

# Polaris 8/2014

ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO — ROČNÍK XVI. ČÍSLO 139



**Rozhovory** Miloš, Evák, Maky Firešová, Ota Hirš; HROB 2014, NOPB, Oddíláč, BBP: Jehnice, Běh na Býčí skálu, NOB: Kanice, Kramolín, BZL: Kauflauf

**Fotka** Oddíláč, hromadná start štafet



# Úvod

Honza

Po dvoukolové volbě za dohledu státního notáře zvítězilo na oddíláč téma „montéři“. Takže po chvíli hledání ve starých skříních jsme všichni v montérkách vyrazili na Oddílový přebor. Byli jsme až ve Zderazi v Toulovcových maštálích. Takhle daleko oddíláč snad ještě nebyl. Páteční doprava byla komplikovaná, ale ne nemožná. Protože nějak pořádací sekce z Blanska letos nemohla, tak nám oddíláč uspořádali Pepr se Zhustou. Díky! Bylo nás plno a málem jsme se ani do autobusu na cestě na první etapu nevlezli. Večer proběhla klasická dražba, Zhustův monolog a vyhlášení. Prostě klasický oddíláč.

Nejen oddíláč ale plní téma dalšího čísla.

Rozběhly se klasické tréninky, pondělní na Rosničce, úterní mučírna v tělárna, středa na Lesná. Když jsem nakoukl do tříd, kde se učí teorie, nestačil jsem se divit, kolik máme žabiček, půlču, skokanů. (Také se ztracím v terminologii.) Dokonce i těch starších chodí více. Čtvrteční tělárny a páteční nočáky.

Na prvních nočácích v Kanicích i Kramolíně na nás zatím nečekal ani sníh natož pořádná zima. Možná proto byla velmi slušná velká účast. V lese u Kanic to na hromadném startu vypadalo jako na diskotéce. Ke koloritu nočáků také patří vyhlížení myslivců. Pokaždé nám zatrne, když nějaké auto pozastaví, co se v tom lese děje. v Kramolíně ale naštěstí jen nějaký důchodce vyzvídal, jestli něco neprodáváme. A nevěřil, že nemáme grog, ale jen čaj v termoskách. :-)

Běželo se první BBP v Jehnicích. Žabiny byly opět vidět dost v čele. Když už jsem u těch běžeckých závodů. Na Býčí skálu se běželo už po 52! A účast byla také rekordní. Zvítězil kdo jiný než pán s copánky. Na 15 si to rozdali orientáči a Jenda doběhl druhý.

První BZL se běžela v Juliánově. Jára trať postavil tak, že volba byla kolem mého domu nebo kolem Zhusty. :-) Závodů se zúčastnilo přes 200 závodníků. Člověku vrtá hlavou, jestli by na to neměl už shánět nějaké ořišl povolení... Všem brňákům vypálil rybník Bet (1 když jen těsně před Pavlem) a Janča Knapová.

A klasická otázka na závěr má ale letos jasnou odpověď. Brát na Sklené lyže? Ne.

Veselé Vánoce a šťastný nový rok dva tisíce patnáct.

Naši nejlepší

## Miloš

*Ahoj Miloši, gratulace k vyhlášení nejlepšího Žabiňáku za letošní rok! Když vidím v ročence tvé výsledky, tak rok 2014 se hodnotí hezky, co?*

Tak určitě můj nejlepší rok mezi chlapy. Trošku mě zamrzelo, že mě Šeďa nenechal obhájit titul na krátké, ale jinak parádní sezóna. Ještě mě teda hodně mrzí ztráta medaile na MČR ve sprintu, kde jsem vzal špatnou kontrolu, jinak bych byl určitě na bedně a měl všechny individuální medaile. ;)

*Máš nějaký závod, na který si vzpomeneš i za deset let? Kde se všechno dařilo?*

Tak všechno se tam nedařilo, ale určitě si i za deset let vzpomenu na krátkou trať z MS.

*A naopak nějaký závod, na který bys hned po oražení cíle zapomněl?*

MČR sprint. Hodně velké zklamání. Ztráta medaile, ztráta bodu do nominačního žebříčku pro Akádu i pro MS, ztráta bodu v ratingu (kdybych ten sprint měl, tak vyhraju ranking) ztráta bodů do ČP. Prostě peklo. Nebo třeba middle na ME, kde jsem oražením špatné kontroly přišel o dobrý výsledek (cca 25 místo)

*Máš plno medailí z MČR, ale chybí zlatá... jeden z cílů na nový rok?*

Tak zlatou mám z loňska. ;) Ale určitě bych chtěl zaútočit znovu na zlato a to hlavně v lesních disciplínách... Sprint je pro děcka.

*Získal jsi medaile na všech tratích... nebudeš se třeba více soustředit jen na jednu „hlavní“ disciplínu?*

*Či zůstaneš univerzálem?*

Na všech ne, právě ten sprint mi chybí. Je to docela paradox. Na sprintu jsem získal svojí první velkou mezinárodní medaili (JMS sprint 2009) ale v ČR se mi po opuštění juniorů nedaří se tam znovu protlačit. Tak trochu to vypadá, jako bych se stával specialistou na krátkou trať, ale určitě bych se chtěl v průběhu času dostat na vyšší úroveň i na klasice a běžet jí třeba na MS. Sprint mám asi v žilách, takže jsem asi „univerzálem“.

*Mistrovství světa je příští rok ve Skotsku. Na soustředění s repre jste tam už byli. Jaké jsou místní terény? Jak vidíš své šance?*

Některé terény, které jsme navštívili, byly opravdu hodně fyzicky náročné (vřes a kapradiny vyšší než já) Ale co říkal kouč, tak závody na MS by se měly těmto extrémům vyhnout. Hlavně teda prostor pro krátkou trať, kterým jsme projížděli, se netvářil tak drsně. Tam se bude dát určitě prosadit, ale i tak to bude chtít specifický trénink. Hodně krátkých seběhů a výběhů. Prostě výbušnost a sílu. A to si troufám tvrdit, že taky mám. Ale podpořím to tréninkem. A snad se mi podaří nominovat a dostat možnost alespoň obhájit svoje dvanácté místo z letoška. Klasika bude o poznání drsnější v horském terénu. Rozhodně parádní výzva, ale nevím, jestli na to mám/budu mít. Uvidíme na jaře, nebo spíš až po absolvování WRE víkendu ve Skotsku na začátku dubna příštího roku. To jsou závody, na které se moc těším.

*Klasika na závěr, vzkaz čtenářům?*

Dělejte jen to, co vás baví, život je moc krátkej na dělání věcí, které nás nebaví.

## Evička

*Ahoj Evičko, gratulace k vyhlášení nejlepšího Žabiňáčky za letošní rok! Letos to byl hodně úspěšný rok, co? Nemýlím li se, tak jsi získala na MČR všechny medaile, některé i vícekrát, co?*

Děkuju. Nové mistrovství, nová šance ještě že jich u nás máme tolik:) Ze začátku se mi naopak moc nedařilo, když si vybavím náš sprint ve Znojmě. Pak už jsem sama sebe překvapovala :)

*Bohužel na posledním mistrovském víkend jsi sbírala jen bramborové... jeden z cílů pro rok 2015?*

Nevadí, tak zase třeba příště přeci.. Letos byla bramboračka, ta je taky dobrá:)

*Máš nějaký závod, na který si vzpomeneš i za deset let? Kde se všechno dařilo?*

Tento rok u mě vítězí klasika. Jestli si ji vybavím za 10 let, to si nejen úplně jistá, ale zůstane pro mě nejspíš jakousi motivací do budoucna..

*A naopak nějaký závod, na který by jsi hned po oražení cíle zapomněla?*

Tak ten jsem už přece po oražení cíle zapomněla;) Ne, takových závodů mám ještě pořád většinu, takže se snažím poučit, ale taky už je umím dost rychle pustit z hlavy..

*Úspěchy v republice máš krásné, ale co po delší době od juniorských MS, úspěchy i v zahraničí. Už jsi byla oťukávat terény Skotsku, jak se ti tam líbí? Mají tam nějaké záludnosti oproti ČR?*

Mají tam dost záludnou podložku, kterou u nás nenajdeš..je to vřes a je to podmáčené, natrénovat by se na to dalo asi tak někde v oranici. Nebo by bylo hezké, kdyby nám tu konečně zase jednou nasněžilo. Ale líbilo se mi tam, moc! Aspoň je to pořádná výzva.

*A jak sklouobilas práci s tréninkem? Očividně to letos šlo. :)*

Z toho mám vždycky dost respekt, jsem stará nervóza, ale jak se tak říká, když něco fakt chceš, tak si na to čas uděláš. A asi to bude pravda. Začala jsem chodit běhat hned z rána a vlastně mi to přijde i lepší!)

*Klasika na závěr, vzkaz čtenářům? :)*

Čau na O gala!

Díky za rozhovor!

## Maky Firešová

*Ahoj Markétko, gratuluji k nejlepší žabiňácké dorostenkyně. Jak ses letos poprala s áčkovým žebříčkem?*

Děkuju. V áčkách to byla celkem makačka. I když jsem některé soupeřky znala trochu už dřív, oběvily se tam další výborný holky, takže jsem to neměla moc lehké. I když jsem doufala v trochu lepší výsledek, jsem docela spokojená.

*Máš nějaký závod, na který si vzpomeneš i za deset let? Kde se všechno dařilo?*

Určitě nezapomenu na naše první smíšené štafety, když jsem rozbíhala nejmladší štafetu mě, Oty, Hanky a Kuby. Ten den mi to nějak dobře běželo a bylo to super pocit, že jsem se dokázala udržet holek a doběhnout celkem vepředu.

*A naopak nějaký závod, na který by jsi hned po oražení cíle zapomněla?*

To bylo bohužel finále letošní krátké. Vůbec se mi tam mezi těmi skálami nedařilo a několik postupů jsem dost pokazila, ale tak aspoň že klasika už nebyla tak špatná.

*Strávila jsi dlouhé léto v Norsku na dvou soustředěních, jak se ti tam líbilo? Natrénovala jsi pořádně?*  
V Norsku to bylo super a moc jsem si to užila. Myslím, že mi obě soustředění mi dala hodně cenných zkušeností, které jsem využila v podzimní sezóně.

## Otaš Hirš

*Ahoj Otaši, gratuluji k nejlepší žabiňácké dorostenci. Čím sis to zasloužil?*

Tak ve zdejší konkurenci jsem si musel pořádně máknout, soupeřů bylo nespočet. Byl to tvrdý a doufám, že z mé strany férový boj

*Máš nějaký závod, na který si vzpomeneš i za deset let? Kde se všechno dařilo? A naopak nějaký závod, na který by jsi hned po oražení cíle zapomněl?*

všechno se dařilo na dětské olympiádě a na klasice na MEDu, na oba dva závody nezapomenu, protože jsem po doběhu ujistil, že jsem je diskl. Chybami se člověk učí, tak doufám v platnost tohoto přísloví.

*Byl jsi na MEDu v Makedonii, jak se ti tam líbilo? Co tamější terény, byly hodně odlišné od našich.*

Příroda pěkná, z banketu advezli předčasně jen Slováky. Dokonce jsme dostali přidělenou Makedonku, jen na té ceduli s nápisem naší republiky, co nesla, byla myslím nějaká ta pravopisná chyba. Terény mně přišly docela podobné, jen si nesměl počítat vrstevnice a dalo si i pěkně zabehnout. Základní taktika byla rovně a kopce nejrychleji po čtyřech.

*Příští rok budeš běhat i štafety za ZBM. Jaký je tvůj nejoblíbenější úsek?*

První úsek je na mě moc velký zmatek, něco jako rybičky (ti mapujou), rybáři (zaseknou a nepustí) a pak ty leklé rybičky co už jsou na suchu nebo si spletly rybník, no prostě chaos. Takže za mě druhý nebo třetí úsek.

# Hrob 2014

Maky Tesařová

Už minulý podzim mě tak trochu mrzelo, že jsem ještě nikdy nezkusila HROBY. Dlouhé běhy mě vždycky bavily, ale vždy to byly jen nějaké vytrvalosti v rámci tréninků. Někdy v průběhu léta jsem se bavila s Bárrou a Majdou, jak to vidí letos na HROBY a jelikož se Majda nemohla zúčastnit, tak jsem vzala její místo po boku Báry.

Na samotný závod jsem se nijak nepřipravovala a tak když po odpočinkovém říjnu přišel první listopadový víkend a podle parametrů nás každý den čekalo 20 km, trošku jsem se začla bát. Naštěstí jsem neměla moc času přemýšlet, do čeho to vlastně jdu a tak jsem v pátek nasedla do auta směr Liberec a říkala jsem si, že se uvidí. V autě, kde jsme řešili, co nás další den čeká, jsem si teprv uvědomila, že když je to 20 km po čáře, tak naběháme asi o něco víc a začala jsem mít z tratě celkem respekt. Ubytování jsme byli s ostatními žabiňáky ve skautské klubovně, kde jsme přespali a ráno jsme vyrazili na to.

Start byl dle pokynů neznámý a mělo se na něj dojet vlakem. Ráno jsme tedy nestoupili do uvedeného vlaku a jeli vlakem několik zastávek. Start byl hromadný a na začátku bylo volné pořadí kontrol. U nás holek nebylo moc řešit a asi většina týmů ho obešla stejným směrem, po malé chybce na dvojku jsme ale s Bárrou nakonec žádné týmy moc nepotkávali a užívaly si běhu v terénu. Pár menších chybek jsme ještě cestou udělaly, ale asi po 2 a půl hodinách jsme byly zdárně v cíli. Pak už „jen“ dojít zpátky na ubytování, odpočinout a psychicky i fyzicky se připravit na další den.

Nedělní etapa startovala kousek od shromaždiště a vybíhalo se handikepově. Většina účastníků tipovala, že se půjde přes Ještěd a pro většinu kategorií se to nabízelo pro odvážnější hned cestou na jedničku. My s Bárrou jsme to radši vzaly okolo kopce a i při druhé volbě, zda jít přes či ne, jsme volily druhou variantu. Nedělní etapa byla asi ještě víc kopcovitá než ta sobotní a přibýly i klacky pod nohama a běželo se už v regulérním horském lese. Když už nám přišlo, že jdeme asi 2 hodiny stále do kopce, tak nastal zlom a poslední kilometry se sbíhaly zpátky na shromaždiště do školy. S Bárrou jsme chtěly hecnout a jít stejný čas jako v sobotu, tak jsme poslední kilometry z kopečka a po rovince celkem rozběhly a v zápalu boje, abychom pokořily včerejší čas, jsme moc nekoukaly do mapy a šly prostě rovně terénem a probušily pár hustníků. Čas se sice vyhoupl něco málo přes 2 a půl hodiny, ale na druhou stranu z toho bylo krásné 3. místo. Pak už jsme jen počkali na vyhlášení a po zasloužené únavě vyrazili zpět do Brna.

-----  
Hroby 1. - 2. 11. 2014  
-----

HH: 1. Klacky.cz (Udržal Tomáš / Skripnik Štěpán) (206:48, 239:14) 446:02, Mokrý tesař zháňal hrušky (Zháňal Jenda / Mokrý Standa) (247:41, vzdal), Phalli Fatale (Kasal Vít / Přikryl Petr) (disk, 308:34)

DD: 1. !@#\$\$%^&\* (Svobodná Šárka / Margoldová Barbora) (193:52, 205:12) 399:04,  
3. Mokrá tesařka zháňala hrušky (Tesařová Maky / Hrušková Bára) (207:14, 213:40) 420:54

HD: 1. NAPOSLED team (Zuzánek Duňda / Zuzánková Tereza) (186:08, 186:44) 372:52,  
15. Až za HROB (Hendrychová Zuzana / Šrubař Michal) (242:23, 245:39) 488:02, 19. FLAM team SK (Bukovác Maroš / Bukovácová Alena) (259:47, 235:25) 495:12

p: 1. netřeba gest (Mudrák Štěpán / Kettner Vojtěch) (95:53, 104:26) 2 19, 29. Ještě o nás uslyšíte (Šišková Vladka / Königová Jana) (164:59, 178:53) 343:52,  
39. ajjajjty (König Lukáš / Pátek Richard) (185:14, 221:06) 406:20, Pájovy Patnáctky (Odehnalová Klárka / Firešová Maky) (157:18, disk)

.....

# Mistrovství Brna v nočním orientačním běhu 2014

Svatoš Coufal

Letos se pořádal 11 ročník nočního orientačního běhu Brnem bez mapy a buzoly. Je to můj oblíbený závod, začínal jsem na něm před třemi lety s orientačním během.

Na rozpisu stálo, že sraz bude na tenisovém kurtu v Čených polích. Poloha startu poblíž Planýrky a Brno Sever ve mně budila představu náletových křovin, parků, silnic, železnice a velkých, oplocených areálů. Jaké to bylo?

Podle kalendáře je úplněk, ale pro nízké mraky po něm není ani vidu. Světla města se našťestí od mraků odráží, máme hlubší šero. Na neosvětleném shromaždišti občas zahlédnu známou tvář. Oči si přivykají na tmou, alespoň do té doby, než mně pozdraví Zelda s čelovkou na hlavě. Je i poměrně teplo, volím jen triko. Moc se nerozcvičuji, na start to má být 15 minut. Pět minut po vypsaném odchodu nás Zelda uvítá, popíše zákeřnosti tratě – silnice, ochranka univerzity, děti s lampióny, ... – a vyrážíme na start. Start je skoro za rohem, poběžím studený. Mapy jsou vyskládány, odstartováno. Po loňských zkušenostech si chci pořádně prohlédnout



kontroly a najít se, rychle k nejbližší lampě. Křoví na Planýrce na mapě není, hurá, vidím zahnutou budovu, kde asi jsem? Kde jsou všichni ostatní?! Sleduji poslední opozdilky do tmy. V křoví stojí kontrola a obvyklá fronta.

Vracím se do světla a pomalu se chytám. Rozhoduji se pro okruh ve směru hodinových ručiček, asi jako většina ostatních, protože jsem je uviděl až v cíli. Postup od druhé kontroly vyžaduje korekci, v cestě je vodní nádrž. Ty barvy fakt nebyly vidět. Poběžím raději po cestě, asfalt je jistota. No tady za mostem si stříhnu přímo z kopce, i když to křoví je hustší než vypadalo, kontrola a zpět. U garáže se někdo vrací zezadu, a tak se ptám jestli je to průchozí. Nebylo.

Pak pohoda okrajem mapy, až na díru v asfaltu, která je stejně černá jako všechno kolem. Vyrovnávám bez pádu po třech krocích, léčit se budu doma. Po krátkém tréningu hvězdic – kontroly byly překvapivě i uprostřed mapy – dobíhám na severovýchodním okraji mapy nějakého menšího běžce s doprovodem.

Po pravém okraji mapy až k posledním kontrolám. Letos nerazíme do bločku, ale na starou dobrou kartičku. Při ražení jsem si držím palec na posledním ořazeném políčku, v palci dírky nejsou, takže mám ořazeno 18polí. 18! Co mi chybí? Před sebou mám přece jen ještě jednu a pak zadem docíle. Hurá, našel jsem chybějící 38 a není na druhém konci mapy. Takže žádné zadem, pěkně zpátky ke startu a teprve pak do cíle.

Vypadá to, že všichni už doběhli. Ondra Gryc (2004) dobíhá těsně za mnou. Bylo to dobrý, jsem hluboko pod limit. Zatleskám vítězům a tmavým Brnem se vracím domů.

Podle internetu nás bylo 41H a 15D. První se umístili Adéla Chromá a Miloš Nykodým. Všichni doběhli v limitu, třetina ale neměla všechny kontroly. Díky tomu, že jsem nediskl, pro mnohé smolnou 38, skončil jsem na zatím nejlepším místě v půlce pole.

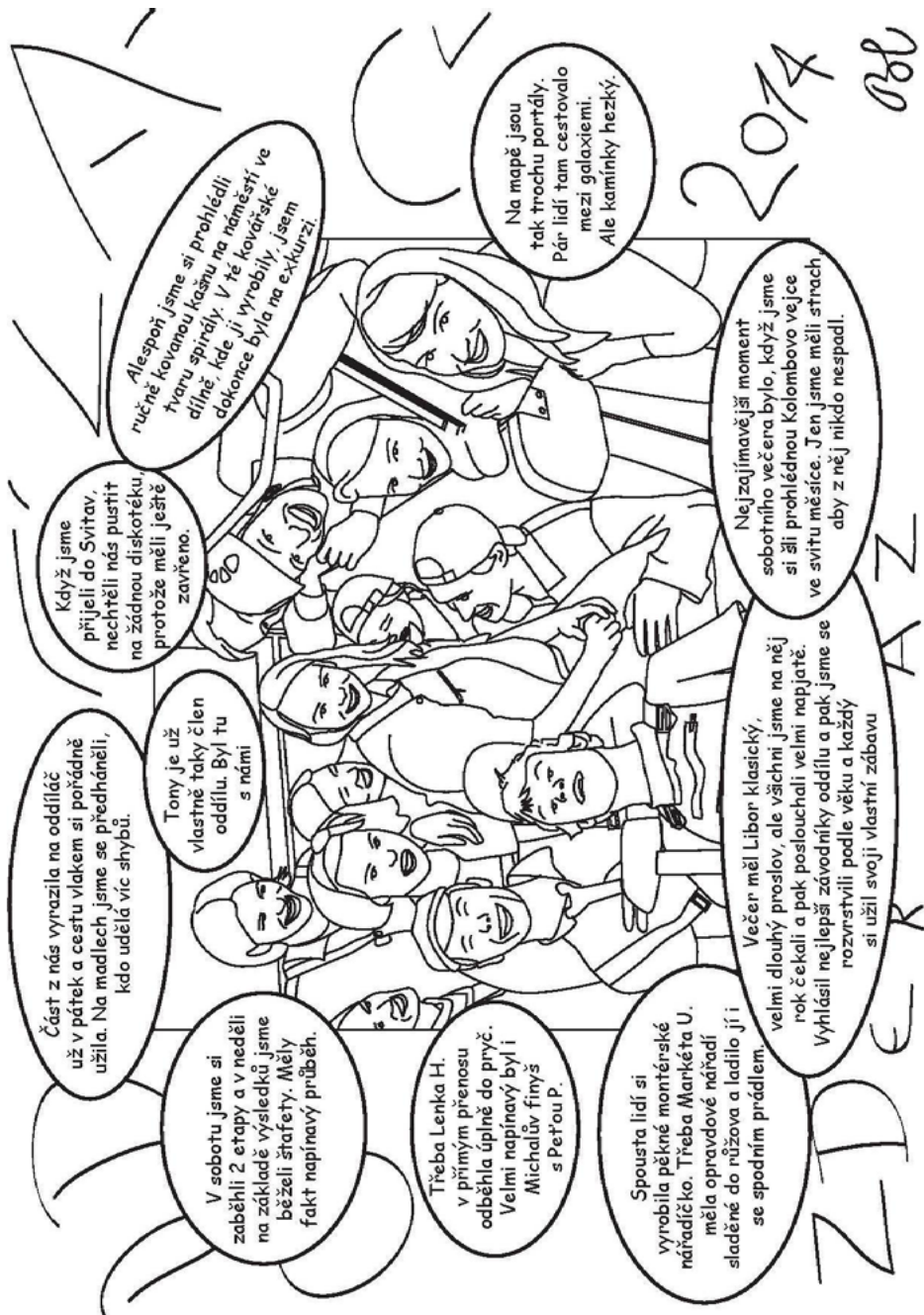
-----  
NOPB: 6. 11. 2014, Černé pole  
-----

H: 1. Miloš Nykodým 27:18, 2. Vít Bravený 27:22, 3. Otakar Hirš 27:51, 6. Jan Palas 29:59, 14. Petr Přikryl 37:33, 15. Vít Kasal 38:17, 18. Richard Pátek 39:34, 19. Svatoš Coufal 41:05, 22. Ivo Cicvárek 43:22, 31. Martin Kinc 29:05 1, 35. Lukáš Chvátal 33:28 1, 36. Tomáš Liščinský 35:31 1

D: 1. Adéla Chromá 38:29, 2. Michaela Omová 38:32, 3. Lucie Staňková 40:11, 5. Zuzka Hendrychová 47:20, 11. Markéta Firešová 28:04 3, 12. Lenka Koporová 28:06 3, 13. Anna Auermüllerová 28:08 3  
.....

# Oddíláč 2014

Barča



-----  
Malá mistrovská:  
-----

1. Omová Michaela	(30.00, 26.53)	56.53
2. Kabáthová Eva	(32.00, 27.09)	59.09
3. Indráková Adélka	(32.31, 29.02)	61.33
4. Kinc Martin	(37.47, 29.58)	67.45
5. Chromá Kateřina	(35.58, 32.10)	68.08
6. Hrušková Barbora	(36.32, 32.37)	69.09
7. Tužilová Magdaléna	(40.15, 29.26)	69.41
8. Odehnalová Tereza	(39.59, 32.32)	72.31
9. Finstrle Luděk	(38.17, 34.22)	72.39
10. Mádlová Věra	(38.31, 34.42)	73.13
11. Tesařová Markéta	(36.30, 39.58)	76.28
12. Firešová Markéta	(42.15, 34.31)	76.46
13. Mezníková Lucie	(43.16, 34.39)	77.55
14. Chroustová Lenka	(44.10, 33.51)	78.01
15. Auermüllerová Anna	(45.37, 33.38)	79.15
16. Finstrle Aleš	(48.47, 32.37)	81.24
17. Coufal Svatoš	(53.33, 32.11)	85.44
18. Hendrychová Zuzana	(47.13, 40.36)	87.49
19. Palasová Petra	(50.40, 41.51)	92.31
20. Hrušková Lenka	(52.00, 58.18)	110.18
21. Gregor Michal	(71.36, 56.39)	128.15
22. Král Jan	(65.05, 66.51)	131.56
Malivánková Eva	(DISK, 40.57)	DISK
Uhnava Markéta	(abs,32.31)	abs

Nováčkovský kufr:

1. Zřídka veselý Adam	(21.48, 10.53)	32.41
2. Bukovác Filip	(29.15, 10.10)	39.25
3. Urbánek Tomáš	(25.00, 14.26)	39.26
4. Koča Vojtěch	(26.53, 17.02)	43.55
5. Cicvárek Radim	(30.22, 16.46)	47.08
6. Tachovský Jáchym	(30.26, 16.48)	47.14
7. Finstrlová Kristýna	(29.37, 17.41)	47.18
8. Kroutil Jošt	(39.38, 21.56)	61.34
9. Kočová Klára	(53.29, 14.43)	68.12
10. Finstrlová Denisa	(49.11, 32.34)	81.45

11. Kroutil Tadeáš	(53.56, 28.07)	82.03
12. Finstrle Filip	(52.30, 32.04)	84.34
13. Finstrlová Lucie	(79.04, 14.40)	93.44
14. Aleš Mikuláš	(76.04, 32.26)	108.30
15. Alešová Anna	(76.13, 32.32)	108.45
Finstrlová Julie	(DISK, 14.32)	DISK
Finstrlová Jarmila	(DISK, 31.41)	DISK

-----  
Velká mistrovská:  
-----

1. Nykodým Miloš	(31.13 27.01)	58.14
2. Hájek Daniel	(34.59 27.10)	62.09
3. Bravený Vít	(34.39 27.57)	62.36
4. Brlica Pavel	(36.25 28.03)	64.28
5. Hirš Otakar	(38.16 26.13)	64.29
6. Palas Jan	(37.03 27.57)	65.00
7. Rajnošek Zdeněk	(38.25 29.24)	67.49
8. Hruška Jakub	(39.48 29.55)	69.43
9. Bořil Tomáš	(38.48 32.04)	70.52
10. Švirák Ondřej	(40.26 32.07)	72.33
11. Zimmermann Štěpán	(45.13 28.58)	74.11
12. Zháňal Jan	(39.06 35.45)	74.51
13. Drábek Jan	(43.54 33.07)	77.01
14. Brabec Jaroslav	(44.01 33.54)	77.55
15. Bukovac Maroš	(40.56 37.30)	78.26
16. Kelbl Vladimír	(44.40 38.49)	83.29
17. Koča Jaroslav	(47.08 36.44)	83.52
18. Stehlík Martin	(50.06 37.00)	87.06
19. Kolbaba Tomáš	(53.04 40.36)	93.40
20. Liščinský Tomáš	(52.21 43.18)	95.39
21. Polster Thomas	(63.39 36.32)	100.11
22. Mlynárik Peter	(57.08 47.22)	104.30
23. Mokrý Stanislav	(76.32 49.01)	125.33
Cahlik Jan	(72.55 DISK)	DISK
Chvátal Lukáš	(66.08 DISK)	DISK
Chloupek Adam	(38.14 abs)	abs

-----  
Závod naději  
-----

1. Coufal Jáchym	(29.21 29.12)	58.33
2. Koporová Lenka	(31.17 27.47)	59.04
3. Marek Vojtěch	(38.01 29.00)	67.01
4. Kraus Jakub	(34.30 32.33)	67.03
5. Urbánek Adam	(39.23 27.57)	67.20
6. Tachovská Kamila	(36.59 35.50)	72.49
7. Bastarova Anna	(36.05 42.46)	78.51
8. Tachovský Matyáš	(40.36 38.32)	79.08
9. Hovořáková Karolína	(40.52 42.55)	83.47
10. Hrbáčková Markéta	(42.35 41.14)	83.49
11. Gombíková Johana	(46.30 38.40)	85.10

Štafety 9. 11. 2014

1. ZBM R (Polster Thomas, Gregor Michal, Bravený Vít)	79.17
2. ZBM K (Finstlrle Ludek, Palastová Petra, Švirák Ondřej)	81.06
3. ZBM M (Firešová Markéta, Bastarova Anna, Hruška Jakub)	81.07
4. ZBM I (Tesařová Markéta, Bukovacová Alena, Zhaňal Jan)	81.28
5. ZBM S (Mlynárik Peter, Coufal Svatos, Hájek Daniel)	83.57
6. ZBM P (Auermüllerová Anna, Hendrychová Zuzana, Hirs Otakar)	84.31
7. ZBM L (Mádlová Věra, König Lukáš, Bořil Tomáš)	85.28
8. ZBM O (Chroustová Lenka, Hruskova Lenka, Palas Jan)	86.12
9. ZBM N (Mezníková Lucie, Pátek Richard, Rajnošek Zdeněk)	88.14
10. ZBM G (Tuzilova Majda, Urbanek Adam, Brabec Jaroslav)	89.59
11. ZBM A (Omová Mísa, Coufal Jáchym, Liščinský Tomáš)	90.06
12. ZBM E (Chromá Kateřina, Kraus Jakub, Kelbl Vladimír)	92.56
13. ZBM C (Indráková Adélka, Marek Vojtášsch, Stehlík Martin)	94.06
14. ZBM B (Kabáthová Eva, Koporová Lenka, Kolbaba Tomáš)	95.58
15. ZBM T (Mokry Standa, Gombíková Johanka, Nykodým Miloš)	97.12
15. ZBM Q (Finstlrle Ales, Kral Jan, Brlica Pavel)	97.12
17. ZBM J (Uhnová Markéta, Tachovská Kamila, Zimmermann Štěpán)	104.52
18. ZBM H (Odehnalová Terka, Hovorakova Karolina, Drábek Jan)	123.06
ZBM F (Hrušková Barbora, Tachovsky Matyas, Bukovac Maroš)	DISK
ZBM D (Kinc Martin, Malivánková Eva, Koča Jaroslav)	DISK

-----  
Děti:  
-----

1. ZBM B (Finstrle Filip, Bukovác Filip)	27.16
2. ZBM A (Finstrlová Lucie, Zridkavesely Adam)	29.49
3. ZBM E (Kočova Klara, Finstrlova Julie)	29.52
4. ZBM (Finstrlová Kristyna, Tachovsky Jachym)	30.44
5. ZBM (Kroutil Jost, Cícvárek Radim)	34.39
6. ZBM C (Kroutil Tadeáš, Urbánek Tomáš)	35.17
7. ZBM D (Finstrlova Denca, Koca Vojta)	35.27

.....

# 1BBP: Běh o pohár Jehnic 17. Listopadu

Jan Král

Vystoupím takhle z přeplněného autobusu u školy v Jehnicích. Je zataženo, není ani moc zima, takže ideální počasí na běhání.

Nemůžu se protlačit na prezentaci, stojím v davu lidí, všichni o dvě hlavy vyšší než já (jako vždy). Vůbec se to nehne. O pár dlouhých minut později mi něco dojde. „Vždy já kretén stojím řadu na hajzly!“ Trapně se zařadím do pohybuující se řady.

Po tom, co se přihlásím, jdu do šaten. Jako prvního vidím Jendu. „Á, výborně,“ uslyším jeho obvyklou hlášku, vždy když mě vidí na tréninku. Pak potkám ještě řadu lidí, třeba Dušana, holky nebo pár lidí z Jarošky.

O půl hodky později, nebo radši o hodku, už stojím rozcvičený před nafukovacím jelimem, v davu lidí. „Závodníci připravit,“ BUM! Celý dav se rázem rozběhne. Do kopce, pak zase dolů, a pak kruhácky dlouhý výstup nahoru do Ořešína. Můj dědu, který mě sleduje a fandí mi. Jsem překvapený, jak vepředu jsem.

Nahoře se vynořím z lesa, vidím stáje. „Uf,“ pomyslím si „teď jen dolů“ V tom mě začne šíleně píchat v boku. Zastavím, bolí mě břicho. Stojím v křečovitě bolesti, předbílá mě strašně moc lidí, třeba obě Maky, Bára a mnoho dalších. Pak se zase rozběhnu. Dolů z kopce už jenom poklusávám s rukou na břicho, můj ještě Pavla s Kubou, kteří mě podpoří. Doběhnu už jen pomalým klusem, převleču se, a jedu pryč.

10km: 1. MÍČ Robert 35:00, 6. BRLICA Pavel 37:05, 18. ZHÁŇAL Jan 38:28, 22. LIŠČINSKÝ Tomáš 38:56, 43. HRUŠKA Jakub 40:56, 171. KOČA Jaroslav 47:15, 220. FINSTRLE Luděk 49:05

5km: 1. ŠANCA Ondřej 23:29, 7. HIKLOVÁ Natalia 26:27, 39. HRUŠKOVÁ Barbora 27:03, 45. FIREŠOVÁ Markéta 27:24, 55. TUŽILOVÁ Magdalena 28:06, 59. KRÁL Jan 28:14, 96. AUERMULLEROVÁ Anna 30:04, 104. KOČOVÁ Lenka BRNO 30:35

---

# 1. nočák: Kanice

Jan Cahlik

14. listopadu byl první noční mapový trénink té sezony. Pro mne, to byl třetí nočák v životě: První byl mistrovství Švýcarska v nočním OB 2013, co byl v pohodě a druhý mistrovství Rakouska v říjnu, kde jsem se ztratil hrozně. Proto je to vždycky vyzvání pro mne, když musím běhat s mapou v noci. Mimo nadání nebylo to ale tak špatně, ztratil jsem jenom dvakrát a nebyl jsem poslední :-)

V celkem u Babic nad Svitavou bylo 27 sportovců, kteří se bránili proti chladnému počasí. U mužů vyhrál Adam C. a u žen Magda T. a Vláďa K. se rozdělili první místo.

Hezký start na zimní sezonu a těším se na další pátrací akce potmě.

---

# Nočák v Kramolíně aneb ukázka dosti ošizené francouzské diskuze

Hanka Nedbálková

Byl dobrý nápad jet na nočák? (=ZADANÁ PROBLEMATIKA)

V pátek 28.11. si dáváme sraz u STK ve Starém Lískovci, abychom se nalodili do aut a vyrazili směr Kramolín, kde nás čeká druhý letošní nočák. Po dlouhé době se konečně objevuju na nějakém tréninku i já. Po dlouhé cestě jsme konečně na místě a může se začít. (=úvod k problematice)

Někteří by mohli namítnout, že nočáky nejsou úplně dobré pro naše zdraví. Představte si, že

v noci se světlem skoro jak od auta pobíháte po lese s mapou a hledáte ty zatracené kontroly. To přece nemůže dopadnout dobře. (= I. TÉZE)

Na nočáky se jezdí většinou v době kdy už je brzo tma, tedy na podzim a v zimě. To samozřejmě většinou znamená i brutální kosu, mlhu, déšť nebo sněh. (= 1.ARGUMENT K TÉZI)

V případě tohoto nočáku nás minul déšť i sněh, nicméně mlha na sebe nenechala dlouho čekat a kosa mi při oblíkáni byla vážně veliká. (= KULTURNÍ ČI HISTORICKÝ PŘÍKLAD K 1.ARGUMENTU, v tomto případě příklad osobní zkušenosti, neboť tuším, že bych nenašla moc knih, filmů, historických událostí, divadelních her, básní či citátů, ve kterých se hovoří o NOBu)

Při NOBu jsme uprostřed lesa se světlem, které klidně může vypovědět funkci uprostřed hustníku, nevidíme dál, než dosvítí naše světlo a často potkáváme lesní zvěř a to jak srnky, tak prasata. Tyto faktory nás mohou uvádět do permanentního stresu. (= 2.ARGUMENT)

Už několikrát jsem potkala v lese prase, a tak když mi i tentokrát přes cestu přelítla vystrašená strachy, vydělala jsem se ještě víc než ona. Na druhou stranu jsem byla ráda, že to nebyl kanec. (=příklad k druhému argumentu)

Je jasné, že pokud na nějakou dobu přestanete trénovat, ztratíte na výkonnosti. Návrat k tréninku je pak ze začátku těžký a bolestivý. (= 3.ARGUMENT)

V sobotu ráno před vytrvalostí se musím přemlouvát, abych opravdu vstala. Jak se říká, všechno mě bolí a všude mě píchá. (=příklad k druhému argumentu)

Ale nočák má i své světlé stránky. Můžete díky němu strávit příjemný páteční večer ve společnosti orientááků. (= II. TÉZE)

Na nočáky se jezdí většinou tak hodinku za Brno, kde už jsou hezčí lesy. Máte tedy dost času dospat aspoň něco z toho, co jste z jakéhokoliv důvodu nestihli přes týden. (=1.ARGUMENT)

Do školy chodím třikrát týdně na sedmou a pak ve škole usínám. Díky nočáku jsem mohla alespoň něco dospat. (=PŘÍKLAD K 1.ARGUMENTU)

Bez práce nejsou koláče, z čehož plyne, že po práci koláče jsou. Stejně tak je to i na nočáku. Po tréninku na nás čeká teplý čaj a sušenky všeho druhu, což vás nejen zahřeje, ale i odmění. (=2. ARGUMENT)

Tento pátek jsem se já osobně těšila na čaj ještě dřív, než jsem vyběhla do lesa, a tak jsem pak byla o to víc spokojená, když jsem se konečně dočkala. (=PŘÍKLAD K 2.ARGUMENTU)

Běhání nočáku je nejspíš o něco těžší než normální orientáák. Přeci jen máte omezený rozhled. Když se vám ovšem bude dařit v noci, tak ve dne už by to měla být brnkačka. (=3.ARGUMENT)

K tomuto argumentu bohužel nemůžu přidat žádný příklad své osobní zkušenosti, neboť já se zatím ztrácím jak v noci, tak ve dne. A pyšná na to nejsem.



V diskuzi je vždy ta druhá téze silnější než první a vyjadřuje, ke které se přikláníte, takže je jasné, že nočák je vždycky dobrý nápad. (=NĚCO JAKO ZÁVĚR)

---

# Kauflauf aneb poplesové běhání

Věrka

Ranní vstávání se po společensky náročném pátečním večeru stalo trochu zdouhavějším a trochu nepříjemným, ale nakonec se přeci jen podařilo. První úkol byl v rámci snídaň a to rychle nastudovat, kam se jede a hlavně, jak funguje prezentační systém. Nakonec vše klaplo podle plánu, takže v deset už jsem startovala PC ve škole. V tu dobu už se také první nedočkavci hlásili na prezentaci, tak jsme jim s lítostí museli oznámit, že máme ještě zavřeno a zatím musejí počkat. Druhý úkol - čekání na Adama našťestí utekl rychle a po menších problémech s hesly se mohlo začít s plněním třetího úkolu, kterým byla vlastní prezentace. Program pro prezentaci je super až na to, že poprvé se musí vše ověřit. Kontrolovat se všemi údaje je dosti náročné a to hlavně v případě, když člověk prezentuje tisíce známých a to nemluvím o tom, že někdo nezná ani číslo svého čipu, ach jo! Naštěstí netuším, jak to uteklo, ale byl čas mého startu, takže jsem zaklapla PC a konečně vyrazila do ulic velkoměsta.

Musím říct, že sprinty moc nemusím, ale proběhnutí to bylo pěkné. Stavba relativně nezáludná, což však vynahradily kontroly blízko sebe, takže člověk neustále musel být ve střehu. Jedinou výtku bych měla k nepříjemnému táhlému kopci na konci trati, který byl pro netrénující dosti velkým záhulem, ale na druhou stranu nás to aspoň bude trochu motivovat k pohybu

Po doběhu následovalo rychlé vyhlášení, které i přes veškerou snahu pořadajících zkrátit startovní dobu se nesetkalo s moc diváky a tudíž bylo spíše komorního rázu. Ceny se nakonec přeci jen podařilo všechny rozdat, takže vše dopadlo jak má a už se těším na další ligu.

---

Kauflauf, Juliánov: 6. 12. 2014

---

D: 1. Jana Knapová 13:33, 2. Martina Uvizlova 13:42, 3. Markéta Tesařová 13:55, 4. Natalia Hiklova 13:58, 6. Magdaléna Tužilová 14:27, 7. Barbora Hrušková 14:49, 8. Maky Firešová 14:53, 11. Adéla Chromá 15:34, 12. Markéta Uhnava 15:47, 17. Zuzana Hendrychová 16:37, 9. Věra Mádlová 16:47, 22. Lenka Kočová 17:29, 25.

Andrea Firešová 18:06, 41. Lenka Hrušková 20:37, 44. Veronika Křístková 21:21, 46. Lucie Cícvárková 22:20, 59. Hana Dvořáková 28:10, 63. Jitka Kabáthová 29:48  
H: 1. Jan Procházka 13:14, 2. Pavel Brlica 13:23, 3. Adam Chromý 13:25, 6. Štěpán Zimmermann 14:29, 7. Jan Zháňal 14:39, 14. Martin Stehlik 15:46, 19. Petr Přikryl 16:29, 20. Libor Zřídka Veselý 16:32, 24. Vít Kasal 16:50, 29. Tomáš Liščinský 17:33, 30. Martin Kinc 17:36, 36. Jáchym Coufal 18:34, 42. Jan Cahlik 19:14, 42. Petr Doseděl 19:14, 44. Pavel Zelený 19:16, 49. Svatoš Coufal 19:37, 52. Martin Dvořák 20:11, 60. Richard Pátek 20:48, 64. Marek Svoboda 21:30, 69. Filip Slaný 21:50, 71. Jiří Šafek 21:54, Lukáš Chvátal DISK, Matyáš Tachovský DISK

HDD: 1. Adam Zřídka Veselý 15:18, 3. Tomáš Kučera 17:26, 4. Kristýna Finstrlová 19:33, 5. Julie Finstrlová 20:11, 8. Jáchym Tachovský 21:25, 23. Jošt Kroutil 39:18, 26. Tadeáš Kroutil 39:46

.....

# Moje první Býčina

Honza

Poslední tři roky jsem se chystal, že konečně dám tu třícítku! Mé tělo dobře vědělo, jaké to je a raději mě, díky různým rýmičkám a bebínkami, nepustilo na start. Tělo si asi řeklo, že O-gala, pořádání Kauflaufu mi dá tak zabrat, že se nemusí snažit a nebudu mít vůbec chuť běžet. Mýlilo se. :-)

Po odprezentování nevídaného počtu závodníků, jsem se napsal na papír, který byl nadepsán 30km. Kostky byly vrženy.

Vystartovalo asi 147 živočichů\*, což je, vzhledem k nulové propagaci závodu, neuvěřitelný počet. Později na startu jsme zjistili, že Býčina má i stránky na fb! Do cíle jich dorazilo o několik míň.

No jo, ale jaké zvolit tempo? Člověk to nemůže rvát jako mladí, co ještě nemohou, staří, co už nemohou, ženy a nemocní, co jdou jen 15 km. Do kopce se honím se Zdenálem, pak mě předběhne Adélka Indráková, tak běžím za ní. Tempo i výhledy mě celkem uspokojí. Jen kdyby nebylo tolik bahna. Čekám, kdy mě budou míjet první na 15 po otočce. To se stane až kousek před Útěchovem. Jsem mile překvapen. Nevěřicně koukám na Jendu, ale nepřemluvím ho, aby to otočil. Ještě Pepr, Útěchov točna a... a překračuji Rubikon.

Dolů to začíná zrychlovat. Předbíhám první startující ve vlnách před námi. Do Adamova je to nějak nepříjemně dlouhé! Dole se přicvaknu za borce, v Adamově jdu za ním, později jdu

před něj. Kopíruje každý můj krok. Počítám zatáčky, kdy už budeme u hutě, kdy už budeme na křižovatce. Míjíme další běžce z předešlých vln, kteří běží už od Býčiny. Vždy vnitřní oblouk zatáčky, každý krok navíc je zbytečný. Konečně mě také předbíhá Zdenál a nechává mě za sebou. Ha, Dan Orálek, že by už byla otočka blízko nebo má takový náskok? Potkávám v družném rozhovoru Pavla, Miloše a Beťáka. Krásně fandí. Díky borci! :-) Za chvíli je před námi odbočka a hned za ní Býčina. Teplý čaj, hrozinky, banán. Paráda.

Bohužel borec mi utíká, ale nohy už začínají dost bolet. Cesta údolím trochu z kopce. Krása. Marně vhlížím Majdu s občerstvením. Možná jsem jí měl říct. Myslel jsem, že poběží. Jenže to je už Adamov, poslední klesání kolem ADAStu a tunel a fůj! Kopec! Soupeř přede mnou to vzdává hned z kraje a přechází do chůze. No zkusím to po asfaltu, co to půjde. Krok za krokem se šinu vpřed a vyhlížím, kdy už tu bude odbočka na lesní cestičku. Tam snad přejdu do chůze. Kousek před odbočkou mě ale dobíhá nějaká slečna, sakra, zkusím tedy běžet i v tom bahně, ale nejde to. Prohodíme pár zdvořilostních vět. „Tady je to ten nejhorší úsek.“ „Jo, jo.“ „Pak už jen spadnout do Zamilec!“ Ha, HA! Spadnout! Zní to náramně! Na silnici ještě potkávám rodiče s malým dopinkem. :-) A pokračuji dále.

Za Útěchovem začíná ono padání. Předbívám další borce z jiné vlny a hlava nehlava to pouštím dolů, stoupání do Soběšic a už začínám odpočítávat houpáky. Na posledním ale sežeru ještě poslední cukr a pouštím to bahnem dolů. Málem se ještě vysekám, když chci vyběhnout na hranu cesty nad bahno, ale nějak to nezvládám. Tak jdu dál. Ještě poslední mini kopeček na asfaltu a padám dolů. Někdo mě dobíhá. Ptám se, kolik startoval. „V 10.“ No ale nic s tím nehodlám dělat. Nějaký finiš po asfaltu fakt ne!

15:23 slyším v cíli. Hm. Tak to budu muset jít ještě jednou.

Asi jsem nakonec nebyl tak prošitý, pro jednoho borce přijela sanitka. Po 30 km zkolaboval 200 metrů před cílem... ale přežil.

*\*Jak už nějaký pátek se ochomýtám okolo pořádání Býčiny, tak jsem poznal pár pořadatelů, vesměs bývalých atletů veteránského věku, s velice specifickou řečí. Občas tam stojí za to stát na startu a poslouchat dávné historky. A proto živočich = závodník.*

-----  
Běh na Býčí skálu 7. 12. 2014  
-----

15 km - dříve jen pro slabé, nemocné a ženy, teď přibyli ještě staří, kteří už 30 fakt nemůžou, a mladí, kteří ještě 30 fakt nemůžou.

1. Novotný Ondřej 58:02, 2. Zháňal Jan 1:01:25, 3. Mokrý Stanislav 1:02:10, 7. Příklad Petr 1:06:05, 9. Indráková Adéla 1:08:13, 15. Tesařová Markéta 1:13:01,

16. Král Jan 1:13:07, 21. Hrušková Barbora 1:14:31, 30. Kelbl Vladimír 1:21:35,  
31. Kinc Martin 1:21:36, 32. Chromá Adéla 1:23:11, 34. Kočová Lenka 1:25:17

30 km - výživná, budete na ni dlouho vzpomínat

1. Orálek Daniel 2:01:29, 2. Mahovský František 2:06:26, 3. Procházka 2:06:44,  
5. Brlica Pavel 2:07:07, 6. Nykodým Miloš 2:08:06, 12. Liščinský Tomáš 2:2 32,  
19. Drábek Jan 2:31:18, 50. Coufal Svatoš Brno 2:55:48, 51. Hendrychová Zuzana  
2:56:17

## Program na prosinec až únor

18. až 21. 12. - ČT-NE - Soustředění Sklené - viz samostatný rozpis akce

---

23. 12. - ÚT - Běh okolo Brna - tradiční cca 17. ročník předvánočního oběhnutí Brna - Mariánské údolí - Pod Hádkem - Nový Dvůr - Březina - Zadní pole - Babice na d Svitavou - Alexandrovka - Adamov - Útěchov (cca 120 min; MHD) - Soběšice - Lesná - Husovice - sraz do 9:00 hod. V Mariánském údolí - doprava autobusem číslo 55 s odjezdem v 8:29 z Židenic, nádraží (Stará Osada 8:31; Dělnický dům 8:36)

---

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

---

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

---

1. - 31. 1. - LEDEN - Zimní mapový trénink - mapa Zamilec - přihlášky o mapy Zhustovi - centrum: Soběšice; MHD (autobus 43 - zastávka „Útěchovská“)

---

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

---

5. 1. - PO - První trénink po vánočních prázdninách - běžecký trénink Rosnička

---

9. 1. - PÁ - noční mapový trénink - Pisárky, hotel Myslivna - sraz: 16:30 na parkovišti u hotelu Myslivna (autobus 68 - zastávka „Myslivna“) - mapa: Holedná (1:10 000, E=5m) - typ tréninku: okruhy - doprava: individuálně

---

10. 1. – SO – Běžecké testy – Lesná – Zhustových 60 minut – BCVČ Lesná, Milénova ulice – sraz do 9:30 hod. – kluci 60 minut, holky 40 minut (lesní kros)
- 
11. 1. – NE – Brněnská zimní liga (2. závod) – Hruška cup – Kraví hora, ZŠ náměstí Míru – sraz: do 14:00 – start 00: 14:15 – mapa: Kraví hora (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe tramvají číslo 4 na konečnou zastávku „náměstí Míru“)
- 
17. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (6. závod) – Radostice – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní
- 
23. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Dambořice – sraz: 16:30 u konečné trolejbusu číslo 33 ve Slatině – mapa: Dambořice (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty
- 
24. 1. – SO – trénink – Líšeň, „Mariánské údolí“ (na parkovišti u konečné autobusu 55 v Mariánském údolí) – sraz: 9:30 – běh s mapou „Moravským krasem“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení
- 
24. 1. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Líšeň, „Mariánské údolí“ (na parkovišti u konečné autobusu 55 v Mariánském údolí) – sraz: 9:30 – výprava Pulců s mapou na okolo rybníků – Pulci – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec na stejném místě
- 
29. 1. až 1. 2. – ČT-NE – Soustředění Sklené – viz samostatný rozpis akce
- 
31. 1. – SO – Brněnská zimní liga (3. závod) – Hromniční trápení – Blansko – podrobnější informace v lednovém čísle Polarisu – detailní rozpis dosud nebyl vydán
- 
1. – 28. 2. – ÚNOR – Zimní mapový trénink – mapa Dlouhé vrchy – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Útěchov; MHD (autobus 43, 57 – zastávka „Útěchov“)
- 
6. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Rosice – sraz: 16:30 u STK ve Starém Lískovci nad konečnou tramvaje číslo 8 – mapa: Obora (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty
- 
7. 2. – SO – Brněnský běžecký pohár (7. závod) – Ráječko, sportovní hala – sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní
- 
14. 2. – SO – trénink – Brno, „Hlavní nádraží“ (tramvaj 1, 2, 4, 8, 9, 10) – sraz: 8:30 – běh s

mapou „z Vlčího kopce do Kohoutovic“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení (věci na převlečení si dáte do auta, které pak bude čekat v Kohoutovicích) – odjezd vlaku v 8:49 (lístek si kupte do zastávky „Radostice“)

---

14. 2. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Kohoutovice, „Pavlovská“ (trolejbus 37 nebo autobus 50) – sraz: 9:30 – výprava Pulců k dubu Trojáku – Pulci + žáci – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec na stejném místě

---

15. 2. – NE – Brněnská zimní liga (4. závod) – ONOS cup – Slatina, ZŠ Jihomoravské náměstí – sraz: do 14:00 – start 00: 14:15 – mapa: Slatina (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe trolejbusem 33 na zastávku „Kroměřížská“)

---

20. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Olomučany – sraz: 17:00 u konečné tramvaje číslo 1 v Řečkovících – mapa: Mácháč (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty

---

22. 2. až 1. 3. – NE-NE – Soustředění Špindlerův Mlýn – viz samostatný rozpis akce

---

## Rozpis tréninků od 3. listopadu 2014

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	14:00 – 15:30	pulci	atletická příprava	ZŠ Kotlářská + Sokolo Brno I
	15:30 – 17:00	žáci	atletická příprava	ZŠ Kotlářská + Sokolo Brno I
	16:30 – 18:00	dorost +	běžecský	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	20:00 – 21:15	dorost +	posilování	tělocvična ZŠ Kotlářská
Středa	16:00 – 18:00	žabičky	výpravy za OB	ZŠ Milénova
	16:00 – 18:00	pulci	hry + mapa	ZŠ Milénova
	16:00 – 18:00	žáci	běžecský + teorie	ZŠ Milénova
	16:30 – 18:30	dorost +	běžecský + teorie	ZŠ Milénova
Čtvrtek	14:30 – 15:30	začátečníci	tělocvična	tělocvična ZŠ Kotlářská
	16:00 – 17:30	pulci, žáci	tělocvična	tělocvična ZŠ Kotlářská
	17:30 – 18:30	dorost +	aerobic	tělocvična ZŠ Kotlářská
	19:30 – 21:00	dospělí +	volejbal	tělocvična ZŠ Kotlářská
Pátek	16:00 – 21:00	dorost +	noční mapový	okolí Brna (osobními auty)
	– 20:00	dospělí +	florball	tělocvična ZŠ Kotlářská
Sobota	9:30	všichni	BBP, mapový	viz samostatný rozpis tréninků
Neděle	14:00	všichni	BZL	4x za zimu orientační závod

# Soustředění Sklené 2

Datum: 29. ledna až 1. února 2015 – čtvrtek až neděle

Odjezd: ve čtvrtek 29. ledna v 16:20 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 1. února 15:41 (14:32) vlakem do Brna.

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

Stravování: Společné (snídaně + obědy + večeře). Po celý den bude k dispozici společný čaj.

Náplň: Lyžování podle sněhových podmínek.

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

Cena: 1 100,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze budu vybírat v průběhu soustředění.

Přihlášky: nejpozději do 18. ledna 2015, kapacita 42 osob

Poznámka: soustředění je určeno především pro pulce, žáky a dorostnce (mají přednost), ostatní do maxima kapacity



PF 2015

SK Žabovřesky Brno



POLARIS / PROSINEC 2014 / ROČNÍK XVI. / #139

team: Zhusta, Honza Drábek, Filip

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

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