

# ***POLARIS***



\*\*\*\*\*  
ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO / ROČNÍK XII / # 106  
\*\*\*\*\*



PUNKX & PEACE / ODDÍLÁČ 2010 / CZE

\* \* \* \* \*  
ÚVODNÍK / Zhusta  
\* \* \* \* \*

Přiblížil se nám opět konec roku a vy zase držíte v rukou poslední číslo letošního ročníku našeho oddílového časopisu. Je tedy čas se krátce ohlednout za končícím rokem 2010.

Rok 2010 se určitě do oddílové historie zapíše jako jeden z těch nejúspěšnějších. Přinesl nám nejen řadu úspěchů, ale i mnoho zážitků ze společných akcí a radostí z tisíců bezchybně nalezených kontrol. Naše výsledky v letošním roce byly opravdu velmi dobré.

Zvládli jsme uspořádat celostátní závod ve sprintu a dva závody štafet a za tyto tři pěkně uspořádané závody patří dík všem, kteří se na pořádání podíleli.

Jak už to v naší současné společnosti bývá, ke všemu je potřeba peněz a ne jinak tomu je i v našem oddíle. Letošní rok byl po ekonomické stránce velmi dobrý. Po mnoha letech se podařilo vytvořit dostatečně velký finanční polštář, který nám umožní přežít i chvilkový finanční výpadek. Poděkování tedy patří všem našim sponzorům a hlavně těm, kteří se na získávání peněz pro oddíl podílejí.

Opět jsme vydali několik nových map – Dub Troják, Kohoutovice, Ferdinand, Červený vrch a Hobrtěnky. I zde bych chtěl poděkovat všem mapařům, kteří strávili nemálo času v lese, aby připravili kvalitní mapy pro naši činnost.

Co nás tedy čeká v příštím roce? Samozřejmě řada tréninků, závodů, soustředění a další zábavy s OB, ale také i uspořádání M ČR v nočním OB v Ruprechtově. Zároveň s tímto mistrovstvím uspořádáme oblastní závod na krátké trati a v neděli závod štafet. Na podzim nás pak čeká uspořádání ještě jednoho oblastního závodu. Předem vás tedy všechny prosím, abyste si nechali volný víkend a přišli pomoci při tomto pořádání v sobotu 16. dubna a v neděli 17. dubna.

Co nám chybí a co by bylo dobré zlepšit? Chybí nám noví malí členové. Pokud tedy znáte někoho, koho by mohl orienták bavit, přiveďte jej, ať máme našich žáků zase o něco více. Opět je tu i řízení oddílu, většinu věcí jsem táhl společně s Jitkou, Arnoštem, Veseláčkem, Jeníčkem a ... A popravdě stále nás není příliš mnoho na to množství práce. Chtěl by moc poděkovat Veseláčkovi, který letos přihlašoval na závody. Práci přihlašovatele většina z nás nevidí, ale věřte, že to není jen otázka několika vteřin. Pokud tedy můžete a chcete pomoci, dejte vědět, práce je opravdu hodně. Těch činností, které nám nejdou úplně nejlépe je stále dost, a tak máme co v příštím roce zlepšovat.

Málem bych zapomněl na věc důležitou. Chtěl bych také poděkovat Honzovi Drábkovi s Fildou, kteří se starají o vydávání Polarisu. Oba dva odvedli v letošním roce velký kus práce a to, že Polaris vypadá takto, je především jejich zásluha.

**Tedy DÍKY VŠEM, kteří jste v letošním roce pro oddíl něco udělali!**

Závěrem bych vám chtěl všem popřát šťastné a veselé Vánoce, úspěšné vykročení do nového roku 2011 a řadu krásných zážitků při závodech, trénincích, či dalších oddílových akcích.

\* \* \* \* \*  
ÚVOD 2 / Honza  
\* \* \* \* \*

Taková řečnická otázka na úvod, směřováno spíše k pamětníkům. Pamatujete si nějaký Oddíláč v krátkém tričku? Už jich mám pár za sebou, ale spíše jsem vždycky mrznul. Ještě že byl tedy Oddíláč posunut o týden dozadu! Počasí je fakt nevyzpytatelné! A ještě to vypadá, že snad bude Sklené na lyžích. No to už je zcela neuvěřitelné!

A taky mimojiné začal tréninkový rok. Takže se už zase točí o sto šest. Interválky na Lesné, kopce na Rosniče, běh kolem Prýglu, letos bohužel to zvládla jen jedna skupinka. Ta druhá se příliš „flákala“ na jedné straně. Běhají se BBP...

No a hlavně proběhl Oddíláč, že? Myslím, že byl dostatečně povedený a nic mu nechybělo. Páteční spanilá jízda do shromaždiště, pod vedením Pallyho „kalícího“ programu, neměla chybu.

Také proběhl NOPB, tentokrát pod vedením Zedy, žádný o zlom krk závod, ale parádní večerní proběhnutí. A hlavně s hodně slušnou účastí.

A všimli jste si? V minulém čísle měl Danáč vzkaz čtenářům: „Množte se, potřebujeme žáky.“ A na Oddíláču, takovým malých lidiček. Nějak jsme si to vzali rychle k srdci. Ale zvláštní, myslel jsem, že takhle ráz na ráz to není biologicky možné.

Nějak se vloudil šotek a tak přidávám autora fotky z obálky minulého čísla... A je to: Kade. Takže díky!

A na závěr: **Krásné Vánoce a šťastný nový rok!**

\* \* \* \* \*  
Tváře z obálky:  
\* \* \* \* \*

Evička:

Jakou největší výtržnost si natropila na Oddíláče, jako punkerka?

Ale to přece nemůžu jen tak zveřejnit. ;)

Šokovali jste v punkerském pořádně v třebíčském maloměstě? Cítili jste respekt místních domorodců? Co jste jim rozbili?

Myslím, že šokovat občas dokážeme i bez punkerských oblečků, s nima se to jen znásobilo. Respekt jsem určitě cítila. Největší asi v Černoorském sklípku ještě v Brně. Rozbili? Ne ne, žádný vandalismus..

A jak se ti líbil Oddíláč?

Zvláště pochválit bych chtěla sobotní scorelauf a počasí, které nám mistři pořadatelé domluvili. Skvělé to bylo!

Když už jsme u téhle ne příliš běžeckých věcí... prozradíš nějakou pikantnost z O-plesu?

Prozradím pikantnost z cesty na O-ples..první benzínka po sjezdu na Hradec bohužel ne vždy znamená sjet na Hradec

A gratulace k vítězství, byla letos konkurence těžší než obvykle?

Díky! Myslím, že byla stejně silná jako obvykle!

Nezkusíš příště pro změnu jinou kategorii? VM?

Spíš bych neměnila. MM je mi milejší.

Jak pokračuješ s bakalářkou?

Řeknu vám, je to běh na dlouhou trať;) )

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Šťastné a veselé! A dábelcky dobrý nový rok!

Drbča:

Zavládne na světě konečně mír?

V nic jiného nevěřím! Láskou, mírem, přátelstvím a svobodou nejde nic menšího, než světový mír, dosáhnout!

Mimo obvyklý alkohol, kolovalo na Oddíláči i něco jiného?

Jak něco jiného? Co myslíte? Na co narážíte? Všechno samozřejmě v mezích prohnílych kapitalistických válečných zákonů!

A jak pro tebe dopadl oddíláč?

No spokojenost. Sice jsem po prvé etapě byl kousek za Tomasem a Brabíkem. To určitě měla na svědomí páteční noc. Ale oba pod minutu. A odpoledne jsem je nechal daleko za sebou. Takže velká spokojenost! Jen v nedělních štafetách jsem dost předběhl kontrolu a tak mě tam doběhl Steve a Pally a ač jsem se snažil, tak nakonec kopec před sběrkou mi pláchli. Bohužel přede mnou byl ještě tragičtější Jelda, ale o tom jsem nevěděl, tak zůstal jen kousek přede mnou.

A nějak si zazářil na NOPB?

Ani mi nepovídej! Jako trošku to nechápu. Jen tím, že jsem nevynechal kontrolu jsem asi utrpěl bednu. Super. Na rozdíl od loňska, kdy jsem běžel kvůli jedné zpět na druhou stranu mapy. Fakt haluz!

Proč jsi neběžel zatím žádné BBP?

Asi proto jako vždycky, ale chystám se na Býčinu!

A proč jsi neroznesl všechny kontroly na první nočák?

No takové menší/větší zranění v oblasti dlaně. Nic neslučitelného se životem. „Dnes při procházce(!) v lese zakopl, spadl na kámen, poranil se na P ruce, bezvědomí nebylo, hlava nebolí, nezvracel, prsty hýbe. O: řezná rána na dlaní v oblasti hypothernaru, mírně do podkoží v lat. částí, délky 4 cm, šlachy celistvé, hybnost všemi prsty plná v celém rozsahu, NC v normě, drobná exkoirace v oblasti karpálního tunelu, GCS 15, lucidní, eupnoe, bez

neurologické lateralizace, hematon čela 1\*1cm.“(1) Úplně jasné vysvětlení, ne? Víc bych to nerozváděl, jen že to, sakra, bolelo!

(1) zdroj: lékařská zpráva- nález nemocnice Boskovice.

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Nestyďte se a piště článek! Iniciativě se meze nekladou! ;-)

\* \* \* \* \*  
ODDÍLÁČ / Honza  
\* \* \* \* \*

Stojím sám na nádraží, hipísácké věci na sobě, kytku ve vlasech a trochu nervózně se ohlížím. A nechtěně se možná stávám centrem pozornosti. Vlak směr Třebíč stojí na nástupišti, připraven odjet. A telefon nikdo nezvedá. No konečně! Ze směru hlavního nádraží se objevuje velká skupina lidí. Někteří v punkerském docela nahánějí strach. A prý byli ještě vyhozeni z hospody na Svobodáku.

Adélčiny růžové vlasy, Chrobákovo „Punk není děd.“ Pájin černostříbrný kohout, na modro namalované Barčiny vlasy, černě namalové Eviččiny oči, Zuzčiny copánky, zelené Jendovy vlasy... Punk's not dead!  
Další super hipísácké oblečky.

Járovi vlasy po skoro po pás, Hančino (a Járovo?) miminko, Pallyho kombinace havajské košile se zelenou svítivou čelenkou, Lucčiny brýle přes celý obličej, Věřčino žlutozelený obleček, Víťovi bílé vlasy, všudypřítomný šátek od červené, hnědé k žluté... Peace for world!

Cesta vlakem do Třebíče ubíhala velmi humorně. Na každé zastávce: „Už jsme tam?“ Prvně jsme zabrali mezikupé, průvodčí se divil Věrci, když mu dala lístek, „Vy k nim patříte?“ „Všichni se, prosím, přesuňte do vedlejšího kupé, tady bude párty!“ Marná Pallyho snaha zabrat nám kupé. Nakonec obsazujeme první vagon. Dokonce i stíháme vystoupit. Menší epizoda v temném Třebíči, konečně jsme na tom náměstí, padáme do nitra místního klubu, abychom příliš brzo (pro některé už příliš pozdě) zamířili na autobus a směr nějaká dědina na konci světa.

Ve vesnici asi umřel pes, nebo se nás všichni báli a nevylezli. Dlouhá cesta noční silnici, „Trefíme tam vůbec?“ „A jdeme dopředu!“ Pro některé s problémy. Nacházíme ubytovnu, ale pan správce nemá pochopení pro naši rozjařenou náladu... tak na potřetí už to vážně ztlumíme a... pak jdeme spát. Ráno je příliš brzy! Na chodbě potkáváme známé lidi, ale kteří nejeli s námi. Jo vlastně my jeli ještě závodit. Většina včerejších účastníků pomalu klopytá na start, je nějak daleko. Ale stejně se s tratí popereme. Hlavně když je takové počasí! Už jste zažili, aby na Oddíláci, začátek listopadu, se běželo jen v krátkém rukávé? Já, co si pamatuji, tak to je vždycky zasněžený les a hrozná kosa!

VM má tak trochu oběhnutí mapy, ale příjemně podzimní proběhnutí. Jsou tu i chytáky, protože MM má kontroly kousek od našich, ale s jinými kódy. Takže pro některé končí Oddíláč první etapou. A také cesta ze sběrky do cíle na 6 minut přes kopec je dost výživná!

Po slabém obědě, rychlém spánku a přesunutém startu na dřív, znovu vyrazíme skrz vysočanským lesům. Počasí dál zůstává spíše baběpodzimní než skorozimní.

Scorelauf! Tý jo! Trošku makačka, nejen nevynechat kontrolu, ale taky orazit jen vlastní. Od startu sprintuji za Jirkou Ehlem a následně se v lese potýkáme s podobnou tratí. Když mu nakonec uběhnu, tak nechávám na větvi brýle a společně s Adamem a Jirkou je nacházíme. Takže pokračujeme dál! V jednom místě volíme jiný postup a o pár kontrol se míváme v protisměru, kousek od kontroly. Tak zabírám a na poslední kontrole ho skoro mám... Super závod! Pak už jen dlouhá cesta na ubytovnu. Teplá voda a jídlo přijde vhod! Večer přijde na pořad tradiční všemožné vyhlašování, rozebírání věcí a nakonec soutěž, kterou letos moderují Pally se Švirdou. Nějak už nevím, kdo vyhrál. ;-)

Večerní diskotéka byla dobrá, jen příliš brzo skončila a nebyla další alternativa, jako loni. No v hospodě to nežilo. Díky statečné akce Pallyho a Adama jsme ale byli zapojeni! A tak poslední stateční pokračovali mezi chatkami.

Ráno se snad vstávalo všem dobře. A letos vstal každý na štafety. Jen se zatáhlo a nějak se objevila mlha. Ale to nezabránilo všem vyrazit skrz hustou mlhu. Letos se mi, nějakým oddiskáním soupeřů ve včerejším scorelaufě, podařilo po roční pauze dostat na poslední úsek. Nevím, jestli je to výhra. Po včerejšku se nějak neběželo, všichni mi utíkali. A pak jsme předběhl kontrolu někam ke všem čertům. A poslední tři kontroly s Pallým pět kroků přede mnou a Stevem dva za mnou, mi moc šancí nedávaly. Nakonec mi na kopci utekli a nemusel jsem jít do marného finišu.

Oběd, vyhlášením, převlečení do civilního oblečení, odjezd do Brna a zase za rok! Bylo to vážněš skvělé!

-----  
Malá Mistrovská:

1. Kabáthová Eva	66.34 (31.11, 35.23)
2. Hlavová Hana	69.00 (34.19, 34.41)
3. Tesařová Markéta	76.07 (37.16, 38.51)
4. Mádlová Věra	76.19 (34.29, 41.50)
5. Hrušková Barbora	79.04 (38.46, 40.18)
6. Štěpánská Adéla	85.29 (40.16, 45.13)
7. Fialová Zuzana	88.26 (44.22, 44.04)
8. Tvarůžková Petra	89.00 (40.35, 48.25)
9. Uhnava Markéta	92.21 (42.53, 49.28)
10. Hendrychová Zuzana	94.22 (38.24, 55.58)
11. Sladká Kateřina	96.13 (43.46, 52.27)
12. Reinerová Barbara	98.14 (47.31, 50.43)
13. Mezníková Lucie	98.46 (49.58, 48.48)
14. Beranová Jana	101.11 (52.34, 48.37)
15. Hovořáková Anna	101.56 (48.16, 53.40)
16. Kočová Hana	102.24 (49.18, 53.06)
17. Kadlecová Zlata	110.20 (51.04, 59.16)
18. Koporová Petra	110.49 (49.12, 61.37)

19. Plotzerová Adriana	120.14 (65.20, 54.54)
20. Nedbálková Hana	133.29 (57.18, 76.11)
21. Kočová Lenka	137.13 (53.19, 84.02)
22. Šplíchal Marek	152.44 (67.47, 84.57)
Jindřišková Martin	DISK (50.02, DISK
Borecká Kateřina	DISK (50.50, DISK
Bajcarová Pavla	DISK (50.31, DISK)
Beržinská Soňa	DISK (41.51, DISK
Koporová Lenka	DISK (58.49, DISK)
Nováková Jana	DISK (74.59, DISK)
Chromá Kateřina	abs (48.13 (1 abs

-----

Velká Mistrovská:

1. Nykodým Miloš	65.18 (31.44, 33.34)
2. Palas Jan	73.40 (35.39, 38.01)
3. Zimmermann Jakub	73.53 (37.30, 36.23)
4. Brlica Pavel	75.19 (37.45, 37.34)
5. Chromý Adam	75.34 (40.30, 35.04)
6. Hájek Daniel	77.53 (38.05, 39.48)
7. Bravený Vít	78.28 (38.09, 40.19)
8. Stehlík Martin	78.42 (38.35, 40.07)
9. Kabáth David	78.43 (39.07, 39.36)
10. Zimmermann Štěpán	79.44 (37.45, 41.59)
11. Zřídka Veselý Libor	80.02 (39.33, 40.29)
12. Zbranek Roman	80.54 (39.45, 41.09)
13. Švirák Ondřej	85.26 (40.47, 44.39)
14. Ehl Jiří	85.58 (42.30, 43.28)
15. Drábek Jan	88.03 (44.49, 43.14)
16. Jelínek Petr	88.47 (40.42, 48.05)
17. Brabec Jaroslav	95.20 (44.48, 50.32)
18. Koča Jaroslav	108.00 (48.33, 59.27)
19. Pátek Richard	108.29 (53.20, 55.09)
20. Jevsejenko Alexandr	115.22 (60.44, 54.38)
21. Mlynárik Peter	116.08 (63.11, 52.57)
22. Humlíček Aleš	120.08 (55.37, 64.31)
23. Said Bedřich	123.21 (61.18, 62.03)
24. Prokop Petr	151.25 (72.25, 79.00)
Klusáček Jan	DISK (38.26, DISK)
Zháňal Jan	DISK (49.47, DISK)
Brlica Jan	DISK (56.10, DISK)
Kazda Adam	DISK (DISK, 45.34)
Liščinský Tomáš	DISK (44.33, DISK)
Dědic Filip	DISK DISK, DISK)
Chvátal Lukáš	Vzdal (67.28, vzdal)
Hrnčiar Dušan	abs (abs, 62.35)

-----

Závod Nadějí:

1. Firešová Markéta	40.44 (21.58, 18.46)
2. Soška Marek	49.35 (21.35, 28.00)
3. Malivánková Eva	61.06 (29.54, 31.19)

-----

Nováčkovský Kufr

1. Matoušková Julie	29.22 (16.18, 13.04)
2. Soška Petr	34.46 (16.18, 18.28)
3. Svoboda Marek	45.45 (19.40, 16.05)

-----

Štafety:

1. ZBM A	85.19 (Fialová Zuzana, Bajcarová Pavla, Nykodým Miloš)
2. ZBM L	85.40 (Liščinský Tomáš, Mezníková Lucie, Zbranek Roman)
3. ZBM H	86.04 (Kabáthová Eva, Koporová Lenka, Stehlík Martin)
4. ZBM I	86.14 (Hlavová Hana, Jindřišková Martina, Kabáth David)
5. ZBM G	86.26 (Mádlová Věra, Nováková Jana, Bravený Vít)
6. ZBM M	87.04 (Klusáček Jan, Nedbálková Hana, Švirák Ondřej)
7. ZBM R	92.31 (Zháňal Jan, Plotzerová Adriana, Koča Jaroslav)
8. ZBM Q	92.40 (Said Bedřich, Koporová Petra, Brabec Jaroslav)
9. ZBM B	93.40 (Štěpánská Adéla, Borecká Kateřina, Palas Jan)
10. ZBM J	94.11 (Hrnčiar Dušan, Šplíchal Marek, Zimmermann Štěpán)
11. ZBM P	94.35 (Kazda Adam, Kočová Lenka, Jelínek Petr)
12. ZBM O	95.06 (Dědic Filip, Reinerová Barbara, Drábek Jan)
13. ZBM E	98.49 (Hendrychová Zuzana, Soška M. + Firešová Markéta, Chromý Adam)
14. ZBM K	101.13 (Uhnává Markéta, Chromá Kateřina, Zřídka veselý Libor)
15. ZBM C	102.50 (Tvarůžková Petra, Beržinská Soňa, Zimmermann Jakub)
16. ZBM U	102.57 (Brlica Jan, Kočová Hana, Mlynárik Peter)
17. ZBM F	103.23 (Tesařová Markéta, Matoušková Julie + Ma, Hájek Daniel)
18. ZBM T	114.38 (Hrušková Barbora, Beranová Jana, Jevsejenko Alexandr)
19. ZBM D	115.41 (Sladká Kateřina, Svoboda M. + Soška, Brlica Pavel)
20. ZBM S	128.00 (Prokop Petr, Kadlecová Zlata, Pátek Richard)
ZBM N DISK	(Chvátal Lukáš, Hovořáková Anna, Ehl Jiří)

-----



\* \* \* \* \*  
Ti nejlepší Žabiňáčky a Žabiňáci:  
\* \* \* \* \*

Hanka:

Byla jsi vyhlášena nejlepší juniorkou, překvapilo tě to?  
No tak trochu jo.

A jako nejlepší žena, kde si zaběhla letos ten nejlepší výkon?  
Myslím si, že nejlepší závod byla krátká nebo klasika, mistrovství. Kdy jsem dosáhla nejlepšího umístění. Spíše ta krátká!

A byl nějaký závod, který se ti nepovedl?  
To musím hodně přemýšlet. (Asi sezona jak má být, pozn. red.) Jo určitě nějaký jó! Ale teď si fakt nevzpomenu.

Máš nějaký závod, na který budeš ještě dlouhou vzpomínat?  
Zážitek byl docela hendikepový start ve Staré Vsi, protože to pro mě bylo dost fyzicky náročný, protože jsem běžela celou trať s Jindrou. Ale bylo to hodně zajímavý!

Jak se díváš na novou sezonu? Cíle?  
Cíle mám stejné jako letos, běhat tak, aby mně to bavilo a aby jsem běžela, jak nejlépe umím.

Jak se ti líbil Oddíláč?  
Oddíláč byl super. Myslím si, že jsme se všichni dobře vyřádili. Takové dobré odreagování se od školních povinností.

Jak jsi přišla na hipís masku s „miminkem“?  
Takhle jsem už šla na poslední zvonění před maturitou, takže když se řeklo téma hipís, tak mně napadlo tohle.

Nějaký vzkaz čtenářům?  
Běhejte pro radost.

Olaf:

Gratuluji k vyhlášení nejlepšího žabiňáka. Bylo to letos těžké vyhrát?  
Nejlepší Žabiňák??? To si mi vyrazil dech. To jsem vážně nečekal. Jak bylo těžké vyhrát??? Mám ti snad vyjmenovat všechny mé ZBM soupeře??? Bohužel realita je taková, že většina našich červeno-černých opor měla letos docela smůla a sezóna se jim nepodařila podle představ. Chvíli nahoře, chvíli dole. Třeba loni jsme jasně bojovali o vítězství ve družstvech, ale letos jsme se snažili spíš jen udržet těch nejlepších. I to štěstíčko nám několikrát v sezóně chybělo. Ale výsledky bych nepřečítal, ty rozhodně nejsou tím, co u nás v oddíle drží super atmosféru a proto spolu trávíme společný čas.

### Jaký jsi měl letos nejlepší závod?

Letošní sezóna byla spíše zklamáním a opravdu dobrý závod jako v letech minulých bych hledal těžko. Opravdu jsem si užil MČR na klasice, kde jsem v podstatě z nulové formy vyválčil stříbro a doteď mi v hlavě zní Pallyho emotivní fandění a pokyny z diváckého průběhu. Ale vlastně téměř perfektní závod se mi podařil v Norsku na nominačkách na MS, kdy jsem vyhrál middle o 2 minuty. Nominačky jsou rozhodně o stupeň těžší než samotná MČR, protože se běží o tu nejdůležitější jízdenku v sezóně, všichni reprezentanti jsou v nejlepší formě a každá vteřina chyby vás uvede do šileneho stresu. Navíc celá příprava na MS v Norsku byla vlastně nádherným přírodním zážitkem a jedním z důvodů, proč stojí za to běhat za reprezentaci.

### A měl jsi vůbec nějaký závod, který by se nepovedl?

Přiznávám, že mám trochu přísnější měřítko, takže bych jich letos napočítal až moc a to především na akcích, které se pojí se slovíčkem "mistrovství..." Tím asi nejhorším výkonem bylo posledních 10 minut na MČR ve štafetách, kdy jsem našemu týmu běžel pro "jistou" zlatou placku a tak jsem to zvorál, že jsem soupeřům v podstatě předával medaile osobně. Ale musím říct, že bohužel závod dost ovlivnily nevyrovnané fársty, díky kterým jsme po dvou úsecích získali velký "zdánlivý" náskok, který vlastně nebyl.

### A máš nějaký zážitek z lesa, který si budeš pamatovat ještě za 10 let z tohoto roku?

Tímhle zážitkem bych mohl být většině Nereprezentatnů z našeho oddílu trochu bližší. Byl to totální žaket na klasické trati na svěťáku ve Francii. Posledních 40 minut na trati jsem opravdu šel pěšky a některé kontroly jsem hledal i 5 minut. Asi nuda, že? Ale pro mě nevšední podívaná :-). Nevíte, kde se prodává? :-)

### Jaké bylo prodírání "japonskými hustníky" v Benátkách? Kolik stupňů mělo moře?

Benátky - to chce alespoň jednou za život zažít. Je to prima souboj 4000 závodníků na startu proti 40 000 turistů v uličkách. A to si piš, že turista neprohrává, naopak závodník se hodně často do uličky vůbec nevleze. Letošní závod mi ale příjemně ochutil Majkl Bialožyt, který startoval jen minutu za mnou a v podstatě na 80 % trati byl snad jen 20 vteřin za mnou. Akorát turistické hustníky nedovolovali ani jednomu z nás se vzdálit či se přiblížit. Nakonec jsem o fous získal lepší umístění a Majklovi tak sebral skalp "nejlepšího žabiňáka". Ještě pro zajímavost, elita měla trať 10 km a dle GPS jsem mezi vodními kanály naběhal neuvěřitelných 17,5 km!

### Nějaký vzkaz pro čtenáře?

Vy jste dočetli až sem? No tak takováhle výdrž se často nevidí. A tak tedy můj vzkaz: přeji vám, ať si v plánu na příští sezónu vyberete opravdu hezké závody, pak dobře naboostujete motivaci a společně s kamarády se během zimy párkrát dokopali k tréninku, protože ten pocit v cíli pak stojí za to (a je rozhodně lepší než ten ráno po parbě ;-)

Tak hodně štěstí žabiňácké žaby a pravi bóráci!

Káťa:

Byla letošní obhajoba nejlepší dorostenky těžší než loňské vítězství?

Já myslím, že to bylo stejně těžký jako minulej rok - holky mi to zadarmo nedaly.

Jaký a kde byl letošní tvůj závod snů?

Tak můj vysněnej závod byl asi na MEDu klasika a jsem ráda, že se mi povedl.

A nějaký závod, který se ne úplně zcela vydařil podle představ?

Tak závodů, který se mi nepodařily podle představ je opravdu hodně :-), ale nejvíc mě asi štvál sprint na MEDu a MČR na klasice. Ale chybyma se prý člověk učí, tak uvidíme jestli mi to pomůže..

Jaký máš největší zážitek z lesa, co si budeš ještě dlouho pamatovat?

No můj největší zážitek z lesa byla asi bouřka na MEDu, která byla hodně nepříjemná a hodně jsem se bála, když jsem běžela po vršku skály a bouřka byla přímo nad náma a já jsem přemýšlel co je důležitější, jestli se schovat nebo doběhnout do cíle(kam nám potom taky uhodilo)..

Jaký máš cíl na příští sezónu?

No tak mým cílem je být konečně už zdravá, běhat tak, abych s tím byla já spokojená a pokud se mi to podaří, tak pak obhájit zlato z MEDu..což tak lehký nebude

Jak se ti líbil Oddíláč?

Oddíláč byl super, už se těším za rok zas :-)

Jak vypadá svět z pohledu drsné punkery?

Překvapivě pořád stejný

Pavel:

Byl jsi vyhlášen nejlepším dorostencem v Žabínách, jdeš ve stopách Miloše, Adama... navážeš na jejich úspěchy?

Myslím si, že to bude těžké, ale ne nemožné. Pokusím se pro to udělat maximum.

Jaký byl tvůj letošní závod snů?

To já nevím. Tak docela se mi povedlo mistrovství v nočním. A vůbec nebyla k zahzení Tiomila. Ta se mi velice líbila.

A nějaký co se ne až tak povedl?

Nepovedlo se mi mistrovství na krátké.

A máš nějaký závod, na který hodně dlouho nezapomeneš?

Určitě na Dlouho noc. Za tu dobu, co jsem byl v lese, se mi to vrylo hodně do paměti. Nakonec to nebylo tak hrozné, jak jsem se bál.

Co za cíl sezóny si určíš?

Chtěl bych jet minimálně na MED. Uvidíme, třeba to půjde i někam výš. A taky nějakou medaili z mistrovství.

Jak se líbil Oddíláč?

Oddíláč byl naprosto skvělý. Podle mě neměl žádnou chybu a díky všem!

Proč jsi šel za punkera, když ty tak hrozně, drsně nevypadáš?

To vůbec není pravda vole! Já jsem právě nejdrsnější ze všech!

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Všechny své fanoušky velice miluji!

\* \* \* \* \*  
NOPB / Honza  
\* \* \* \* \*

Jak hejno mušek, kolem lampy nacpáno,  
to několika mnoho orientáků; kontroly hledáno.  
Poběžíme městem, sídlištěm,  
i temnočerným lesem.  
Dřív než vyjde slunce den,  
všechny kontroly najdem!  
Bez bázně a hany hledáme,  
navzdory tmě, psům a strašidel běžíme,  
hlavně nějakou nevynechat,  
přestože se nám je Zelda snažil schovat,  
bež šance jsou,  
přestože poběžíme tmou,  
kartičku rozpícháme,  
vpichy nikdo nehlídíme,  
je jich devatenáct nebo dvacet?  
Přece běžíme o čest!  
Hlavně kontrolu nevynechat,  
dobrá strategie jest,  
bacha nejsou vidět, jak oko na pěst,  
a konečně v cíly se nechat překvapit.  
Dobrý zážitek za námi,  
Nový ročník před námi.

\* \* \* \* \*  
NOPB / Lukáš  
\* \* \* \* \*

Orienták nejsou žádné šachy za běhu. V šachu totiž výhradně začíná bílá. Tuto poměrně rozšířenou a léta tradovanou pověru vyvrátila dvojice podzimních panelhausových závodů. Jejich hlavní pořadatel a kartograf Zelda vy-

hnal poslední lvy ze severozápadního rohu Kohoutovic a mimochodem nakreslil mapu Hobrtěnky.

V prvním závodě dne 11.11. se smělí o-běžcové a o-běžnice utkali o titul mistra a mistrině Brna v nočním orientačním parkovém běhu. Z přibližně  $2.5 \cdot 10^{18}$  možných průběhů dvaceti kontrol Scorelaufu zvolili zřejmě tu optimální naši Pali a Věrka. Toho temného listopadového večera bojovaly sítě účastníků o každé kvantum světla, jehož jedinými povolenými zdroji byly pouliční lampy, okna panelových bytových jednotek a snad i s reflektory projíždějících automobilů.

O měsíc a jeden den později - v neděli 12.12. - při úvodním dílu Brněnské zimní ligy (v OB) O-mikronu docházelo k jevu komplementárnímu. Díky nedávno padlé sněhové pokrývce a přinejmenším polojasné obloze bojovaly ty samé sítě se soustavným přehlčením. Bohužel, výsledky ze předvánočního klání nejsou v okamžiku tisku k dispozici. Na ty a také na zevrubnější komentář se můžete těšit v dalším čísle Polarisu v článku "Červenobílý závod, aneb ovocná jemča na sněhu".

-----  
MB NOPB 2010  
-----

optimálně 2780 m

MUŽI

1. Palas Jan	21:57
2. Drábek Jan	22:35
3. Hübner Jan	23:23
4. Mokry Ondřej	23:35
5. Kozák Osin	23:36 OK
6. Zháňal Jan	24:21
7. Stehlík Martin	25:45
8. Kabáth David	26:31
9. Zbranek Roman	26:34
10. Urban Jan	26:52
11. Přikryl Petr	28:03
12. Matula Petr	28:44
13. Kheil Radim	29:40
14. Jordanov Alexandr	30:01
15. Daněk Roman	32:51
16. Brlica Jan	32:52
17. Pátek Richard	33:56
18. Bažant Ladislav	35:15
19. Robotka Libor	40:35
20. Polák Václav	41:47
21. Polák Martin	41:55
22. Novotný Tomáš	42:42
23. Doležal Milan	43:53
24. Helán Václav	48:20
25. Weiter Jaroslav	49:45
26. Rajnoha David	56:22

27. Rajnoha Miroslav	56:23
28. Štěpánský Vašek	60:03
29. Fučík Karel	20:30 -1
30. Vlček Jan	23:31 -1
31. Hrobař Štěpán	23:47 -1
32. Král Tomáš	29:16 -1
33. Kasal Vít	29:30 -1
34. Chvatal Lukáš	30:51 -1
35. Zejda Jiří	31:22 -1
36. Mokry Pavel	37:27 -1
37. Dolihal Luděk	37:37 -1
38. Kalina Tomáš	23:59 -2
39. Bravený Vít	24:08 -2
40. Kinc Martin	30:38 -2
41. Buryška Tomáš	32:14 -2
42. Pešek Kamil	35:03 -2

#### ŽENY

1. Mádlová Věra	24:21
2. Kabáthová Eva	27:13
3. Štěpánská Adéla	29:20
4. Mezníková Lucie	29:24
5. Beržinská Soňa	30:02
6. Plotzerová Adria	30:15
7. Koporová Petra	31:54
8. Hendrychová Zuzka	37:38
9. Csakvaryová Lenka	42:03 OK
0. Štěpánská Sylva	60:03
11. Dokulilová Silvia	71:42
12. Masopustová Eliška	24:49 -1
13. Kozáková Zdenča	30:01 -1
14. Jindřišková Martina	30:06 -1
15. Uhnava Markéta	30:08 -1
16. Procházková Lucie	32:01 -1
17. Pacoldová Helena	63:50 -2

\* \* \* \* \*

#### ÓSZI SPARTACUS KUPA / Maky

\* \* \* \* \*

Jak se dostat na závody do Maďarska? Stačí jen pravidelně objezdit všechny oblže a doufat, že někdo přijde s nějakým nápadem, co dělat, až budou víkendy v listopadu volné. Myšlenka na tento výlet napadla Ptáčky, který si o ni podělili s Hruškovými a abychom doplnili volná místa v autě, tak jsem jela ještě já a Pavel Záděra.

Z Brna jsme vyjžděli, až příliš brzo ráno, a tak jsme na shromaždišti byli dřív, než někteří (parkovací) pořadatelé. Počasí bylo víc než nádh-

né, asi poslední letošní závody jenom v dresu. Trošku jsem se bála, že trať povede jen místními hustníky a nezajímavým lesem, ale to jsem se naštěstí mylila. První, poměrně značná, část závodu vedla polootevřeným terénem s vrstevnicovými detaily a do hustníků jsme šli až potom :) Ve výsledcích jsme se rozhodně neztratili, ale protože se vyhlašoval až součet obou dnů, tak jsme mohli odjet za ubytováním. Nejluxusnější bydlení s orientákem! Hned po příjezdu jsme dostali dálkové ovládání na vrata, abychom nemuseli vystupovat při příjíždění autem, před penzionem skoro pravé japonské rybníčky, na pokojích postele, co víc si přát. Odpoledne jsme ještě navštívili místní termály se saunou a s vířivkou a na večeri do pravé maďarské myslivecké restaurace s živou hudbou a oslavujícími Maďary. Další den už počasí tak skvělé nebylo, ale déšť se nám naštěstí vyhnul. Druhá etapa už byla spíše v lese a byla mapově jednodušší než v sobotu, celkem běžák.

Na stupně vítězů se s naší výpravou probjoval Pavel Záděra na 2.místě., Pavel Ptáček st. vyhrál a s Bárrou jsme obsadili první 2 místa v 18-kách. Ještě navštívit místní kešku a můžeme odjet s tím, že se zase někdy rádi vrátíme.

\* \* \* \* \*  
NOČÁK, ÚJEZD U BOSOVIC / Pavel Pája  
\* \* \* \* \*

Venku kosa jak z nosa, nikde nikdo, ale orientáči prostě musí do lesa... Po vběhnutí do toho stromovitého tentononc není kvůli mlze vidět vůbec nic a jsem rád, že vidím alespoň na mapu. Docela dobře nalézám všechny kontroly, v motýlku potkám několik soupeřů, většina z nich běží čistě - nočáky nám prostě jdou!! Pak následuje delší postup a hned další motýlek, kde se nachytávám na spleť čar a volím špatnou stopu... Mlha stále zvyšovala svoji hustotu, a tak jsem byl rád, když jsem konečně doběhl do cíle...Pak už jen posbírat část kontrol ( toho se ujal Chrobák, který za jeden nočák spotřeboval 3 světla ), kterou ještě nestáhl nebežící Danáč, vypít čaj a šup domů do postele!!

\* \* \* \* \*  
1. BBP - BĚH 17. LISTOPADU / Bára  
\* \* \* \* \*

Ve středu 17. listopadu bylo krásné mrazivé počasí. Sice ještě nemrzlo, ale kosa mi byla pořádná. S novým ročníkem přišli i noví organizátoři a s nimi i nový systém zaznamenávání časů (v podobě čipů na nohu) a účastnické medaile.

První BBP se běželo tradičně v Jehnicích po blátivých cestách. Trasa byla trochu pozměněná. Místo jednoho prudkého výběhu se první polovinu trasy stále mírně stoupalo, a v druhé polovině jsme za odměnu dostali to klesání. Mírné stoupání a pár kopečků jsem překonávala pomocí počítání průměrů své klasifikace, protože jsem nemusela myslet na zbytek kopce před sebou.

Tradičně, jako každý rok, nechyběl párek s rohlíkem ani teplý čaj. Ještě 14 dní před závody vypadalo, že žádný běh nebude, ale na poslední chvíli se našlo pár lidí, kteří investovali svůj čas i peníze a nakonec jsme se v Jehnicích sešli.

-----  
17. listopad  
-----

10km: 1) RUDOLECKÝ Roman 00:35:02, 6) Nykodým Miloš 00:37:21, 10) Palas Jan 00:38:18, 12) Štěrbač Eda 00:38:31, 13) Liščinský Tomáš 00:38:33, 20). HÁJEK Daniel 00:39:30, 25) ŠVIRÁK Ondřej 00:40:19, 28) KABÁTH David 00:40:34, 43). KAZDA Adam 00:41:54, 115) ZIMMERMANN Štěpán 00:46:29, 121) ZELINKA Jiří 00:46:49

5km: 1. NOVOTNÝ Ondřej 00:22:10, 3. BRLICA Pavel 00:23:15, 4 BRAVENÝ Vít 00:24:10, 15. KABÁTHOVÁ Eva 00:26:25, 29. HENDRICOVÁ Zuzana 00:27:58, 49. MÁDLOVÁ Věra 29:43, 64. TESAŘOVÁ Markéta 00:30:31, 78. HRUŠKOVÁ Barbora 00:32:00

\* \* \* \* \*  
BBP-OKROUHLÁ / Adam Kazda  
\* \* \* \* \*

Nejet na BBP do Okrouhlé nepřipadalo v úvahu, protože to mám kousek. Bylo krásné počasí. Jasná obloha, něco pod nulou a čerstvě napadaných 20cm. Čekal jsem jak bude trať vypadat, protože měla vést po lesních a polních cestách. Už při příjezdu bylo vidět, že je prohrnutá pluhem. Oproti Jehnicím se nás v Okrouhlé moc nesešlo. Na desítku jen Dejv, Tomas, já a Zolda. Na pětce Maky a Jitka Kabáthová. Ale i celková účast se snížila na polovinu.

Loni jsem tu šel pětku, tak jsem moc nevěděl do čeho jdu. Parametry byly příznivé, pouhých 8km. Na start jsem přišel, když už tam byli skoro všichni, tak jsem se začal pomalu prodírat dopředu. Když se na mě začali dost nevraživě dívat veteráni a bránit mi v postupu, tak mi nezbylo nic jiného než zůstat vzadu. Po startu jsem si našel Štěpána(ABM) a s ním jsem absolvoval půlku závodu, která byla z kopce, kde stačilo jen zvedat nohy.

Běželo se mi fakt dobře, jen mě znervózňovalo, že ty metry budu muset zase vyběhnout. Jak přišly první stoupaní, tak se začalo projevovat, že nemám moc potočino. Štěpán mi utekl a ještě mě pár lidí předběhlo, ale i přesto jsem byl spokojený. Trať měla sice trochu jednodušší profil, ale líbila se mi a označil bych ji za jednu z nejhezčích v celém seriálu.

-----  
Okrouhlá

10km: 1. KOHOUT Jan 30:20, 4. ŠTĚRBÁK Eduard 32:40, 9. KABÁTH David 33:52, 11. LIŠČINSKÝ Tomáš 34:08, 17. KAZDA Adam 35:13, 71. ZELINKA Jiří 40:58

5km: 1. MIČ Robert 17:57, 32. TESAŘOVÁ Markéta 25:29, 47. KABÁTHOVÁ Jitka 27:13  
-----



\* \* \* \* \*  
O - GALA, PLES (NE)SMRADLAVÝCH ORIENTÁKŮ / Jenda  
\* \* \* \* \*

Jak jistě všichni víte, ples začal pro valnou část Žabiňáků hned po družstvech. Tedy příprava na něj, takže jsme se několik týdnů každé pondělí scházeli a pilně cvičili těžké taneční kroky. A pak přišla ona dlouho očekávaná sobota a my vyrazili vstříc očekávaným zážitkům. Cestou jsme si udělali výlet na hrad Svojanov, což (v 10cm sněhu) ocenily zejména holky obuté ve svůdných kozačkách. Nahoře jsme se pokochali krásami zachovalého hradu, zkusili navštívit restauraci - zavřeno z důvodu střelby. A narozdíl od návštěvy technického muzea nepotkali Libora.

Po cestě nás ještě organizátoři potěšili ubytováním 2km od centra dění a Pally skvělou navigací, díky které jsme všechno v pohodě našli... Samotný ples byl potom opravdu pěkný, kapela hrála všechny druhy hudby, na pódiu se střídali ocenění očekávaní i neočekávaní a víno teklo proudem. Při předvádění naší skvělé taneční techniky to sice občas trochu drhlo, cituji Adamáče: snaha tancovat byla, ale bohužel, když to stádo neumí, můžeš se snažit jak chceš. Ale stejně si myslím, že se kdekdo potočil když viděl, jak nám to šlo.

S pokračujícím večerem přišly rychlejší písničky a přiblížil se nekonečný pochod pěšky do tělocvičny... Ráno ještě vyválet ve sněhu při tréninku na Drábovně (fakt dobrý). A návrat ze zdařilého víkendu domů.

\* \* \* \* \*  
ODDÍLOVÝ PŘEBOR PAŘÍŽ 2010 / Maruška  
\* \* \* \* \*

V době konání žabiňáckého oddílového přeboru, uprostřed země, ke které se letos upírají zraky celého orientáckého světa, se konala jedna výjimečná akce. Než však přejdu k vlastnímu průběhu této skvělé události, chtěla bych se krátce věnovat místu konání. Jak již název napovídá, pařit se dá v Paříži dobře, ale z pohledu orientačního běžce to není místo příliš lákavé i když dovednosti, které k orientáku patří se tu využijí víc než dostatečně.

Za prvé, práce s mapou je nezbytnou nutností a je vhodné mít nějakou mapu neustále při sobě (sama jich mám asi 5). Dovednost najít co nejrychlejší cestu z bodu A do bodu B je velikou výhodou jelikož místní metro včetně rychlovlaků má 21 linek, které jsou všemožně propletené a vždy je možné najít cestu kratší, rychlejší či s méně přestupy (síť autobusů se ani nesažím pochopit, využívám je velmi zřídka a vždy se nechám překvapit, kam mě to zaveze). Fyzická kondice tu má také své uplatnění, protože je tu vše veliké a daleké a člověk se opravdu hodně nachodí (tak to proto jsou všechny ty francouzky tak hubený...). Také průbojnost je nezbytná k přežití. Všude je pořád neuvěřitelné množství lidí a tak se člověk musí rvát, aby se skrz ten hustník těl dostal tam kam chce.

Jednoho listopadového dne se za mnou doprostřed tohoto lidského pralesa vypravila jedna zlínská orientačka, kterou před nedávnem asi moc lidí z Žabin neznalo. Jak však sama podotkla, po jednom nočním telefonátu s Pallym

(kvůli kterému následující den dostal Martináč asi celkem slušné kapky), ji teď už zná asi celý oddíl SK Žabovřesky. Janča, nejen že mi přivezla české rohlíky, české noviny a vzpomínky na Norsko, ale hlavně mi přivezla i obrovský kus Žabin, což jsem naprosto nečekala!!! A tak to samozřejmě nešlo jinak, než si taky neodělat oddíláč.

Bohužel jsme neměli k dispozici Pallyho dvoustránkový kalební plán, ale i tak jsme si to pořádně užily a přípravu jsme rozhodně nepodcenily! Co se kostýmů týče, tak Janča byla hypís a já punk (já měla zrovna na sobě černé oblečení a Janča samozřejmě barvičky). Začaly jsme v srdci Paříže v našem oblíbeném podniku (Starbuks) a pak jsme se přesunuly na místo, kde už na nás čekalo spousta dobrého jídla, pití a hudby, co víc si přát :) Táhly jsme to celkem dlouho do noci. Hodinu už si nepamatuji, ale vím, že jistí účastníci oddílového přeboru v Třebíči v té době již hluboce spali.

Druhý den nás dopoledne čekala výšková etapa. Vylézt na nejvyšší místo v Paříži (Sacre coeur) sice nebylo zadarmo, ale ten pocit, když stál člověk tam nahoře, ten byl k nezaplacení. Za to jak přšelo, foukal silný vítr a výhled kazila hustá mlha, bych opravdu nikomu nedala ani euro cent. Tak jsme šli nabrat síly do Strabucksu. Odpoledne se už neslo v pozvolnějším tempu, abychom měli dostatek sil na večer. Další večer byl samozřejmě stejně vydařený jako ten první:). Nedělní etapu už jsme raději vynechali a důkladně se věnovali spánku, protože toho mladý člověk nemá nikdy dost. Na závěr bych chtěla poděkovat všem pořadatelům a účastníkům za vydařenou akci a všem nezúčastněným slíbit, že příště už Stratilová s Otrusinovou nebudou soukromničit a na Silvestra se zúčastní společného zájezdu žabiňácké omladiny.

PROGRAM NA PROSINEC → ÚNOR

**20. 12. – PO – noční mapový trénink** – Kohoutovice – sraz: 16:00 u konečné trolejbusu „Jírovcova“ (trolejbus 37) – mapa: Kohoutovice (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s překvapením – doprava: MHD

**23. 12. – ČT – Běh okolo Brna** – tradiční cca 15 ročník předvánočního oběhnutí Brna – Mariánské údolí – Pod Hádkem – Nový Dvůr – Březina – Zadní pole – Babice na d Svitavou – Alexandrovka – Adamov – Útěchov (cca 120 min; MHD) – Soběšice – Lesná – Husovice – sraz do 9:00 hod. V Mariánském údolí – doprava autobusem číslo 45 s odjezdem v 8:22 z Lesné, Haškovi (Štefánikova čtvrtě 8:28; Stará Osada 8:36; Dělnický dům 8:40)

**24. 12. – PÁ – Běh na Babu** – Skalka za Medláneckým kopcem – sraz do 9:30 hod. – doprava vlastní (MHD tram č. 12,13)

**26. 12. – NE – Brněnský běžecký pohár** (3. závod) – sokolovna Syrovice – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:15 hod., 10km 11:00 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 30,-Kč – doprava vlastní

**1. – 16. 1. – SO až NE – Zimní mapový trénink** – mapa Veselka – přihlášky o mapy Zhustoví – centrum: Veselka; MHD 52

**3. 1. – PO – První trénink po vánočních prázdninách** – Rosnička

**7. 1. – PÁ – noční mapový trénink** – Augšpurský potok – sraz: 16:30 v Bystřici na parkovišti u zastávky tramvaje „Přehrada“ (tramvaj 1, 3, a 11) – mapa: Augšpurský potok (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: hagaby – doprava: osobními auty

**8. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár** (4. závod) – Kuřim – 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

**9. 1. – NE – Brněnská zimní liga** (2. závod) – Onos cup – Komín, ZŠ Pastviny – sraz: do 14:15 – start 00: 14:30 – mapa: Komín (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe tramvaj číslo 1, 3 a 11 nebo trolejbus 36, 40)

**14. 1. – PÁ – noční mapový trénink** – Babice u Rosic – sraz: 16:30 u STK ve Starém Lískovci (konečná tramvaj 5, 6, 7 a 8) – mapa: Ferdinand (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty

**15. 1. – SO – Běžecké testy** – Lesná – Zhustových 60 minut – BCVC Lesná, Milénova ulice – sraz do 9:30 hod. – kluci 60 minut, holky 40 minut (lesní kros)

**17. – 31. 1. – PO až PO – Zimní mapový trénink** – mapa Červený vrch – přihlášky o mapy Zhustoví – centrum: Pisárky, Anthropos; MHD 1

**21. 1. – PÁ – noční mapový trénink** – Veverské Knínice – sraz: 17:00 v Bystřici na parkovišti u zastávky tramvaje „Přehrada“ (tramvaj 1, 3, a 11) – mapa: Bílý potok (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty

**22. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár** (5. závod) – Radostice – 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

**28. 1. - PÁ - noční mapový trénink** - Zhoř- sraz: 17:00 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Kraví hlava (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: krátká trať s motýlky - doprava: osobními auty

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

**1. - 13. 2. - ÚT až NE - Zimní mapový trénink** - mapa Veverí - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Bystřc, „Rakovec“; MHD 1, 3, 11; IDS 303

**3. až 6. 2. - ČT-NE - Soustředění Tři Studně** - viz samostatný rozpis akce

**5. 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

**11. 2. - PÁ - noční mapový trénink** - Zbraslav - sraz: 17:00 u Billy ve Starém Lískovci (konečná tramvaj 5, 6, 7 a 8) - mapa: Zbraslav (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: okruhy - doprava: osobními auty

**12. 2. - SO - trénink - Útěchov** (konečná autobusu 43) - sraz: 9:30 - běh s mapou „na Babí lom“ - dorost a starší - sraz je v běžeckém oblečení

**13. 2. - NE - Brněnská zimní liga** (4. závod) - Adamna cup - Brno, Medláňky - sraz: do 14:15 - start 00: 14:30 - mapa: Medláňky (1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m) - doprava: individuální

**14. - 28. 2. - PO až PO - Zimní mapový trénink** - mapa Hádecká planina - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Líšeň, Velká Klajdovka; MHD 56, 78

**18. 2. - PÁ - noční mapový trénink** - Valchov - sraz: 17:00 v Řečkovících u konečné tramvaje (tramvaj číslo 1) - mapa: Ledková huť (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: okruhy - doprava: osobními auty

**19. 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

**25. až 27. 2. - PÁ-NE - Soustředění Šaštín-Stráže** - viz samostatný rozpis

**26. 2. - SO - trénink - Líšeň, Mariánské údolí** (konečná autobusu 45) - sraz: 9:30 - běh s mapou „Moravským krasem“ - dorost a starší - sraz je v běžeckém oblečení

**ROZPIS TRÉNINKŮ OD 1. LISTOPADU 2010**

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Po	15:30 - 16:30 15:30 - 17:30	žactvo Zhusta	mapový + teorie běžecký	Žabovřesky - Rosnička Žabovřesky - Rosnička
Út	20:00 - 21:15	Zhusta	posilování	tělocvična ZŠ Kotlářská
St	16:00 - 18:30	všichni	běžecký + teorie	BCVČ Lesná - Milénova
Čt	14:00 - 15:00 16:00 - 17:00 18:00 - 19:00 19:30 - 21:00	začáteč. žactvo Zhusta Kheil	tělocvična tělocvična aerobic volejbal	tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská tělocvična ZŠ Kotlářská
Pá	16:00 - 21:00 18:00 - 20:00	Zhusta Arnošt	noční mapový florball	okolí Brna (doprava auty) tělocvična ZŠ Kotlářská
So	9:30	všichni	BBP, mapový	viz samostatný rozpis
Ne	14:00	všichni	BZL	4x za zimu ob závod



## SOUSTŘEDĚNÍ SKLENÉ 2

### DATUM

3. až 6. února 2011 – čtvrtek až neděle

### ODJEZD

ve čtvrtek 3. února v 16:22 vlakem z Brna hl. nádraží (sraz 16:00 ve vestibulu nádraží. Jízdenku zakoupit do stanice Žďár nad Sázavou (R 684). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50.

### PŘÍJEZD

v neděli 6. února 16:18 (14:47) nebo 17:38 (16:30) vlakem do Brna.

### UBYTOVÁNÍ

Turistická základna DDM Žďár nad Sázavou Sklené – klasické místo našich soustředění. Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha na pokoji.

### STRAVOVÁNÍ

Společné.

### NÁPLŇ

běhání nebo lyžování podle sněhových podmínek.

### DO BATOHU

maratonky a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude), věci co běžně potřebujete, tréninkový deník, hry na dlouhé 3 zimní večery a další dle toho co Vás napadne.

### CENA

900,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze budu vybírat v průběhu soustředění.

### PŘIHLÁŠKY

nejpozději do 20. ledna 2011, kapacita není omezena

## **SOUSTŘEDĚNÍ SLOVINSKO - PLISKOVIČA 2011**

### DATUM

11. až 19. března 2011 – pátek až sobota

### ODJEZD

v pátek 11. března okolo 16:00.

### PŘÍJEZD

v sobotu 19. března v podvečerních hodinách.

### UBYTOVÁNÍ

hostel Pliskovica. Ubytování na postelích.

### STRAVOVÁNÍ

snídaně v hostelu. Obědy a večeře z vlastních zásob.

### DOPRAVA

osobními auty.

### NÁPLŇ

pátek noc příjezd do místa ubytování  
sobota závod Lipica open 2011 – Lipica → <http://www.lipicaopen.com>  
neděle závod Lipica open 2011 – Lipica → <http://www.lipicaopen.com>  
pondělí→pátek mapové tréninky v okolí – Slovinsko + Itálie  
devět mapových tréninků  
sobota mapový trénink (Slovinsko nebo Rakousko – dle sněhu)  
odjezd

### DO BATOHU

věci na běhání (teplota v okolí Terstu v tomto období je okolo 15 až 20°C přes den, v noci méně); pozor může být chladněji, tedy vezměte si i něco teplejšího.

### CENA

V celkové ceně je zahrnuto vše (ubytování, stravování, mapové tréninky, závody, doprava). Cena se může upravit podle místních podmínek, ale snad jen směrem dolů.

7 000, – základní plná cena.

6 000, – licence E, A.

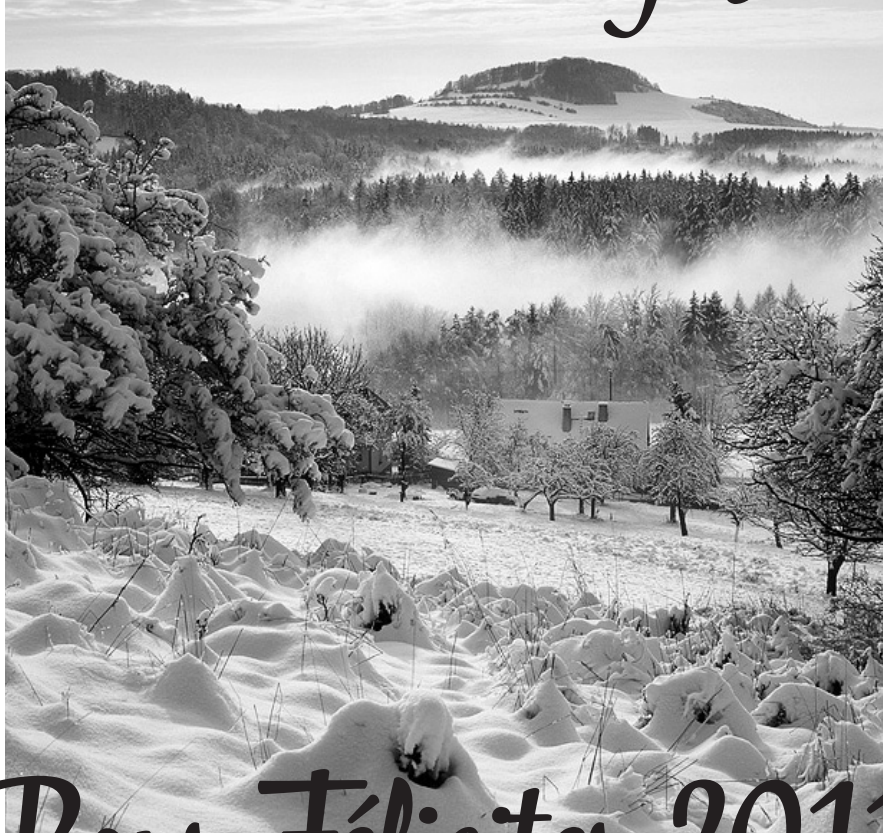
5 500, – reprezentanti ČR (sledování, apod.)

4 500, – reprezentanti ČR (skupina A nebo B v repre výběrech).

### PŘIHLÁŠKY

nejpozději do 31. ledna 2011. Kapacita cca 35 osob.

# SK Žabovřesky Brno



# Pour Féliciter 2011

PRO AKTUÁLNÍ INFO → <http://www.sky.cz/zhusta>

\* \* \* \* \*

POLARIS / LISTOPAD 2010 / ROČNÍK XII. / # 105

team Zhusta, Honza Drábek & Filip

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

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

\* \* \* \* \*

