóna před námi. Je třeba vyrazit.

Podrobnosti není třeba dál psát, protože to všichni známe, tak honem na start. Tratě jsou tu kopcovatější než obvykle a převážná většina jak pětky, tak desítky se běží v lese, takže o to líp. Na startu pětky už se nás řadí chumel, jsem tam jako by mě dovezli z domova důchodců, protože už pár let bych měl běhat jen desítku. Ale co už, Karel Fučík z VBMka to pojistil. Cíl dneška je jasný. Rozhodně to není jen doběhnout, protože pětku dáme i s rozvázanýma tkaničkama nebo zavázanýma očima. Hlavní cíl dneška je netrhnout si ostudu a nenechat se porazit od nějaké bábovky. To by bylo zlý.

Pan Nemetz nám to výstřelem odstartoval a jdeme na to. Jdu do čela si to pohlídat hned od začátku. Po pár metrech kouknu, že to tam vedle mě sype ještě někdo. No a není to žádnej junior, ale naše nejlepší triatlonistka Radka Vodičková. Ostuda se nepřipouští. Jdem dál. Do prvního kiláku mě mine Víťa Bravený. Ale pořád pohoda, bohužel na druhým kiláku se to už začíná sesypávat a začíná to být zlý. Co si budeme nalhávat, projela kolem mě pěkně, zkusil jsem nasednout do vlaku, ale pak mě napadlo, že bude lepší to nechat do finiše. To byl spíš středně špatnej nápad, protože jsem před posledním kilometrem dostával skoro minutu a to už by neseběhl ani Kenenisa Bekele.

V cíli je pak potřeba vymyslet pár okecávaček: rozvázaná tkanička, kamínek v botě, špatně jsem se nasnídal, píchalo mě v boku, blbě jsem odbočil...všechno je to pěkný, ale co z toho vyplývá?

Bez zimního tréninku to na jaře běhat nebude! Zázraky se bohužel nedějí.

A tím jsou Kanice už zase na rok minulostí, i když solidní zápis do historie udělaly. Vítězka pětky si namazala všechny kluky, a

pak si ještě oběhla desítku, kde jí odolalo jen 16 chlapů, mezi nima taky Olaf a Milda. Nevěříte? Stačí kouknout na fotky, doběh dvakrát jinak, ale pořád stejně rychle:

Sorry, ale neexistuje způsob, jak z dokumentu ms word vydolovat obrázky a vložit je sem. Posílejte je prosím odděleně od textu, díky! F

Dejv

7.2.2009 - 5.BZL - Kanice

5,0 km: 1. VODIČKOVÁ Radka 18:05; 2. BRAVENÝ Vít 18:24; 3. ŠEVČÍK Michal 18:37; ... ; 5. KABÁTH David 18:58; ... ; 11. BRLICA Pavel 19:49; ... ; 21. KABÁTHOVÁ Eva 20:55; ... ; 51. TESAŘOVÁ Markéta 23:48; ... ; 60. JEMELÍKOVÁ Denisa 24:18; ... // 10,0 km: 1 BARTÁK Lukáš 32:50; 2 DLABAJA Tomáš 33:04; 3 ORÁLEK Daniel 33:26; ... ; 10 NYKODÝM Miloš 36:37; ... ; 31 HÁJEK Daniel 39:53; ... ; 96 HUMLÍČEK Aleš 45:49; ...

Silvestr na Šumavě

Už se stalo tradicí vyrazit s partou žabiňáků na Silvestra. Letos byla cílovou stanicí Železná ruda na Z okraji Šumavy. Město proslulé velkou koncentrací nočních klubů a heren, které jsou hojně navštěvovány německými sousedy. V neposlední řadě do tohoto malého hraničního městečka pronikla i vietnamská část populace, která tam roztáčí svůj byznys s levným zbožím. My tam, ale nevyrazili ani za nočními kluby a hernami, ani za levným zbožím z dálného východu. Naším cílem byly místní přírodní krásy a také kvalitní sněhové podmínky se slušným množstvím udržovaných běžkařských stop.

Cesta byla velmi dlouhá a únavná, cestování do těchto odlehlých koutů republiky zabere něco pod půl dne. Za tmy jsme vyrazili a za tmy jsme také dorazili. Ubytovali se, najedli a takové standardní věci. První večer se nesl v poklidném duchu, ale někteří měli druhý den kupodivu záhadné problém s mazáním, i když večer se namazali slušně...

Asi nemá cenu podrobně popisovat dění jednotlivých dní, když se stejně jezdilo v menších skupinkách podle aktuální kondice. Zpestřením celého zájezdu byla Silvestrovská bojovka v režii Adélky a Adama. Letos to nebylo tolik o šifrách, ale spíše o znalostech rankingu, taktice a fyzičce. Byly totiž v okolí rozmístěny města, ve kterých si mohl každý tým (dvojice) vybrat jednoho závodníka/závodnici do svého týmu. Týmy měli opravdu exotické názvy, v paměti mi zůstal Nevim název. Kvalita byla hodnocena podle rankbodů. To dodalo celé bojovce kouzlo náhody, protože ranking je dosti záludný pro srovnání kvality závodníků a jeho znalosti mezi O-veřejností nejsou valné (mimo pár extrémních přívrženců rankoholismu). Nový rok i nový rok jsme přivítali se vší parádou. Za zmínku ještě stojí, že ve vybavení chaty byli dvě bečky Plzně, které k naší smůle nebyly v ceně, a že čárkovací soutěž suverénně nikým neohrožen vyhrál Bača.

Myslím, že zájezd to byl velmi zdařilý, navštívili jsme např. jezero Laka, Poledník, Oblík, Pancíř, Velký Javor, Černé a Čertovo jezero. Někteří odvážlivci se vypravili i na Onen Svět, na který vedla cesta jen přes Šukačku.

Velké poděkování patří agentuře A&A:-)

Jára

Adamna Cup

A+A si pro nás tentokrát připravili při příležitosti 4. letošního závodu BZL, na nové mapě v Kohoutovicích, znovu pořádnou porci zase jiného orienťáckého zážitku. Už předem hlásili, že tentokrát to nebude žádná procházka růžovým sadem. Lehce namlsaní ze sobotního sluného BBPéčka nás v neděli překvapili dekadentním počasím, přesně tak abychom dokázali posléze pořádně oslavit všechny přeživší. Je až obdivuhodné kolik odvážlivců se pustilo do boje s rozběsněným živlem a mnoha strakatými terčíky. Sjelo se i několik členů klubu otužilců, a proto neváhali po zimě opět oprášit plavky. To klobouček. Pořadatelé si krom přístřeší a vřelého slova pro všechny ovečky O-sportu připravili na trati, sídliště-lesík-sídliště-lesík, i dnes moderního a povedeného geneticky pospraveného motýlka v zajímavé technické pasáži promáchaných „suchých" rýh. Myslím, že pocit kdy se člověk ocitá na křižovatce trpělivosti si užila především pořadatelská dvojka a ustála to až do konce. Znovu je na místě klobouček. Úsměv na rtech barvy fialek, ten to vystihuje nejlépe. Bezchybně prožitý nedělní odpolední čas. / Danáč

8.2.2009 - Adamna cup - Kohoutovice

Muži

1.	Dlabaja Tomáš	16:32
2.	Kozák Osvald	18:05
3.	Nykodým Miloš	18:33
4.	Hájek Daniel	19:56
5.	Zřídkaveselý Libor	20:22
6.	Fučík Karel	20:24
7.	Kabáth David	20:33
8.	Mazal Zdeněk	20:48
9.	Liščinský Zdeněk	21:09
10.	Hrouda Petr	22:11
11.	Bravený Vít	22:27
12.	Kheil Radim	22:33
13.	Brlica Pavel	22:56
14.	Hrobař Štěpán	23:02
15.	Matula Petr	23:42
16.	Urválek Jiří	24:03
17.	Jalový Vlastimil	24:25
18.	Mokrý Stanislav	24:50
19.	Přikryl Petr	25:01
20.	Kazda Adam	25:15
21.	Humlíček Aleš	25:30
22.	Bravený Adam	25:35
23.	Janda Martin	25:44
24.	Jašek Otakar	25:49
25.	Zháňal Jenda	26:08
26.	Pulec Pavel	27:35
27.	Ptáček Pavel st.	27:37
28.	Mokrý Ondřej	27:52
29.	Pavelka Jan	28:28
30.	Drábek Jan	28:42
31.	Korpas Jaroslav	29:32
32.	Jordanov Nikolaj	29:39
33.	Minařík Luboš	29:43
34.	Chvátal Lukáš	29:50
35.	Robotka Libor	30:48
36.	Hanžl Tomáš	31:00
37.	Toman Ondřej	31:08
38.	Obrátil Štěpán	32:01
39.	Jašek Milan	33:44
40.	Dolíhal Luděk	37:03
41.	Hájek Petr	37:08
42.	Matyáš Petr	38:15
43.	Mokrý Honza	39:33
44.	Ptáček Pavel	39:47
45.	Štěpánek Jiří	41:49
46.	Kříž Pavel	42:28
47.	Procházka Vojtěch	45:10
48.	Pešek Kamil	45:19
49.	Vojtek Jan	48:30
50.	Mokrý Pavel	48:39
51.	Suchomel Vít	49:23
	Jalový Vlastimil st.	DISK
	Chmelík Aleš	DISK
	Bauer Emil	DISK
	Štěpánský Vašek	DISK

Ženy

1.	Kabáthová Eva	22:08
2.	Kozáková Zdenka	24:27
3.	Gebauerová Jana	26:01
4.	Tesařová Markéta	28:53
5.	Procházková Lucie	31:58
6.	Jemelíková Denisa	32:27
7.	Fialová Zuzka	34:43
8.	Pilgrová Jana	36:10
9.	Janská Iva	37:07
10.	Tesařová Jitka	37:56
11.	Jašková Monika	38:14
12.	Mokrá Regina	39:40
13.	Fučíková Hana	39:43
14.	Zahradníčková Radka	40:59
15.	Plotzerová Adriana	41:20
16.	Obrátilová Naďa	44:56
17.	Křížová Zdenka	46:43
18.	Láčíková Sabina	69:38
19.	Štěpánská Sylva	69:40
20.	Matyášová Lenka	73:26
21.	Pavelková Ludmila	101:34
	Masopustová Eliška	DISK

Děti

1.	Korpasová Tereza	28:38
2.	Korpasová Lucie	28:42
3.	Soška Marek	30:45
4.	Humlíček Tomáš	31:06
5.	Firešová Markéta	42:08
6.	Matoušková Julie	49:39

Na Hromnice o kilometry více...

aneb pokračování elitní soutěže BZL.

Problém dostání do Blanska se ukázal jako marginální s problémem najít shromaždiště. Když mě paní po čtvrt hodině bloudění oznamuje, že su úplně blbě a že musím jít přes nějaký údolí na druhou stranu, tak trošku mám strach, že nestíhám. Sice mám mapu, ale turistická a 1:50 000 mi v orientování v Blansku moc nepomáhá! Překvapivě. Proč na nádraží nebyl nějaký fáborek či mapka? Nebo spíš proč sem nevystoupil na správné zastávce a potkal bych se s dalšími žabiňáky?

No jsem zdárně na shromaždišti a nějak uteče čas do mého startu a tak se tam vydávám. Cesta na jedničku je lesem, jen na ni naběhnu moc ze shora a cestou dolů ze svahu mi ani orientky od pádu nezabránily. Na dvojku už sbíháme do města. Běžím na jeden průchod v mapě a jen doufám, že to není plot. Naštěstí ne a tak jsem brzo na dvojce, trojce, čtyřka a pětka se znovu nořímě do lesa, tentokrát pěkného svahu! No a pak to co nejvíce napálit ve městě. Vbíháme do hezkého zámeckého parku a pak následuje kontrola v jeskyni, ta dá člověku zabrat, stojím přesně na kolečku a kde je? Ještě že jsou popisy! A pak už jen nahoru zpět k cíly... ale to asi umírám. Ještě oblehnout rybník Palava, trošičku líznout les a pak to co nejvíce napálit po zmrzlé hrázi, kde skoro ani orientky nepomáhají... Jen ta délka je na BZL trošku delší... no jo, dneska to asi spíš byla blanenská zimní liga. Pak už jen vyhlášení výsledků a hledání místa do Brna. Nakonec se ocitám v Bílovicích a do Obřan dojdeme a 75 mi jede přímo domů. Moc pěkně strávený sobotní odpoledne a počasí bylo parádní!

Drbča

31.1.2009 - Hromniční trápení - Blansko

Muži

1.	Henek Vladan	28:00
2.	Mokrý Stanislav	28:22
3.	Jalový Vlastimil	28:43
4.	Humlíček Aleš	29:20
5.	Matula Petr	29:47
6.	Přikryl Petr	30:25
7.	Jašek Jindřich	32:29
8.	Jelínek Petr	32:37
9.	Mokrý Ondřej	32:40
10.	Hrobař Štěpán	33:06
11.	Šindelka Antonín	33:31
12.	Drábek Jan	33:42
13.	Urválek Jiří	34:12
14.	Pavelka Jan	34:25
15.	König Lukáš	34:31
16.	Pátek Richard	34:47
17.	Grünwald Martin	35:25
18.	Haresta Petr	35:44
19.	Mareček Jiří	36:24
20.	Prokop Petr	36:47
21.	Urban Jan	36:59
22.	Brlica Pavel	38:20
23.	Liščinský Tomáš	42:27
23.	Vychodil Petr	42:27
25.	Dolíhal Luděk	50:18
26.	Jalový Jaroslav	50:32
27.	Hanžl Tomáš	53:19

Ženy

1.	Gebauerová Jana	32:00
2.	Tesařová Markéta	35:39
3.	Křístková Veronika	35:57
4.	Reinerová Barbara	36:52
5.	Tvarůžková Petra	37:30
6.	Beržinská Soňa	38:16
7.	Matulová Iva	39:33
8.	Procházková Lucie	39:36
9.	Fasurová Tereza	43:15
10.	Jiráčková Jana	44:38
11.	Hendrychová Zuzka	45:16
12.	Chmelíková Kateřina	50:29

Zhustových 60 minut

Jednu zimní sobotu se ti největší točiči a nejzodpovědnější orienťáci sešli na Lesné v BCVČ, aby změřili své síly na tréninkové novince, tzv. „Zhustových 60ti minutách". Jde o kros na 2km kolečku, které mělo velmi zajímavý průběh: Nejprve z kopce hlubokou rýhou, jinou zase nahoru, rovinka, údolím dolů, proskočit keře, podlézt jednu kládu, hned za ní druhou, třetí přeskočit, vyhnout se větvi a hned zase nahoru, táhlý kopeček, otočka téměř o 360° a poslední část již po pěšinkách zpět. Ti nejlepší to zvládli 7x, ostatní o pár méně (všichni tak, aby skončili po celém kolečku po 60ti minutách, holky po 40ti). Určitě to bylo dobré zpesření tréninku. Doufám, že příští rok se nás tam sejde víc (než oddíl!)!

Účast: Miloš, Adam, Danáč, Jára, Tomas, Majkl, Olaf, Víťa Bravený, Pavel Brlica, Evička, Drbča a Denisa.

Adam

Výběh plynovodu...

Už asi čtrnáct dní trápí naši malou pondělní tréninkovou skupinku dvě prostá slova v tréninkové plánu. A to je „výběh plynovodu" - 3-4*! Je to moc málo... a kde to na Holedné bude? Padají různé teorie, ale nakonec se ukazují jako milné! A dneska konečně přichází ten den, kdy se dozvíme, kudyma podél onoho plynovodu poběžíme. Trošku se Stevem doufáme, že nepřijde Zhusta a neobjasní to a půjdeme klasických 40-50 minut středně a do kopců to narvat, co to dá. Jenže Zhusta přichází a také přináší mapu Holedné, kde je zakreselna tento brutální výběh! Ano je to výběh přímo na Holednou jen trošku dál od řeky! Šalinou se přibližujeme k Bystrci a údolím Oddechu pomalu klusáme podél strmého svahu. Padají vtípky, že příští Onos cup bude zde, „hlavně aby bylo pořádně zmrzlo, aby stačila sto metrová trať!" (V kolmém svahu.) Tak podle mapy odhadujeme převýšení které nás čeká. 170? Nebo ještě víc? Doufám, že někdo, kdo to měřil, do komentáře napíše, kolik to bylo! Já na to nemám odvahu! Hrubým odhadem na délku je to asi 800m až kilometr. Následuje nějak delší rozcvičení, kdo by se taky hnal do toho kopce?! A pak poprvé vyrážíme... Někde v půlce mně asi opustila duše a tak nebudu to popisovat zbytečně dlouho. Stačí jedna věta: Bylo to brutální! ale snad těžko na cvičišti, lehko na bojišti! Myslím také, že by mělo býti vyjmenováno šest statečných, kteří přežili! Tedy Steve, Milouš, Danáč, Pavel Brlica, já a největší odměnu by taky měla zasloužit Peťa Koporová!

Drbča

N.M.n.M. – juniorské soustředění

Čekám, co se mi při vzpomínce na toto přelomové (leden-únor) soustředění vybaví.. A první je bowling. Dál kulečník a taky How I met your mother. Zábava? Výborná. Skvělé ubytování a nálože (dokud nepřijeli fotbalisti) toho nejlepšího jídla. Ale hlavní náplň soustředění? Tvrdý trénink, krev, pot a slzy. Nasbírali jsme dalších pár pořádných kilometříků do našich tréninkových deníčků . U Ski hotelu jsme točili kolečka na lyžích a všude jinde běhali po zmrzlých a ještě zmrzlejších cestách. Jen pro ty odolnější byl připraven taky další pěkný noční mapový trénink. A poslední den jsme si dali naprosto opravdový oficiální lyžařský závod aneb jak vyhrát boj o poslední místo v postartovním soupažení. Ale ne všichni ne to měli, a tak se většina umístila na přesně opačných, ale taky skvělých, pozicích. Když se teď ještě vrátím k prvním dnům soustředění, vzpomenu si na kontrolní vyšetření (krev), následovala návštěva egyptské královny a jízda na rotopedu.. vstupenka na soustředění, která stála za to. Slzy, které jsme měli při loučení v očích, nešlo jinak, než nevidět :-)

Evička

První letošní nočák

(na který se v minulém Polarisu zapomnělo)

Když jsem dorazila k Bohémě, docela mě zarazilo, že účast byla malá - jelo se pouze třemi auty, a co hůř, žádnou z nic nemělo cílovou stanici v Žabinách. Z loňska jsem byla zvyklá, že na nočáky přišlo nejvíce lidí, a to i těch, co se před týden ani neukázali. Až později jsem se dozvěděla, že většina je na závodech v Benátkách.

Po menších problémech s Honzou, který se zasekal v koloně jsme šťastně dojeli na místo – do údolí Říčky. Udivilo mně, že počet lidí bez Silvy byl minimální. Vzhledem k tomu, že nás přišlo málo, si ji skoro každý mohl vypůjčit.

Na začátku tratí nás čekal kratičký scorelauf, který byl velmi pěkný, upozorňuji Vás, že dále budu psát o dívčí trati, ale myslím, že kluci to měli skoro stejné a na konci potom přišel výrazně delší pytlík, tam už jsem se stejně nedostala, takže to nejsem schopná popsat – ale o tom až později.

Po proběhnutí startem už jsme se plynule dostali k tomu skalnatému údolí, vypadajícím pod stíny našich světel opravdu hrozivě. Ale ne, přeháním. Ale stejně jsem se o kotníky docela bála. Tak nějak jsem si uvědomila, že je to vlastně poprvé, co běžím nočák ve skalách. Zvládla jsem to však v pohodě, moc se mi to líbilo. V druhé polovině jsem to ale radši otočila, protože jsem se bála, že mi už všichni utekli a budou na mě čekat.

V cíli jsem však zjistila, že jsem tak jedna z prvních, takž mě docela mrzelo, že jsem to neběžela celý. V holkách byla první Evička, v klukách Milouš. Pak už sme se jen občerstvovali teplým čajem a hurá domů. Dorazili jsme celkem brzo a moje pocity z tohoto tréninku jsou celem dobré. Doufám, že takhle budeme pokračovat i dále.

Peťa Koporová

Nočák v Zastávce

Nevím, kde se vloudila, ale díky úternímu sněžení se tento nočák místy bohužel změnil na stopovanou. Aspoň šli dohledávky, i když... :-) V lese bylo krásně, plno sněhu, nikde nikdo, občas někde v dálce vidětz světlo. Kopce, co šli nádherně vyběhnout. Hustníky, kde se šlo bez problémů ztratit, to nemluvím o světle, které mi jednou spadlo z hlavy a složitě sem ho dával zpět. Na tom musím do 10Mily zapracovat! Toho se trošku bojím! Občas ani orientky v lese nezabránili klouzání a pádu, ještě že tam byl ten měkký sníh. No mapa už je taková slabší, ale s tím moc nenaděláme. Horký a sladký čaj nakonec! Jinak moc pěkný... Jaktože nás nebylo víc?!?

PS: A vázat tkaničky na několik uzlů, pak běhat v 10 cm sněhem... je špatné! Ono to trošičku zamrzá a pak to prostě nejde rozvát! Nebýt taplého čaje, tak Danáč ještě dneska chodí v orientkách a já na tom nebudu o nic lepšejc!

Drbča

Jižní Itálie - Puglia

Jestli existuje na zemi místo, které je úchvatné pro turisty a zároveň vyzývavé pro orientační běh, nemůžu odpovědět jinak než Puglia. Je to část jižní Itálie, kde má orientační běh jen velmi krátkou tradici, ale najdete zde velmi rozmanité terény, které patří k těm nejlepším vůbec. Od pozoruhodné městské zástavby, přes písečné duny, otevřené planiny až po krasové závrty. Poprvé se tento kraj zapsal významně do dějin orientačního běhu v roce 2002 závody PWT ve dvou městech zařazených do UNESCO – Alberobello a Matera. O dva roky později později opět omámily svět fotografie ze tří dalších závodů PWT z nichž nejvýznamnější byl ten v Ginose - ve skalních srázech na úpatí města.

Když jsem před půl rokem hledal levné letenky na soustředění do Švédska, podařilo se mi najít letenky na opačný konec Evropy, spojení mezi Prahou a Bari, největším městem Puglie a tak se zrodil nápad na dovolenou v jižní Itálii. Odletěli jsme tam jen na otočku a náš program byl velmi nahuštěný. Předpověď počasí nám vůbec nepřála, ale realita nakonec byla velmi příjemná. Náš výlet nezačal vůbec dobře, z Prahy jsme vzlítali na dvakrát ;-) Ale následující den, od „smolného" pátku 13 už vše klapalo :-) A tak se nám podařilo navštívit a proběhat vše, co jsme si naplánovali. Jen ochutnávka nejlepší zmrzliny světa na poloostrově Gargano se nám nepodařila. A musím se vám přiznat, že přesto že jsem čekal, že závody v Mateře a Ginose jsou neskutečně těžké, tak realita byla úplně nad mé síly.

Olaf

VÝSLEDKOVÝ SERVIS:

26.12.2008 - 3.BZL - Syrovice

4,7 km: 1. HOMOLÁČ Jiří 14:59; 2. NOVOTNÝ Ondřej 15:57; 3. JURÁNEK Štěpán 16:43; ... ; 9. BRLICA Pavel 17:35; ... ; 26. KABÁTHOVÁ Eva 18:54; 27. JAŠEK Otakar 18:56; ... ; 54. TESAŘOVÁ Markéta 21:11; ... ; 86. BRLICA Honza 23:14; ... ; 99. GEBAUEROVÁ Jana 24:23; 100. PÁTEK Richard 24:24; ... // 9,4 km: 1. ORÁLEK Daniel 30:16; 2. HOMOLÁČ Jiří 30:42; 3. ONDRÁČEK Tomáš 31:32; ... ; 7. RAJNOŠEK Zdeněk 32:06; ... ; 10. LIŠČINSKÝ Tomáš 32:44; ... ; 22. NYKODÝM Miloš 33:55; ... ; 74. ZELINKA Jiří 38:38; ... ; 92. HUMLÍČEK Aleš 40:02; ...

11.1.2009 - Onos cup (2. BZL) - Řečkovice

Muži

1.	Chromý Adam	19:38
2.	Zimmermann Jakub	20:17
3.	Zřídkaveselý Libor	22:00
4.	Bialožyt Michal	22:15
5.	Brlica Pavel	22:47
6.	Liščinský Zdeněk	23:02
7.	Zelinka Jiří	23:11
8.	Mazal Zdeněk	23:18
9.	Novotný Ondřej	23:20
10.	Mokrý Standa	23:37
11.	Kafka Miloš	24:53
12.	Hrobař Štěpán	24:59
13.	Bravený Vít	25:24
14.	Liščinský Tomáš	25:37
15.	Drábek Jan	25:38
16.	Šindelka Antonín	25:42
17.	Brabec Jaroslav	26:15
18.	Jirka Michal	26:18
19.	Jašek Otakar	26:26
20.	Chvátal Lukáš	26:56
21.	Mokrý Ondřej	26:59
22.	Pátek Richard	27:20
23.	Urválek Jiří	27:22
24.	Urban Jan	28:31
25.	Mokrý Honza	28:33
26.	Minařík Luboš	28:47
27.	Pulec Pavel	29:00
28.	Korpas Jaroslav	29:23
29.	Hanžl Tomáš	29:34
30.	Dolíhal Ludek	30:22
31.	Chmelík Aleš	30:30
32.	Štěpánský Vašek	30:33
33.	Obrátil Štěpán	30:34
34.	Šrubař Michal	31:11
35.	Pavelka Jan	31:54
36.	Jašek Milan	32:46
37.	Hájek Petr	35:04
38.	Kříž Pavel	36:06
39.	Mokrý Pavel	39:44
40.	Matyáš Petr	49:36
41.	Obrátil Miroslav	49:47
	Nykodým Petr	DISK

Ženy

1.	Kabáthová Eva	24:40
2.	Štěpánská Adéla	26:08
3.	Hlavová Hana	26:43
4.	Chromá Kateřina	27:39
5.	Gebauerová Jana	28:45
6.	Hendrychová Zuzka	28:54
7.	Koporová Petra	29:13
8.	Tvarůžková Petra	29:42
9.	Procházková Lucie	29:54
10.	Křístková Veronika	29:57
11.	Masopustová Eliška	30:38
12.	Beržinská Soňa	30:40
13.	Šišková Vlaďka	30:43
14.	Fasurová Tereza	31:33
15.	Muselíková Vladislava	32:47
16.	Jemelíková Lada	33:15
17.	Mesiarkinová Kamila	35:54
18.	Matulová Iva	36:22
19.	Nykodýmová Monika	37:02
20.	Jašková Monika	40:11
21.	Kabáthová Jitka	40:37
22.	Csakvaryová Lenka	40:56
23.	Obrátilová Naďa	41:00
24.	Křížová Zdenka	42:14
25.	Odstrčilová Hana	43:07
26.	Janská Iva	44:04
27.	Lochmanová Jana	48:23
28.	Štěpánská Sylva	51:57
29.	Salajková Věra	57:29
30.	Pavelková Ludmila	59:08
	Jemelíková Denisa	DISK

Děti

1.	Koporová Lenka	20:38
2.	Nedbálková Hana	23:03
3.	Korpasová Lucie	54:59

Rozhovor s Tomášem Bořilem

Ahoj Bóřo! Jak se ti dáří v Praze? Co studium, kultura a běhání vůbec?

Mám za sebou první semestr a zkoušky na oboru ekonomie na Karlovce. Výuka a věci okolo studia jsou, myslím, na bezvadné úrovni. Zašel jsem na pár koncertů a výstav, ale už se těším na to, až se v letním semestru budu moc více zorientovat na kulturní scéně. Se spolužáky jsme také objevili kouzlo antikvariátů. Terény pro běh jsou slabší. Běhám v Divoké Šárce, to je dlouhý lesík obklopující údolí a v Kunraťáku„nejhlubším" lese v Praze jsem chodil trénovat jednou týdně na vydatný trénink Kotlářky (běh a poté tělocvična). Naposledy jsem běhal celý minulý týden v Jizerkách na běžkách na výborné akci pořádané Rumpál týmem.

Jaké máš ambice do nové sezóny, co bys chtěl dosáhnout?

Zatím nemám za cíl žádné konkrétní příčky, protože budu první rok v mužích. Rád bych běhal spolehlivě ve štafetách.

Připravuješ se nějak na Tiomilu, jaký úsek by sis nejraději dal?

Trénuji, ale na Tiomilu se zatím speciálně nepřipravuju. V Praze začnu asi využívat kvalitní noční tréninky, které jsou každý týden. Favorizovaný úsek nemám, budu se snažit pomoc Žabinám na kterémkoliv úseku

Rozhovor s Michalem Białožytem

Nazdar Majkle,
Jak probíhá zimní příprava, jsi spokojený? Který trénink tě nejvíc ničí, na který se naopak nejvíc těšíš?

Čau Olafe, zimní příprava probíhá celkem dobře, až na malý výpadek kolem vánoc, bych řekl že se docela snažím. Ale zároveň jsem si vědom že by to mohlo být lepší to by ale den musel mít aspoň o 5 hodin navíc.

Který trénink tě nejvíc ničí, na který se naopak nejvíc těšíš?

Nejvíce mě ničí středa ale zároveň se na ni nejvíc těším. Ten pocit po dobře odvedené středeční „práci" je k nezaplacení.

Jak se ti dáří skloubit trénování se studiem strojního inženýrství?

Doposud to celkem šlo. Rozvrh jsem si vždy upravil podle tréningů a na valnou většinu z nich chodil. Ale ted v 3.ročníku začalo přituhovat...máme hodně laboratoře které nejdou tak lehce změnit jako cvika, navíc teď mám pěkně debilní rozvrh takže budu stíhat tréningy asi jen st,čt plus do toho ještě bakalářka. Sám mam z toho hrůzu a upřímně nevím jak to budu všechno stíhat

Co tě v současnosti nejvíc motivuje do trénování? Jaký máš cíl před sezónou?

Nejvíc mě motivuje samozřejmě Tiomila. Strašně se na ni těším. Mám cíl běžet na Tiomile štafetu A. Další mé cíle před sezonou byly vyběhnout si E a postoupit aspoň na jednom z MČR do finále A...nevím ovšem do jaké míry je to realizovatelné vzhledem k mému momentálnímu školnímu vytížení...

Co Tiomila? Na kterém úseku by ses nejraději viděl? Připravuješ se na ni nějak?

Kromě finishe a Langa natten(ty rozhodně ne) je mi to docela jedno. I když musím říct, že mě docela láká to rozeběhnout nebo jít druhý, mám rád běh v kontaktu...

Proč máš tak divný mail? (csf.sonic@seznam.cz)

cSf. Je klanovy tag klanu Czech Silesia Force...kdo nezna progaming, je to prostě banda lidí, co hrála StarCraft a Counter Strike po netu...Ted už se akorát jednou za rok sejdem na klanove LANce(něco jako oddíláč :))...no a Sonic je muj internetovy nick.

Rozhovor s Katkou Chromou

Ahoj Káťo, slyšel jsem, že jednou v noci si běhala sama v lese a prý to bylo neskutečné vzrůšo! Ale bohužel se smutným koncem. Copak si téhdy dělala a copak se tam před zrakem černo černé tmy stalo?
No,to jsme byli jen s bráchou na Liborovým nočáku v Bukovince. Mamka s taťkou tam byli proběhnout si to ve dne a mamka nás tam moc nechtěla pustit, že jsou tam skály a že to klouže.Vyběhla jsem na 4,5km dlouhou trať plná nadšení.Jedničku jsem krásně našla, což mě utvrdilo v tom, že můžu běžet trošku rychleji. Na dvojku to byl ale samej kámen a navíc jsem se trošku odchýlila a vyběhla na vrch nějaké skály poblíž. Dost mě to překvapilo a bylo mi jasný, že se nějak musím dostat dolů. V tu chvíli mě vůbec nenapadlo, že bych se mohla vrátit stejnou cestou (po pěšince) a tak jsem ji začala slízat. Téměř ještě na vršku skály mi to podjelo (ten den pršelo a bylo tam listí) a já jsem asi ze 2 metrů spadla dolů a moc nevím jak jsem se ocitla dole v kamenném poli.Všechno jsem poztrácela a nové světlo zhaslo... Naštěstí jsem měla štěstí a nestalo se mi nic víc, než že jsem cítila hroznou bolest v koleni a pár modřin. Ze začátku jsem tam ležela dost v šoku a myslela si, že se ani nepohnu a ještě horší bylo, že jsem věděla, že tam by mě ani brácha nenašel (běžel až za mnou a ja byla mimo postup), což mě donutilo k tomu, zkusit to rozejít. S velkou bolestí jsem se dobelhala ke 2 a protože jsem měla hroznou chuť bežat, tak jsem si řekla, že půjdu pomalu dál. Odbelhala jsem se s velkým nadáváním si, jaký jsem blb, ještě asi 9 kontrol a pořád jsem doufala, že je to jen obražené. Bolest však neustávala a koleno nešlo ohnout a bylo oteklé.Takže jsem druhý den šla k Laďovi,kde jsem dostala na týden berle. Berle byl taky dost zažitek, než jsem se na tom naučila chodit:)

Si mi nedávno říkala, jakou máš radost s objevování nových cestiček na běhání? To jako myslíš vážně, že běhání a orienťák můžou být tak úžasnou aktivitou?
Radost z objevování nových cestiček mám hlavně proto, že mi přijde, že to je všude v okolí pondělních a středečních tréninků dost proběhané (aspoň pro mě, když na to máme jen 40 min, tak se moc daleko nedostanem). Na běhání se mi líbí hlavně vytrvalost, když běžíme někam daleko a objevuji nová místa která třeba neznám:)

Co nejhezčího si dostala k Vánocům? Trénink od bráchy? ;-)
Nejhezčí dárek dal brácha mamce. Byla to sada postavených tréninků v okolí Brna. Mapy vždy byly 2 (+1 stavěcí mapa), aby mamka nemusela chodit sama, takže jsme s radostí chodili já i taťka a brali to jako závod..Takže to byl hezký dárek i pro mě.

la sis nějaký cíl do sezóny?
nam dva druhy cílů, jeden dosažitelný a druhý osažitelný. Dosažitelný cíl je, abych byla na áčkách tak do í 7, samozdřejmě čím víc v předu tím líp, ale když tam m ty holky, tak si moc nevěřim :).A jako cíl nedosažitelný n MED, myslím, že je to je snem spousty lidí , teď jen lím jestli se mi někdy v budouctnosti splní.

áš nějaký sportovní vzor?
mám hned v rodině :) a je jím brácha, vždycky jsem ho vovala, že pořád vyhrává a že kromě trénování toho ně moc zvládne.:)

Program na únor až květen

20. – 27. 2. – PÁ až PÁ – Soustředění Špindlerův Mlýn – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky do 20. ledna 2009 Zhustovi.
21. 2. – SO – Brněnský běžecký pohár (6. 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
23. 2. – 8. 3. – PO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Veveří – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Bystrc, „Ečerova"; MHD 1, 3, 52
6. 3. – PÁ – noční mapový trénink – Vracov – mapa: Duny (1:15 000, E=5m) – typ tréninku: normální trať – trénink je součástí soustředění ve Vracově
6. – 8. 3. – PÁ až NE – Soustředění Vracov – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky do 20. února 2009 Zhustovi.
7. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (7. 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
9. – 22. 3. – PO až NE – Zimní mapový trénink – mapa Kulatý dub – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Ochoz u Brna, rozcestí Kanice; IDS 201
13. 3. – PÁ – noční mapový trénink – Zbraslav – sraz: 18:00 u Bohémy – mapa: Zbraslav (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: normální trať s hromadným startem (nominace Tio-mila) – doprava: osobními auty
14. 3. – SO – trénink – Útěchov (konečná autobusu 43, 57) – sraz: 9:30 – běh s mapou „na Babí lom" – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení
15. 3. – NE – Brněnská zimní liga (5. závod) – AHA cup – Líšeň (louka u slévárny Zetoru) – sraz do 14:00 hod. – start 00 = 14:15 – mapa: Stará Líšeň (1 : 4 000, E = 5m) – doprava: inviduální (tramvají číslo 8, autobusem číslo 45, 58, 78)
21. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (8. 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"
21. a 22. 3. – SO a NE – Jarní pohár 2009 – dlouhá trať + štafety – Hradec Králové (Dachova u Hořic) – SO 00=10:00; NE 00=9:30 – přihlášky na členské sekci do 10. března – podrobnější informace na: http://ob.tmapserver.cz/dt – doprava: bude upřesněna podle počtu přihlášených – ubytování v tělocvičně (spacák, karimatku sebou) – vedoucí: Libor Zřídkaveselý
28. 3. – SO – 1. Jihomoravská liga (TBM) – ??? – start: ??? – doprava: podrobnosti v dalším čísle Polarisu
28. 3. – SO – První kufr (CEL) – Buková – start: ?:?? – doprava: individuální – více informací v dalším čísle
30. 3. – PO – změna v časech a místech tréninků – platí letní program tréninků
1. 4. – ST – mapový trénink – Kohoutovice, „Pavlovská" – sraz: 16:15 – mapa: Dub Troják – typ tréninku: paměťový COB – doprava: trolejbus č. 29, 37, a bus č. 50
4. 4. – SO – 2. Jihomoravská liga (PZR) – Žďár nad Sázavou – start: ??? – doprava: podrobnosti v dalším čísle Polarisu
4. 4. – SO – Brněnský běžecký pohár (10. závod) – Brněnská přehrada, TJ Lodní sporty Rakovec – sraz do 9:30 hod. 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,–Kč – doprava vlastní, tramvaj 1. 3, 11 zastávka „Přístaviště" nebo „Rakovecká"
7. 4. – ÚT – Liga škol v orientačním běhu – Líšeň, Masarova – pořadatelé: Zhusta + dorostenci, stavba tratí Oťas
8. 4. – ST – mapový trénink – Soběšice, „Klarisky" – sraz: 16:15 – mapa: Kobylín – typ tréninku: linie – bus 43, 57
9. – 13. 4. – ČT až PO – Velikonoce 2009 – tradiční velikonoční soustředění – podrobnější informace na jiném místě v tomto časopise – přihlášky: do 22. března 2009 Zhustovi
11. 4. – SO – 3. Jihomoravská liga + Mistrovství JmK na klasické trati (TTR) – Třebíč – start: 10:30 – doprava: podrobnosti v dalším čísle Polarisu
15. 4. – ST – mapový trénink – Pisárky, „Myslivna" – sraz: 16:15 – mapa: Holedná - Pisárky – typ tréninku: paměťové tandemy – doprava: bus číslo 68
15. – 19. 4. – ST až NE – Tio-mila – podrobnější informace na jiném místě v tomto Polarise
18. a 19. 4. – SO, NE – M Moravy + ŽB-M – jednotlivci + štafety (SSU) – centrum: Kolšov – start: SO 12:00, NE 9:30 – doprava: individuální – vedoucí: ??? – terén: středoevropský terén (300 – 500 m n. m). Převážně smrkový les, místy podrost a hustníky. Středně hustá síť komunikací. Výskyt erozních útvarů (rýh) různého rozsahu.
22. 4. – ST – mapový trénink – Žebětín, „Říšová" – sraz: 16:15 – mapa: Augšpurský potok – typ tréninku: krátké postupy – doprava: bus č. 52, 54
25. 4. – SO – Mistrovství ČR na dlouhé trati (CHT) – centrum: Svratka – start: 10:00 – doprava: osobními auty (čas odjezdu dle domluvy) – vedoucí: Libor Zřídkaveselý – terén: vysočinský terén, mírně svažitý, dobře průběžný, časté meliorační rýhy.
27. a 28. 4. – PO a ÚT – Fyziologické vyšetření – Ústav sportovní medicíny Brno – přihlášky nejpozději do 15. dubna Zhustovi – cena 400,– Kč – platí se na místě (částku lze následně proplatit u vaší zdravotní pojišťovny) – sraz v 7:30
29. 4. – ST – mapový trénink – Žebětín, „Kopce" – sraz: 16:15 – mapa: Veselka – typ tréninku: okruhy – doprava: bus 52
29. 4. – ST – noční mapový trénink – Žebětín, „Kopce" – sraz: v 20:00 na Veselce – mapa: Veselka – typ tréninku: krátká

trať – doprava: individuální, bus č. 52 – přihlášky: do úterý 28. 4. Zhustovi.

Rozpis tréninků od 1. listopadu 2008

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	15:00 – 17:00 15:30 – 17:30	žactvo Zhusta	mapový + teorie běžecký	Žabovřesky – Rosnička Žabovřesky – Rosnička
Úterý	20:00 – 21:15	Zhusta	posilování	tělocvična Veveří – Právnická fakulta
Středa	16:00 – 17:30	všichni	běžecký + teorie	BCVČ Lesná – Mílenova ulice
Čtvrtek	14:00 – 15:00 16:00 – 17:00 17:30 – 18:30 20:00 – 21:30	začátečníci žáci Zhusta Zhusta	tělocvična tělocvična aerobick hry	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Pátek	16:00 – 21:00 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Zhusta Arnošt Arnošt	noční mapový trénink florball 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	4× za zimu orientační závod

Tréninky od 30. března do konce června

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	15:30 – 17:30	Zhusta	běžecký	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	20:00 – 21:15	Zhusta	běžecký	BCVČ Lesná – Mílenova ulice
Středa	16:15 – 18:00	všichni	běžecký + teorie	okolí Brna – viz samostatným rozpis
Čtvrtek	14:00 – 15:00 16:00 – 17:30 16:00 – 17:30 20:00 – 21:30	začátečníci žactvo Zhusta Zhusta	tělocvična, hřiště běžecký – dráha běžecký – dráha hry (jen duben)	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská Žabovřesky – Rosnička Žabovřesky – Rosnička tělocvična Právnická fakulta, Veveří
Pátek	18:00 – 20:00	Arnošt	florball	tělocvična Kotlářská – ZŠ Kotlářská
Sobota	–	všichni	–	závody OB
Neděle	–	všichni	–	závody OB

Středeční mapové tréninky

1. 4.	DUB TROJÁK	Kohoutovice „Pavlovská“, bus 29, 37, 50	paměťový COB		16:15
8. 4.	KOBYLÍN 398	Soběšice „Klarisky“, bus 43, 57	linie	16:15	
15. 4.	HOLEDNÁ – PISÁRKY	Pisárky „Myslivna“, bus 68	paměťové tandemy	16:15	
22. 4.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín „Říšova“, bus 52, 54	krátké postupy	16:15	
29. 4.	VESELKA	Žebětín „Kopce“, bus 52	okruhy	16:15	
	VESELKA	Žebětín „Kopce“, bus 52	noční COB	19:00	
6. 5.	PANSKÁ LÍCHA	Soběšice „Útěchovská“, bus 43	Švýcarská hra	16:15	
13. 5.	KULATÝ DUB	Ochoz u Brna, louka v lese	krátká trať B	16:15	
20. 5.	HÁDECKÁ PLANINA	Líšeň „Velká Klajdovka“, bus 56, 78	I. úsek štafet	16:15	
27. 5.	VEVEŘÍ	Bystrc „Obora“, IDS 303	traverzy	16:15	
3. 6.	ŠKATULEC	Kuničky pásy B		16:15	
10. 6.	KLAJDA	Líšeň „Velká Klajdovka“, bus 56, 78	sprint	16:15	
17. 6.	JEDOVÁ	Bukovina krátká trať B	16:15		
24. 6.	LESNÁ	Lesná „Čertova rokle“, tram 9, 11	štafety	16:15	
2. 9.	KAMENNÁ KOLONIE	Staré Brno „Nemocnice“, tram 2, 5, 6, 7	sprint + KT		16:15
9. 9.	VEVEŘÍ	Bystrc „Ečerova“, tram 1, 3, bus 52	Švýcarská hra	16:15	
16. 9.	ZASTÁVKA	Zastávka u Brna krátká trať B	16:15		
23. 9.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín „Říšova“, bus 52, 54	sudá-lichá	16:15	
30. 9.	KOBYLÍN 398	Soběšice „Klarisky“, bus 43, 57	I. úsek štafet	16:15	

B - odjezd zvláštního autobusu od Janáčkova divadla v 16:15 hod.
Ostatní starty tréninků budou značeny z uvedeného místa dopravy MHD nebo IDS.

Oddílový přebor v LOB

Datum: neděle 22. února 2009
Start: intervalově od 10:00 (vzdálenost na start z chaty cca 300 m)
Cíl: vzdálenost od chaty cca 300 m (občerstvení po závodě na chatě NPA)
Mapa: Přední Planina, 1:15 000, ekvidistance 5 m (dle norem map pro LOB)
Trať: zkrácená klasická trať
Způsob ražení: SportIdent
Vklad: závodníci ZBM a NPA 0,– Kč, ostatní 100,– Kč
Přihlášky: do pátku 20. února 10.00 hod.
Kategorie: H a D
Zhusta

Soustředění Vracov

Datum: 6. až 8. března 2009 – pátek až sobota
Odjezd: vlakem v pátek 6. března v 13:28 z hlavního nádraží, sraz do 13:10, jízdenku si nekupujte, bude hromadná. (Bzenec 14:49)
Příjezd: vlakem v neděli 8. března v 17:48 na hlavní nádraží, odjezd z Bzence v 16:05.
Ubytování: turistická základna Littner – spí se na postelích
Stravování: společné od páteční večeře do nedělního oběda
Náplň: mapové a běžecké tréninky (5 tréninků) na mapách Duny a Vracov
pátek – běžecký trénink
sobota – 2 mapové tréninky (odpoledne štafety)
neděle – mapový trénink dopoledne a krátký běžecký trénink odpoledne před odjezdem
S sebou: věci na běhání do lesa i do terénu, tréninkový deník, ...
Cena: 700,– Kč (v ceně je ubytování, stravování, mapy, doprava).
V ceně je dprava z Brna do Vracova a zpět.
Přihlášky: nejpozději do 20. února 2009, kapacita není omezena

Spring cup

Datum: 27. až 29. března 2009 – pátek až neděle
Doprava: osobními auty
Odjzed: v brzských ranních hodinách (trajekt z Rostocku vyjíždí ve 13:00)
Ubytování: ve škole – nutno vzít spací pytel a karimatku
Stravování: individuální, zajištěny jsou jen snídaně v sobotu a neděli
Náplň: pátek – Night Sprint
sobota – Classic
neděle – Relay
informace, startovky, délky tratí na: http://www.springcup.dk
Cena: 2 000,– Kč
Přihlášky: do pátku 20. února 2009 Zhustovi
Zhusta

Velikonoční soustředění

Datum: 9. až 13. dubna 2009 – čtvrtek až pondělí
Místo: Konicko
Odjezd: ve čtvrtek ráno dle domluvy
Příjezd: v pondělí v odpoledních hodinách
Ubytování: dle domluvy podle počtu přihlášených
Stravování: dle domluvy podle počtu přihlášených
Náplň: mapové tréninky
Cena: cca 1 000,– Kč. Bude upřesněna podle počtu přihlášených.
Přihlášky: nejpozději do 22. března 2009
Zhusta

Tio-mila 2009

Datum: 15. až 19. dubna – středa až neděle
Odjezd: ve středu v podvečerních hodinách z Brna osobními auty (cca 18:00).
(trajekt Sassnitz – Trelleborg nám jede ve čtvrtek ve 2:15)
Příjezd: v neděli v nočních hodinách.
Ubytování: na postelích ve vlastních spacácích.
Stravování: z vlastních zdrojů, dle domluvy.
Náplň: Tio-mila, mapové tréninky
S sebou: pas nebo OB, pojištění, sportovní oblečení, běžecká obuv (na cesty i do terénu), spacák, karimatku, světlo na NOB …
Cena: 2 000,– Kč. V ceně je ubytování, stravování, doprava, mapy.
Dorost: ???
Ženy: Tereza Adámková, Soňa Beržinská, Jana Gebauerová, Hana Hlavová, Martina Jindřišková, Jana Jiráčková, Eva Kabáthová, Zuzana Klusáčková, Lucie Mezníková, Petra Palátová, Marie Stratilová.
Muži: Michal Bialožyt, Tomáš Bořil, Jan Drábek, Daniel Hájek, Aleš Humlíček, Adam Chromý, Petr Jelínek, David Kabáth, Matěj Klusáček, Lukáš König, Miloš Nykodým, Jiří Otrusina, Richard Pátek, Petr Prokop, Jan Urban, Jakub a Štěpán Zimmermann, Jiří Zelinka, Jan Zháňal, Zhusta.
Nominace: Nominační závody budou tři. První na nočním tréninku 13. března a další dva o Velikonocích na oddílovém sustředění. Konečná nominace na jednotlivé úseky bude stanovena o Velikoční neděli.
Odkazy: www stránky závodu – http://www.10mila.se/2009/
www stránky s místem závodu – http://www.mapy.cz/#x=130777088@y=157308928@z=9@mm=ZP@sa=s@st=s@ssq=Klippan@sss=1@ssp=118739877_122849153_152359845_151799681
Zhusta

Soustředění Mariánské Lázně

Datum: 30. dubna až 4. května 2008 – středa až neděle
Odjezd: ve středu v 14:30 od Bohémy osobními auty.
Příjezd: v neděli v odpoledních hodinách.

Ubytování: na postelích v penzionu Kovošrot Kytlice (Kytlice u Nového Boru).
Stravování: zajištěno od čtvrteční večeře do nedělní snídaně.
Náplň: mapové tréninky společné s ju niorskou reprezentací, mapová teorie
S sebou: sportovní oblečení, běžecká obuv (na cesty i do terénu), plavky, tréninkový deník
Cena: 1 200,– Kč. V ceně je ubytování, stravování, doprava.
Přihlášky: nejpozději do 13. dubna 2008, kapacita je omezena.

Prázdninový tábor v Doksech

Datum: 15. až 22. srpna 2009 – sobota až sobota
Odjezd: v sobotu ráno z Brna hlavního nádraží v 7:41 směr Kolín (sraz v 7:15 v hale)
Příjezd: v sobotu 22. srpna 2008 vlakem v 18:14
Ubytování: Lesní hotel, Doksy
Stravování: plná penze
Náplň:
- OB a další sportovní aktivity
- práce s mapami různých měřítek
- běh, turistika, pohyb v přírodě, dle počasí koupání

S Sebou: spacák, polštářek (spí se na postelích) ve vybavených chatkách (ne palandy), oblečení na sport a pohyb v přírodě teplejší i lehčí dle počasí. Hlavně mít s sebou věci na převlečení pro případ zmoknutí a také druhé sportovní boty na přezutí. Přezůvky, pláštěnku, malý baťůžek na výlety, láhev na pití, baterku, toaletní potřeby, plavky, blok, tužku.
Cena: 2850,– Kč (v ceně je zahrnuto: doprava, ubytování, celodenní strava).
Nutno zaplatit do konce června na účet: bankovní spojení 1356013309/0800, VS 325-21. Vyjímečně hotově Jitce Kabáthové
Vedoucí: Jitka Kabáthová (tel. kontakt pro informace 602 201 917), Lada Jemelíková a další dospělí členové OB Žabovřesky
Přihlášky: závazné přihlášky s podpisem rodičů (platí jen pro žactvo) prosím odevzdejte Jitce Kabáthové nebo Ladě Jemelíkové.
Jitka, Lada, Zhusta

Charakteristika závodů ČSOB 2009

Datum **Název závodu** **Pořadatel**
Ředitel závodu Hlavní rozhodčí Kartograf Stavitel tratí
00 Centrum závodu Internetové stránky
Popis terénu
Předchozí mapa

22. března **Český pohár štafet** **PHK**
J. Strnad P. Vítek R. Novotný J. Panchártek,T. Novotný
00 = 9:30 Dachova u Hořic http://www.ok99.cz/dt
Podhorský ,dobře průběžný les (převýšení do 50 metrů), místy kamenitý podklad a kameny do 3 metrů. V části oblast dřívějšího lomu, která je bohatá na terénní tvary.
Soví doly (01)

18. dubna **M Moravy na klasické trati, ŽB-M** **SSU**
J. Králová J. Strachota L. Krtička Vojtěch Král
00 = 12:00 Kolšov http://mm2009.ssu.cz
Středoevropský terén (300 – 500 m n. m). Převážně smrkový les, místy podrost a hustníky. Středně hustá síť komunikací. Výskyt erozních útvarů (rýh) různého rozsahu.
Třemešek (78), Drážník (95)

19. dubna **M Moravy štafet, Český pohár štafet** **SSU**
J. Králová J. Strachota L. Krtička Vojtěch Král
00 = 9:30 Kolšov http://mm2009.ssu.cz
Středoevropský terén (300 – 500 m n. m). Převážně smrkový les, místy podrost a hustníky. Středně hustá síť komunikací. Výskyt erozních útvarů (rýh) různého rozsahu.
Třemešek (78), Drážník (95)

25. dubna M ČR na dlouhé tratiCHT
J. Matras T. Matras P. Mareček P. Vítek
00 = 10:00 Svratka http://www.obchrast.com/MCR_DT09.htm
Vysočinský terén, mírně svažitý, dobře průběžný, časté meliorační rýhy.
Řasnička (93), Cínová cesta (00), Zkamenělý zámek (00)

1. května M ČR v nočním OB MLA
J. Fišák K. Rambousek A. Hejna J. Michalec
00 = 21:30 Mariánské Lázně http://dlouhanoc.wz.cz
Příměstský les, v JZ mírně zvlněný, v SV části prudký svah; terén místy podmáčený, různorodý porost i podrost, různorodá průběžnost a viditelnost.
Valy (91), Béďa (91), Monty (01)

16. května ŽA, GPČ – klasická trať JES
M. Bílý T. Kalenský V. Bohuslav M. Bílý
00 = 12:30 Krty http://www.kosjesenice.cz/viklan2009
Z 1/3 svažitý s četnými kameny a kamennými lomy, místy kamenný podklad; z 1/3 údolí s hlubokýma rýhami a z 1/3 rovina s množstvím pasek a hustníků.
Viklan (91)

17. května ŽA, GPČ – krátká trať JES
M. Bílý T. Kalenský V. Bohuslav P. Bílý
00 = 9:30 Krty http://www.kosjesenice.cz/viklan2009
Z 1/3 svažitý s četnými kameny a kamennými lomy, místy kamenný podklad; z 1/3 údolí s hlubokýma rýhami a z 1/3 rovina s množstvím pasek a hustníků.
Viklan (91)

16. května ŽB-M – klasická trať KON
M. Hlava P. Hynek P. Mareček J. Procházka
00 = 11:00 Pohora http://www.kobkonice.cz/poradame/ZB2009
V severní části značně kopcovitý, hluboká údolí, hustá síť komunikací, porostově pestrý.
Javorník (95), Boudy (07)

17. května ŽB-M – krátká trať ADA
A. Věžník M. Hlava K. Truhlář L. Grepl
00 = 10:00 Rudka u Kunštátu http:// www.kobkonice.cz/poradame/zb2009
Středoevropský, smíšený les, hustá síť komunikací, ve střední části prostoru stopy po těžbě písků, velké množství terénních detailů, skalek, prohlubní a lomů.
–

23. května ŽA, Sprint cup – sprint ASU
T. Navrátil D. Aleš J. Fátor P. Hynek
00 = 10:00 Moravská Třebová http://cp09.aljosa.org
Prostor města (síť úzkých uliček), přilehlého parku a Křížový kopec.
–

23. května Český pohár štafet ASU
D. Aleš P. Hynek J. Fátor P. Hynek, D. Vláčil
00 = 16:00 Moravská Třebová http://cp09.aljosa.org
Zvlněný terén s množstvím komunikací a porostově velmi pestrý, v části terénní detaily.
–

24. května Český pohár štafet ASU
D. Aleš P. Hynek J. Fátor P. Hynek, D. Vláčil
00 = 9:30 Moravská Třebová http://cp09.aljosa.org
Zvlněný terén s množstvím komunikací a porostově velmi pestrý, v části terénní detaily.
–

30. května ŽB-M – klasická trať HLV
J. Končák A. Stackeová B. Dvorský J. Stacke
00 = 12:00 Roštín http://obholesov.webnode.cz/
Kopcovitý s množstvím komunikací zářezů a rýh, porostově různorodý.
Vlčák (87), Bunč (07)

31. května ŽB-M – krátká trať SKM
J. Rytíř M. Krejčíková B. Dvorský B. Dvorský
00 = 10:00 Roštín http://www.kaminka-zbm.ic.cz
Středoevropský, hluboká údolí, výškový rozdíl 300 – 586 m. Terénem prochází těleso dálnice budované v letech 1939 – 42. Místy skalky, poměrně hustá síť cest.
Bunč (70), Hubertka (73), Bunč (07)

6. června ŽA, GPČ – klasická trať DKP
M. Janata J. Mrázek J. Borůvka M. Kovářová
00 = 12:00 Beneda, Drážov http://dkp.orienteering.cz/zavody/kustry09
Různorodý, část skály, srázy a kam. pole, mnoho balvanů, snížená viditelnost, část prameniště, bažinky, melioračky, podmáčený terén, část průběžný horský les.
–

7. června ŽA, GPČ – krátká trať DKP
M. Janata V. Hošek J. Borůvka M. Janata
00 = 9:30 Beneda, Drážov http://dkp.orienteering.cz/zavody/kustry09
Různorodý, část skály, srázy a kam. pole, mnoho balvanů, snížená viditelnost, část prameniště, bažinky, melioračky, podmáčený terén, část průběžný horský les.
–

13. června ŽB-M – klasická trať UOL
Jindřich Smička M. Petřivalský P. Hranička Jindřich Smička
00 = 12:00 Slavkov http:// www.obolomouc.cz/mszb09/
Typický středoevropský terén, porostově různorodý, většinou dobře průběžný, v S a Z části mírně členitý, v J části kopcovitý s centrálním a bočními údolími.
Čertovy kazatelny (95)

14. června ŽB-M– krátká trať OOL
Jan Smička M. Petřivalský P. Hranička P. Hynek
00 = 10:00 Slavkov http:// www.obolomouc.cz/mszb09/
Typický středoevropský terén, porostově různorodý, většinou dobře průběžný, v S a Z části mírně členitý, v J části kopcovitý s centrálním a bočními údolími.
Čertovy kazatelny (95)

19. června M ČR ve sprintu LPU
K. Haas P. Klimpl P. Hranička A. Zitka, Z. Štěrba
00 = 16:30 Kutná Hora http://lpu.cz/mcr09
Historické centrum (široké ulice i velmi úzké uličky a průchody, otevřená prostranství); lesík (lesní cesty a pěšiny, listnatý les ve svahu, místy hustší podrost a porost).
–

20. a 21. června M ČR na krátké trati LPU
D. Stránský V. Farář Z. Sokolář P. Fencl, J. Kaplan
SO 13:00, NE 9:30 Zdechovice http://lpu.cz/mcr09
Dobře průběžný les, místy hustší porost se sníženou viditelností, hustá síť cest, mírný svah s pár vršky, ve vrcholových partiích oblasti s kamením.
Katovna (98)

11. července Sprint cup AOP
J. Kostková M. Binčík Z. Lenhart M. Hadač

00 = 16:00 Hradec nad Moravicí http://www.silesia.nord-service.cz/
Zámecký park s převýšením, zámecký areál, louky v okolí.
Zámek Hradec (05)

5. září Český pohár štafet VLI
Michal Horáček M. Král Miroslav Horáček P. Škoda
00 = 10:00 Liberec, U obrázku http://vli.tul.cz/liberec-stafety09
Příměstský les, výrazně kopcovitý, terénní i porostová členitost, množství žulových kamenů a skal.
Nový Žulák (07)

5. září ŽA, Sprint cup – sprint VLI
Michal Horáček M. Král Miroslav Horáček P. Škoda
00 = 16:00 Liberec, Ruprechtice http://vli.tul.cz/liberec-sprint09
Příměstský les, kopcovitý, výrazná terénní i porostová členitost, bývalé armádní cvičiště.
Cvičák (08)

6. září Český pohár štafet VLI
Michal Horáček M. Král Miroslav Horáček P. Škoda
00 = 9:30 Nové Město pod Smrkem http://vli.tul.cz/liberec-stafety09
Mírně zvlněný (300-500 m n m.), středně hustá síť komunikací, velké množství menších kamenů a vodotečí, obsahuje všechny typy průchodnosti terénem.
Kyselka východ (06)

13. září ŽA, GPČ – klasická trať VRB
M. Hradilová M. Krejčíková P. Matula R. Klech
00 = 12:00 Adamov http://www.sgvrbno.cz/ vrbeab09.htm
Horský les, rozmanitý porost s mnoha vodotečemi, středně hustá síť cest; místy borůvčí a vysoká sezónní tráva; občas kamenitá a podmáčená podložka, ojedinělé skalní útvary, občas kameny a balvany.
Adamov (87,05)

14. září ŽA, GPČ – krátká trať VRB
M. Hradilová M. Krejčíková P. Matula R. Klech
00 = 9:30 Adamov http://www.sgvrbno.cz/ vrbeab09.htm
Podhorský kopcovitý terén (600- 850 mnm) s hustou sítí komunikací převážně dobře průběžný, místy tráva, v SZ svahu skalky, V část prostoru otevřený prostor s kupkami
Adamov (87,05)

19. a 20. září M ČR na klasické trati ZBM
J. Urban L. Zřídkaveselý A. Chromý L. Zřídkaveselý
SO 11:30, NE 9:00 Blansko http://zbm.eob.cz/zavody/mcr09/
Členitý, místy kopcovitý, krasový, převážně dobře průběžný, místy větší koncentrace vápencových útvarů, mnoho cest a v některých oblastech i porostové detaily.
Mravenčí les (95), Suchý žleb (98), Žižlavice (01)

3. října M ČR štafet SJC
J. Havlík T. Kalenský J. Vodička Z. Koťátko
00 = 12:00 Ostružno http://objicin.tpc.cz/mcr2009
Vertikálně i horizontálně členitý, s různou průběžností - partie čistého lesa, sezónní podrost, hustníky. V prostoru jsou pozůstatky po těžbě kamene - lomy, kamenné útvary.
Ráholec (96)

4. října M ČR klubů SJC
J. Havlík T. Kalenský J. Vodička Z. Koťátko
00 = 9:30 Ostružno http://objicin.tpc.cz/mcr2009
Vertikálně i horizontálně členitý, s různou průběžností - partie čistého lesa, sezónní podrost, hustníky. V prostoru jsou pozůstatky po těžbě kamene - lomy, kamenné útvary.
Ráholec (96)

Soutěže 2009

Mistrovské závody

Mistrovství ČR na dlouhé trati

25. dubna 2009 – Svratka – mistrovské kategorie – D18, D20, D21, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, B, v Rankingu do 300. místa (k 31. březnu 2009)

Mistrovství ČR na klasické trati

19. a 20. září 2009 – Blansko – sobota kvalifikace, neděle finále – mistrovské kategorie (počet startujících ve finále A) – D16 (18), D18 (18), D20 (18), D21 (24), H16 (18), H18 (18), H20 (18), H21 (32) – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, B (v žebříčku B po jarní části do 15. místa), v Rankingu do 200. místa (k 31. červenci 2009) a vítězové Mistrovství Jmk na klasické trati.

Mistrovství ČR na krátké trati

20. a 21. června 2009 – Přelouč – sobota kvalifikace, neděle finále – mistrovské kategorie (počet startujících ve finále A) – D16 (18), D18 (18), D20 (18), D21 (24), H16 (18), H18 (18), H20 (18), H21 (32) – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, B, v Rankingu do 200. místa (k 30. dubnu 2009) a vítězové Mistrovství Jmk na krátké trati.

Mistrovství ČR ve sprintu

19. června 2009 – Kutná Hora – mistrovské kategorie – D16, D18, D20, D21, H16, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří mají licenci E, R, A, v Rankingu do 25. místa (k 31. květnu 2009) a vítězové Mistrovství Jmk ve sprintu.

Mistrovství ČR v nočním OB

1. května 2009 – Mariánské Lázně – mistrovské kategorie – D16, D18, D20, D21, H16, H18, H20, H21 – startovat mohou všichni závodníci, kteří se přihlásí

Mistrovství ČR štafet

3. října 2009 – Jičín – startovat mohou všechny štafety, které jsou umístěny v průběžném pořadí Českého poháru štafet po 6 kolech (počítají se 3 výsledky) do pořadí uvedeného v závorce u vypsaných mistrovských kategorií – D18 (30), D21 (35), H18 (30), H21 (45) a dále nejlepší štafeta z Mistrovství Jmk štafet, která nepostoupila ze žebříčku

Mistrovství ČR družstev a oblastních výběrů

4. října 2009 – Jičín – startovat mohou všechny oddílové sedmičlenné štafety (3xD, 4xH), které se přihlásí – mistrovské kategorie – žactvo, dorost, dospělí – u oblastních výběrů = žactva je složení štafety 2xD12, 2xD14, 2xH12, 2xH14

Mistrovství Jihomoravského kraje na klasické trati

11. dubna 2009 – Třebíč – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

Mistrovství Jihomoravského kraje na krátké trati

2. května 2009 – Brno – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

Mistrovství Jihomoravského kraje ve sprintu

29. května 2009 – Brno – startovat mohou všichni závodníci bez omezení, kteří se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – vítěz získává postup na M ČR

Mistrovství Jihomoravského kraje štafet

18. dubna 2009 – Šumperk – startovat mohou všichny štafety bez omezení, které se přihlásí v souladu s rozpisem závodu – první nepostupující štafeta z Českého poháru štafet získá postup na M ČR

Dlouhodobé soutěže

Gigasport Český pohár

1.	16. 5.	Gigasport Český pohár – klasická trať	JES	D21E, H21E

2.	17. 5.	Gigasport Český pohár – krátká trať JES		D21E, H21E	
3.	6. 6.	Gigasport Český pohár – krátká trať DKP		D21E, H21E	
4.	7. 6.	Gigasport Český pohár – klasická trať		DKP	D21E, H21E
5.	21. 6.	Gigasport Mistrovství ČR na krátké trati		LPU	D21, H21
6.	12. 9.	Gigasport Český pohár – klasická trať		VRB	D21E, H21E
7.	13. 9.	Gigasport Český pohár – krátká trať VRB		D21E, H21E	
8.	20. 9.	Gigasport Mistrovství ČR na klasické trati		ZBM+SBK	D21, H21

Do celkového hodnocení se počítá 5 nejlepších výsledků – bodování: v kategorii D21 (resp. D21E) boduje prvních 20 závodnic, které získávají následující body: 30, 26, 23, 20, 18, 16, 14, 13, ... , 2, 1; v kategorii H21 (resp.H21E) boduje prvních 25 závodníků, kteří získávají následující body: 35, 31, 28, 25, 23, 21, 19, 18, ... , 2, 1 – vítězové získávají finanční prémie (5 000 – 3 000 – 2 000 – 1 000 – 500)

Žebříček A

1.	16. 5.	ŽA – klasická trať	JES	
2.	17. 5.	ŽA – krátká trať	JES	
3.	23. 5.	ŽA – sprint	ASU	
4.	6. 6.	ŽA – krátká trať	DKP	
5.	7. 6.	ŽA – klasická trať	DKP	
6.	19. 6.	Mistrovství ČR ve sprintu		LPU
7.	21. 6.	Mistrovství ČR na krátké trati		LPU
8.	5. 9.	ŽA – sprint	VLI	
9.	12. 9.	ŽA – klasická trať	VRB	
10.	13. 9.	ŽA – krátká trať	VRB	
11.	20. 9.	Mistrovství ČR na klasické trati		ZBM+SBK

Do konečného hodnocení žebříčku se započítává 6 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – v žebříčku A mohou být hodnocení všichni závodníci, kteří jsou držiteli licencí E, A, R a přihlásili se do 3. května 2009 – bodování: matematickým výpočtem, který přepočítává časovou ztrátu na body (průměr 3 časů nejlepších závodníků = 100 bodů; 1 bod = 1 % průměrného času)

Žebříček B-Morava

1.	18. 4.	ŽB – klasická trať(M Moravy)		SSU
2.	16. 5.	ŽB – klasická tra ť	KON	
3.	17. 5.	ŽB – krátká trať	ADA	
4.	30. 5.	ŽB – klasická trať	HLV	
5.	31. 5.	ŽB – krátká trať	SKM	
6.	13. 6.	ŽB – klasická trať	UOL	
7.	14. 6.	ŽB – krátká trať	OOL	
8.	12. 9.	ŽB – klasická trať	VRB	
9.	13. 9.	ŽB – krátká trať	VRB	

Do konečného hodnocení žebříčku B se započítává 5 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – v žebříčku B-Morava mohou být hodnoceni všichni závodníci, kteří jsou držiteli licencí E, A, R, B a přihlásili se do 10. dubna 2009 – bodování: matematickým výpočtem, který přepočítává časovou ztrátu na body (průměr 3 časů nejlepších závodníků = 100 bodů; 1 bod = 1 % průměrného času)

Český pohár štafet

1.	22. 3.	ČPŠ – Jarní pohár 2009		PHK	kat. C
2.	19. 4.	ČPŠ – Mistrovství Moravy		SSU	kat. C
3.	23. 5.	ČPŠ – štafety	ASU	kat. B	
4.	24. 5.	ČPŠ – štafety	ASU	kat. B	
5.	5. 9.	ČPŠ – štafety	VLI	kat. B	
6.	6. 9.	ČPŠ – štafety	VLI	kat. B	
7.	3. 10.	Mistrovství ČR štafet	SJC	kat. A	

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

Česká liga klubů 2008

1.	22. 3.	ČLK – Jarní pohár 2009	PHK	kat. C	
2.	19. 4.	ČLK – Mistrovství Moravy		SSU	kat. C
3.	23. 5.	ČLK – štafety	ASU	kat. B	
4.	24. 5.	ČLK – štafety	ASU	kat. B	
5.	5. 9.	ČLK – štafety	VLI	kat. B	
6.	6. 9.	ČLK – štafety	VLI	kat. B	
7.	3. 10.	Mistrovství ČR štafet	SJC	kat. A	
8.	4. 10.	Mistrovství klubů a výběrů	SJC	kat. A	

Do konečného hodnocení České ligy klub se započítává 5 nejvyšších bodových hodnot každého klubu – katgorie – dorost, dospělí každé štafety – bodování: principielně shodné jako u Gigasport Českého poháru, vítěz získává rozdílně bodů podle úrovně závodu (podrobnosti v Soutěžním řádu ČSOB 2009)

Ranking 2009

Seznam závodů zařazených do Rankingu v roce 2009 je uveden v příloze č. 3 Prováděcích pokynů k soutěžím ČSOB v roce 2009 – systém počítání je shodný jako v předchozích letech – do hodnocení se počítá vždy 10 nejlepších výsledků za posledních 12 měsíců

Sprint cup 2009

1.	23. 5.	Sprint cup	ASU	D21E, H21E	
2.	19. 6.	Mistrovství ČR ve sprintu		LPU	D21, H21
3.	11.7.	Sprint cup	AOP	D21E, H21E	
4.	5. 9.	Sprint cup	VLI	D21E, H21E	

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

Jihomoravská jarní liga žactva

1.	28. 3.	1. Jihomoravská liga	TBM
2.	4. 4.	2. Jihomoravská liga	PZR
3.	11. 4.	3. Jihomoravská liga	TTR
4.	2. 5.	4. Jihomoravská liga	LBM
5.	17. 5.	5. Jihomoravská liga	ADA
6.	24. 5.	6. Jihomoravská liga	BBM
7.	6. 6.	7. Jihomoravská liga	SBK
8.	27. 6.	8. Jihomoravská liga	JHC
9.	28. 6.	9. Jihomoravská liga	ABM

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

Jihomoravská podzimní liga žactva

1.	19. 9.	10. Jihomoravská liga	ZBM
2.	26. 9.	11. Jihomoravská liga	TZL
3.	10. 10.	12. Jihomoravská liga	ABM
4.	17. 10.	13. Jihomoravská liga	VBM
5.	24. 10.	14. Jihomoravská liga	RBK
6.	31. 10.	15. Jihomoravská liga	JPV

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

Jihomoravská liga (dorost, dospělí,veteráni)

1.	28. 3.	1. Jihomoravská liga	TBM
2.	4. 4.	2. Jihomoravská liga	PZR
3.	11. 4.	3. Jihomoravská liga	TTR
4.	2. 5.	4. Jihomoravská liga	LBM

5.	17. 5.	5. Jihomoravská liga	ADA
6.	24. 5.	6. Jihomoravská liga	BBM
7.	6. 6.	7. Jihomoravská liga	SBK
8.	27. 6.	8. Jihomoravská liga	JHC
9.	28. 6.	9. Jihomoravská liga	ABM
10.	19. 9.	10. Jihomoravská liga	ZBM
11.	26. 9.	11. Jihomoravská liga	TZL
12.	10. 10.	12. Jihomoravská liga	ABM
13.	17. 10.	13. Jihomoravská liga	VBM
14.	24. 10.	14. Jihomoravská liga	RBK
15.	31. 10.	15. Jihomoravská liga	JPV

Do ligy jsou zařazeni závodníci registrovaní za oddíly Jihomoravské oblasti, kteří mají jinou licenci než E, Anebo R– do konečného hodnocení ligy se započítává 9 nejvyšších bodových hodnot každého závodníka – systém bodování je obdobný jako při závodech žebříčku A nebo B-Morava

Jak získat licenci v roce 2009

	Umístění/zisk licence	E	R	A	B
mistrovství světa, mistrovství Evropy (v závodě jednotlivců)	1. – 50.	x	x	x	
celkové hodnocení Světového poháru	1. – 50.	x	x	x	
mistrovství světa juniorů (v závodě jednotlivců)	1. – 20.	x	x	x	
M ČR na klasické trati	D21, H21	1. – 6.	7. – 20.	x	x
	D20, H20	1.	2. – 10.	11. – 20.	21. – 35.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1. – 20.	21. – 35.
M ČR na krátké trati	D21, H21	1. – 6.	7. – 20.	x	x
	D20, H20	1.	2. – 10.	11. – 20.	21. – 35.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1. – 20.	21. – 35.
M ČR na dlouhé trati	D21, H21	1. – 3.	4. – 15.	x	x
	D20, H20	x	1. – 8.	9. – 15. *	16. – 25.
	D18, H18	x	x	1. – 15. *	16. – 25.
M ČR ve sprintu	D21, H21	1. – 6.	7. – 20.	x	x
	D20, H20	1.	2. – 10.	11. – 20.	21. – 35.
	D16, D18, H16, H18	x	x	1. – 20.	21. – 35.
M ČR v nočním OB	D21, H21	1.	2. – 5.	x	x
	D20, H20	x	1. – 3.	4. – 8. *	9. – 20.

	D16, D18, H16, H18	x	x	1. – 8. *	9. – 20.
Ranking k 30. 11.	D	1. – 20.	21. – 40.	x	x
	H	1. – 20.	21. – 50.	x	x
Žebříček A	D20, H20	1. – 3.	4. – 12.	13.–25. **	26. –
	D16, D18, H16, H18	x	x	1.–25. **	26. –
Žebříček B–Morava	D14, H14	x	x	40 %	41 – 80 %
	D16, D18, D20, H16, H18, H20	x	x	25 %	26 – 80 %
Vícedenní závody					
(vybranné)	podkat. A (DH 14, 16, 18, 20)	x	x	15 %	16 – 70 %
	podkat. A (DH 12)	x	x	x	45 %
	podkate. B (DH 12, 14, 16, 18, 20)	x	x	x	20 %
Jihomoravská liga	DH 12, 14, 16, 18, 20	x	x	x	40 %

* maximálně však 50 % závodníků, kteří závod dokončili

** maximálně však 85 % do žebříčku zařazených závodníků

Oddílové příspěvky

Oddílové příspěvky pro rok 2009 budou ve výši 1 300,¬– Kč, pro ty kteří se pravidelně neúčastní závodů nebo jsou cizími státními příslušníky ve výši 700,– Kč. Součástí příspěvku je i příspěvek SK ve výši 350,– Kč, registrace ČSOB ve výši 60,– Kč a příspěvek do BCVČ Lesná cca. 200,– Kč.

Příspěvky a zálohy na závody

	příspěvek	záloha	celkem		
oblastní žebříček (žactvo/ostatní)	0/0	200/400	200/400		
žebříček B-Morava (po kategorii HD20 / ostatní)	500/800	600	1100/1400		
Žebříček A (po kategorii HD20 / ostatní)	600/1000	700	1300/1700		
MTBO	700	500	1200		
LOB	400	0	400		

Příspěvek se platí podle toho, kterých závodů se chcete zúčastňovat (ŽA nebo ŽB) + případně MTBO. Záloha se dává jen jedna a to ta nejvyšší částka, pokud se chcete zúčastňovat více akcí (např. oblastňáky + ŽA (věk 18 let) = 600.– Kč příspěvek + 700,– záloha). Zaplacením máte na závody hrazenou dopravu, vklady, případně ubytování v plné výši na závody OB i MTBO. U LOBů platí oddíl vklady a ubytování, dopravu si hradí každý sám

Ti kteří zaplatí příspěvky jen 700,– Kč a chtějí se zúčastňovat jen několika málo oblastních žebříčků mohou zaplatit nižší zálohu 200,– Kč.

Všechny platby je třeba uhradit nejpozději do 28. února 2009 Liboru Zřídkaveselému nebo je převést na oddílový účet.

Zhusta

Vítězství = cíl, který znám

Vyhrát nějaké velké mistrovství, to je hnací silou pro mnohé. Aby bylo možné stát se vítězem, k tomu je třeba také mít možnost vidět do budoucnosti. Jedno víme určitě: že budoucnost bude jiná než současnost. Co je pravda dnes, nemusí být pravda zítra, spíše naopak. Co víme určitě, je, že dojde ke změnám. Proto je dobré být na to jako orientační běžec připraven.
Máte-li chuť číst cca 50 stran textu o orientačním běhu. Tentokráte ne o tom jak moc běhat s mapou či bez ní, ale o tom jak přemýšlet o závodech, které vás čekají, napište Zhustovy a můžete postupně dostávat jednotlivé kapitoly, které jsou zakončeny vždy nějakým úkolem.
Více informací je na oddílových www stránkách, kde je i „úvodní text".
Zhusta

Nelezněte kudy vede trať

Nestíháte středeční teorii? Máte chuť si posedět doma nad mapou?
Je to už několik roků co v Polarise vycházely mapy a popisy tratí. Úkolem bylo vždy nalézt podle popisů a dalších informací (vzdálenost mezi kontrolami, slovní popis, profil, fotografie kontroly) trať na mapě. Tentokráte jsem připravil tyto tratě v elektronické podobě a budete si je moci vždy stáhnout z našich oddílových stránek. Toho kdo jako první pošle správnou trať, bude čekat čokoládová odměna. Moji snahou bude připravovat tratě na mapách, na nichž se poběží v letošním roce hlavní závody (ČR i svět). Obtížnost úkolů je závislá od množství informací, které k stavění tratí budete mít. Nová trať se vždy objeví buď po cca 10 dnech nebo po obdržení tř správně nalezených tratí.

Příjemnou zábavu při hledání tratí vám přeje Zhusta

Slovo úvodem

Milí žabiňáci,

Je tu opět nový ročník a s ním I první číslo našeho oddílového časopisu. Po roce fungování Polarisu pod novým redakčním týmem musím uznat, že kvalita časopisu se stále drží. Nevyšel sice desetkrát jako v předchozích letech, ale I loňských sedm čísel bylo nabytých (!) informacemi a zajímavými články. Tedy díky Olafe, Fildo, Říšo a I vy ostatní, kteří svými články do Polarisu přispíváte.

S novým rokem pomalu přišla zima, ale i tak i ubýhajícími dny se nezadržitelně blíží další orienťácká sezóna. Nezapomeňte si tedy důkladně prostudovat termínovou listinu, zaplatit oddílové přípspěvky a trénovat. V letošním roce nás mimo závodění čeká i uspořádání M ČR na klasické trati. Zapamatujte si tedy termín 19. a 20. září a přispějte i svoji prací k úspěšnému uspořádání tohoto závodu. Zpestřením naší letošní o-sezóny bude určitě oddílová účast na Tio-mile. Věřím, že všichni, kteří jste se přihlásili se zúčastníte a že se nám v těžké konkurenci severských oddílů podaří uspět.

Přeji vám všem do nového roku 2009 hodně zdraví, spokojenosti, radosti z OB a úspěchů v osobním životě. Oddílu přeji, aby fungoval alespoň stejně dobře jako v loňském roce a nejlépe ještě o něco lépe.

Zhusta

POLARIS 2008 **********
redakce: Olaf, Arnie, Libor, Filip / obraz: Jára, Tomáš, Filip a ostatní / text: Peťa, Janča, Dejv, Olaf, Libor, Jára, Dan, Honza, Zámek, Jirka, Adam, Evička

zbm.polaris@seznam.cz