

Fotka

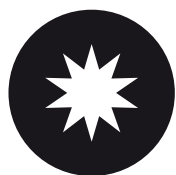
MČR družstev, doběh

Rozhovory

Maky, Lenka, Eva, Pavel,
Štěpán, Adam, Terka

Články

MČR na klasické trati, SP Švýcarsko, VT Šaštín,
JML Bílovice, MČR družstva a štafety



Polaris

7—2015



Rozhovory

Maky

Ahoj Maky, gratuluji k úspěšnému víkendů! Dvě medaile, co počítala jsi s nimi před víkendem?

Ahoj Drbčo, díky moc. Upřímně se mi o něčem takovém ani nesnilo :) Věděla jsem, že budeme mít super štafetu i super družstvo, ale i když to tak třeba v sobotu :) nemuselo vypadat, tak ta konkurence je velká a na tu medaili si mohl šáhnout kdokoliv.

Na BBP běháš velmi dobře, ale první do lesa jsi nevbíhala. Jak se ti líbil úsek ve městě?

Oproti klukům jsme tam asi moc voleb neměli, tak mě to nijak zvlášť nezaujalo. Před samotným závodem se mi do toho města, ale vůbec nechtělo a nejradši bych šla hned do lesa, tak jsem nakonec byla i ráda, že se tam nemuselo moc věcí řešit :) Bála jsem se, že se poběží strašně rychle, ale kupodivu jsem šla zezačátku celkem dopředu. Pak jsem si trošku zpomalila, protože jsem si přeci jen říkala, že se nemusím úplně utavit a pár holek se dostalo přede mě a ty to teda pálily slušně :)

V půlce úseku jsi se podle gps dostala do vedení balíku, pak už jsi mu jen utíkala. Od té doby jste už udržely první plac! Čekala jsi to?

Já ani nevím, jak se to prolínalo a člověk nikdy neví, jestli je první nebo je nějaká skupinka před ním. Pak až na diváckém průběhu jsem slyšela, že vedu, tak si říkám hlavně v klidu. Tenhle rok se první úseky dařily nad očekávání, tak jsem si říkala, že musím být hlavně v klidu, že nemusím doběhnout první, ale hlavně to nepokazit. Když zaběhnu průměrně, tak to bude stačit na něco pěkného. A nakonec se to povedlo ještě líp. :)

Co čekání na výsledky? Nervozita? Největšími soupeři se nakonec ukázaly oddílové kamarádky, co?

Já mám právě ráda první úseky, že doběhnu a pak nemusím být už nervózní, tentokrát to ale moc neplatilo. Když holky vbíhaly na třetí úsek a byly tam 3 ZBM, tak to bylo skvělý, ale kousek za nimi byl Turnov atd., takže to zas tak jasné nebylo. Evička to pak ale urvala asi abychom s Leňou nemusely být moc nervózní, prý to není zdravé. :)

Na nedělních družstvech opět perfektní výkon tentokrát na 2. úseku. Co jiná část lesa? Více duna i vrstevnic. Bez problémů?

Já to mám většinou tak, že buď mi ten les a víkend sedne a povedou se mi oba dva dny, nebo je to horší a ani jeden. V sobotu jsem se v tom terénu tak nějak ujistila a v neděli už jsem šla víc v klidu. Jak to bylo ale otevřenější tak jsem se nevyvarovala pár drobných chybek. Dobíhala jsem skupinu holek přede mnou a pak jsme všechny ve skupině tak trochu kličkovaly v dohledávkách. Naštěstí ale nic velkého.

Loni brambora letos stříbro, takže příští rok zlato?

Já loni neběželo áčko, takže kdoví co bude za rok. Bylo by pěkně zopakovat třeba to, co se nám povedlo v sobotu. A klidně pak budu spokojená s bronzem za C družstvo ;)

Jaké bylo dlouhé čekání na výsledky? Drama až na konec.

Já jsem byla strašně nervózní, obdivuju všechny, co dokáží běhat něco pozdějšího než 2. úsek. Uteklo to všechno ale celkem rychle a naštěstí s dobrým koncem.

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Díky všem, co byli součástí tohoto víkendu, já si ho budu pamatovat do konce života! :) Právě kvůli takovýmhle chvílím orienták dělám a jsem moc ráda, že můžu být v takovémto oddíle! Díky všem ze štafety, ze družstva, všem, co spolu chodíme na tréninky a jezdíme na soustředění, díky Liborovi za všechnu tu práci. Jo a trénujte, ať to všem příští rok zase ukážem ;)

Lenka

Ahoj Lenko, gratuluji ke zlaté medaili ze štafet! Říká se, že vyhrát je lehčí než první místo obhájit. Tobě se to povedlo. Ještě s jinou štafetou! Jak se lišil průběh štafet vloni a letos?

Děkuju, byla to $3 \times 3 + 1 \times 3 = 12$ ti násobná radost:-) Loni jsem běžela 3. úsek, to byl asi největší rozdíl. Ze budu finišovat o zlato bylo pro mě velkým překvapením, se kterým jsem se musela vyrovnat během několika minut, než Venda doběhla z divácké do cíle. Tentokrát jsem věděla předem, že Maky přiběhne na čele.

Na svůj úsek jsi vyběhla jako první, doběhla jsi jako první. Lehká práce v lese?

Lehka práce? Uff, po pravdě na svůj sobotní výkon zrovna dvakrát hrda nejsem. I přes luxusní naskok jsem až moc spechala do cíle a vůbec se mi nedařilo srovnat se s mapou. Podle toho

taky vypadala moje GPSka...jde to cele shrnout tremi slovy: „znovu a lepe.“

Přímý přenos v televizi, gps na zádech. Co nervozita? Jak jsi ji ustála?

Na televizi ani na GPS jsem vůbec nemyslela, protože na běhání "s hrbem" jsme zvyklí z repre kempů. A na televizi jsem byla nachystána z předchozího týdne ze světaku ve Švýcarsku, kde člověk v lese porad zakopával o televizní kabely.

Co Vracovské duny, jak se ti líbilo v lese?

Les byl pěkný, rychlý, rovinatý, tedy něco trochu jiného, než znamená tady v Brně. Vždy je příjemné si zazavodit v odlišném terénu. Užila jsem si to.

Na přípravě jsi byla ve Švýcarských Alpách, jak jsi cítila nohy po takových kopcích?

Ve Švýcarsku jsme s týmem absolvovali parádní závody. Jak je známo, Švýčarů běhají rychle, takže nohy se mi podařilo určitě rozehřát dostatečně. Možná jsem je rozhybala až příliš, protože několikrát začaly utíkat hlavě.

Máš nějaký vzkaz čtenářům?

Pytel je skvělý téma na první oddíl.

Evička

Ahoj Evičko, gratuluji k medailím, tak konečně se to povedlo a máte medaili ze štafet, co? A ještě přímo zlatou! ;-)

Joo!! Mám obrovskou radost!! Bylo to prostě perfektní:) Na štafetovou medaili z MČR jsme dlouho čekaly, byl to nádherný zážitek.

Běháš áčkovou štafetu za ZBM od té doby, co jsi přešla z dorostenek. Byla teď silnější než kdy jindy, nebo vám prostě sedl terén?

S holkama jsme měly vždycky silnou štafetu, myslím, že medailový potenciál už tam byl dlouho, ale holky z jiných klubů byly prostě lepší. Teď se nám sešla forma, štěstí a zřejmě i ten terén Žabinám sedl ;-)

Jak sis užila doběh? Od místního šohaje jsi dostala, jako na Vasáku, věnec kolem krku. ;-)

No parádně!! Hrozně ráda na to teď vzpomínám! Krásný počasí, šohaj vedle nás, ale to nej, to

byla prostě ta společná radost :-)

Co terény, týden před štafetami jsi byla v horách ve Švýcarsku, týden předtím Jeseníky, nedělala ti tato placka problémy?

Kopce mám radši než rovinu. Ale Vracov jsem si pamatovala ze soustředění se ZBM (kolem roku 2006 nebo tak nějak) a tenhle terén mi seděl, co jsem si vzpomínala.

Na svůj úsek jsi vybíhala těsně před soupeřkami. Spíše by se dalo říct, před kamarádkami z oddílu. Byl to pro tebe nějaký rozdíl, než kdyby za tebou na dohled šly soupeřky z LPU, PHK?

Rozdíl to rozhodně byl. Vlastně jsem byla celkem v klidu, protože se zdálo, že si to nejspíš rozdáme s holkama „jen z klubu“, a tak to bude pořád úspěch. Pravda je, že jsem ale nevěděla, že jsou za mnou holky jen nějakých těch 15, 20 vteřin, myslela jsem, že mám kolem minuty. Nekoukala jsem se, co se děje za mnou, pro mě bylo lepší nevědět.

Druhá medaile z víkendu je stříbrná z družstev. Zlato uteklo jen o chloupek. Přesto po loňské bramboře asi spokojenost, ne?

Jasně, to je paráda mít medaili, není to žádná jistota, hodně dalších týmů je taky silných a taky na to mají. Ale zase to nejhezčí je vidět sdílenou radost a že do toho jde každý na 110%, protože to je prostě pro tým. A k tomu navíc ten náš týmový duch... Díky všem za to a speciálně k tomu velká poklona Adamovi, protože to je prostě týmový bojovník až za hrob, smekám (snad si to přečte:).

Dost úspěšné zakončení sezóny, co?

Naprosto perfektní!!

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Jezte špenát, ať máte na oddíláč svaly jako Pepěk námořník.

Pavel

Ahoj Pavle, gratulace k první medaili mezi dospělými a vlastně první medaili z MČR vůbec!

Ahoj, díky! Teda musím říct, že asi nikdo nečekal, kam to Bčko žabin dotáhne, i když se Štěpánem jsme před startem věřili v TOP6. Ale první medaile to pro mě není - nějaké to

stříbro a bronzý mám z dorostu a juniorů. Každopádně s tímto čerstvým bronzem v dospělé kategorii to přeci jen srovnávat nemůžu !

Očividně jsi v Anglii mapu nezapomněl, pomohlo běhání na pláži u moře na vracovských dunách?

Pravda je, že po návratu domů jsem se na prvních pár utkáních s mapou necítil úplně jistě, což byla daň za téměř tři měsíce bez mapy a buzoly v ruce. Na druhou stranu, celou dobu jsem trénoval hlavně s vidinou mistrovského víkendu a tak jsem rád, že se mi tamní dřina v osamění a podél moře vrátila i s úroky! Přeci jen charakter mých tréninků, včetně podložky a převýšení, téměř stoprocentně odpovídal očekávanému terénu. V šťastně jsem si pak dodal potřebné sebevědomí dobrými mapovými výkony a byl připraven ukázat, co baristi umí, když zrovna nedělají kávu :)

Ve finiši jsi se ocitl s Palem, Olafem, dost nečekné složení na finiši, ne?

Já jsem byl hlavně překvapený tím, v jaké pozici jsem byl na průběhu arénou. V průběhu závodu jsem udělal jednu chybou na cca 30s a věděl jsem, že jsem vybral jednu horší farstu. Když jsme pak s Palem doběhli Olafa na té velké duně před náběhem do arény, říkal jsem si že to bude snad do minutové ztráty. To pak bylo překvapení, když mi Steeve hlásil že vedeme! No a na doběhu Palo ukázal, v jaké je formě, když mi nedal šanci a v cílové rovině mě porazil skoro o parník.

Co čekání po doběhu? Jak jsi věřil Štěpánovi, jak to ustojí?

Po doběhnutí prvních úseků jsem tušil, že je to rozběhnuté dobře a že by to mohl být pěkný výsledek. Zbytku štafety jsem věřil v dobrý výkon víc než sobě, i když nervózní jsem samozřejmě byl. Naštěstí Steeve i Chrobák už jsou natolik zkušení, že je nějaký nátlak nemohl rozhodit, což i dokázali na svých úsecích. A jelikož jsem Štěpána připravoval na to, že doběhnu buď úplně vepředu, nebo úplně vzadu, tak se musel psychicky připravovat pouze na 2 různé závodní situace, čímž jsem mu určitě ulehčil předstartovní mentální přípravu :)

Kdy jsi začal věřit v medaili?

Když Štěpáná hlasili z radiokontrol a věděl jsem, že si vede dobře, začal mi můj vnitřní hlásek šeptat, že by to mohlo cinknout. Zároveň jsem si však uvědomoval, jaké soupeře na trati má a kdo pak běží na 3. úseku ostatním týmům. V medaili jsem tedy začal věřit docela brzy, ale zároveň jsem věděl, že to bude ještě boj.

A jaká byla družstva? Na trať jsi vybíhal na bedně, jen za áčkem. Co se dělo v lese?

Vzhledem k tomu, jak jsem se do lesa těšil, jsem si před předávkou zapomněl sundat overalové kalhoty. Když mi pak šustilo při příběhu k mapám něco mezi nohama i přes volbu velice těsných trénýrek, musel jsem se sám sobě zasmát a kalhoty rychle sundat (což šlo naštěstí velice rychle!). V lese jsem pak brzo uviděl Danáče a těšil se, až ho docvaknu. Bohužel i přes to, že jsme měli dlouho stejné kontroly, jsem ho již znovu nezahlédl a běžel tedy sám na sebe. Po první chybě mě doběhl Píkej z Pardubic, se kterým jsem pak běžel. Po chvíli jsme měli každý rozdílnou farstu, po které jsme se zase potkali. Bohužel pak přišla moje druhá chyba, po které mě dohnal Ňuf se Šédou. To už se blížil divácký úsek a závěrečný pytlík, kde jsem sice držel jejich tempo, ale u jedné kontroly jsem si nebyl jistý jestli pípla, tak jsem se radši vrátil arazil ji znovu. Díky tomu mi borci utekli a já pak dobíhal až kousek za nimi. Na svém úseku jsem tedy něco mapově ztratil a kvůli tomu nemůžu být se svým výkonem úplně spokojený. Můžu se jen utěšovat vědomím, že na lepší výsledek by to nestačilo. I tak si však myslím, že 5.místo pro B družstvo (a 7. pro Ččko) je luxus, který jen dokazuje, jak širokou základnu teď máme. Taky teď musím za všechny borce říct, že musíme ještě potrénovat, abychom to nekazili holkám, protože oproti neděli jsme jich na bednu dopravili pouze třetinu :)

Samí soupeři reproši, jak se ti běželo v této společnosti?

Jak jsem již psal, běžel jsem s nimi jen závěr trati. Je neskutečné, čeho si ale člověk za tak krátkou dobu stihne všimnout. Není to totiž o tom, že by běželi nějak brutálně rychle. Naopak mě zaskočilo, že v lese jsem s nimi držel relativně v pohodě krok. V čem však vidím zatím zásadní rozdíl, je jejich plynulost při pohybu terénem, volba stopy a tady ve Vracově hlavně průběh přes kontroly. Právě jen v okolí cca 20ti metrů u kontroly jsem měl problém, protože téměř nezpomalí a naprosto plynule běží další postup. To, že jdou mapově čistě, už asi nikoho nepřekvapí. Tady tedy budu muset hodně zapracovat !

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Ó ano, to mám !

Štěpán

Ahoj Steve, gratulaci ke stříbrné medaili ve štafetách! Kdo by řekl před závodem, že béčko půjde na bednu, co?

Díky! Nejspíš asi nikdo a ani já ne. S Pavlem jsme si říkali, že je určitá šance se dostat na 6. místo, ale i to by byl super výsledek a jakýkoli lepší výsledek by byl velký bonus.

Na trať jsi vybíhal na čele závodu. S čím jsi tam šel? Na čele soupeři jen už reproši.

Pavel před závodem říkal, že doběhne první nebo poslední, přiběhl na čele společně s Pavlem a navíc daleko za sebou nechal hodně favorizovaných štafet, což bylo celkem překvapení. Já jsem na to byl připravený a cíl byl co nejdéle se udržet ve vedoucí skupině, ale zároveň neviset, být v pozoru a hlídat si svoje kontroly. Vybíhal jsem se Standou a dokonce jsme měli stejné kontroly v městské části, ale po první kontrole v lese jsme se rozdělili a už jsem ho nepotkal. Reproš byl v té vedoucí čtveřici, ve které jsme vyráželi na druhý úsek, vlastně jen jeden a to Tomáš Kubelka, s kterým jsem asi od 10. kontroly měl stejný farsty a běželi jsme spolu.

Na trati tě předběhl jen Honza Petržela. Který ale předvedl nejrychlejší výkon dne. Terén ti dobře sedl?

Předbíhal mě už na 7. kontrole po sérii malých a hloupých chyb, udržel jsem se s ním necelých 5 postupů, ale pak zmizel na jiné farstě a jinou rychlostí. Terén byl úplně jiný než jsem čekal, většina trati byla v zavřeném lese a občas jsem měl problém rozeznat porosty a jejich klasifikaci. Mapa mi moc nesedla a na začátku jsem udělal pár chyb, ale pak jsem se už celkem srovnal.

V cíly jsi předvedl vítězné gesto. Už jsi věřil ve medaili?

To ani nevím, jen asi nikdo nečekal včetně, že budu dobíhat na druhém místě s Pardubicema a Pragovkou v zádech, měl jsem z toho celkem radost a v tu chvíli to byla velká euforie. Na myšlení asi nebyl moc čas, poslední část trati byla dost rychlá, takže to bylo dost spontánní vítězný gesto a nebylo to promyšlený dopředu.

První zprávy z lesa byly, že Adam se drží, co drží, občas jde i přes Beta. To se muselo krásně poslouchat...

Po doběhu jsem se šel hned vyklusat, převlíct a moc jsem netušil jak jsme na tom, rozhlas u našeho stanu nebyl dobře slyšet a navíc vrcholil závod žen. Hned po doběhu už samozřejmě myšlenka na medaili naskočila, ale věděl jsem, že v lese to není vůbec takový jak jsme čekali a je to mapově celkem těžký. Adamovi jsme věřili, že to zvládne, protože mapově je na tom skvěle, a když se objevil na divácké kontrole a za ním nikdo, tak už jsme se chystali na

společný doběh.

Co družstva, pro změnu finiš béčka a na trať vyrazíš kousek za Beřákem. Jak dlouho jsi mu viděl záda?

Pro mě to taková změna nebyla, já celkem často běhám poslední úsek na štafetách a loni jsem družstva taky finišoval. Byla to skoro půl minuta, takže jsem jeho záda sledoval při čekání na předávku a v lese jsem ho viděl, když odbíhal z 6. kontroly a to mohla být pro mě ztráta cca 15 sekund, ale zbytek závodu už jsem nikoho nepotkal. I kdybych s ním vybíhal, tak bych neměl šanci ho porazit.

Páté místo pro ZBM B. Hezký výsledek, co?

Jo 5. místo je skvělé, oproti loňskému 9. místu je to velké zlepšení. Ztráta necelých 7 minut na vítězné družstvo je taky super. Zdaleka nejlepší B tým, dlouho to vypadalo, že snad znovu budeme bojovat o medaile, ale na posledních 3 úsecích měly družstva, co nás porazili to nejlepší, zatímco my jsme měli družstvo vyrovnaný. Ještě bych dodal, že ZBM C se probojovalo na 7. místo, což je taky luxusní výsledek.

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Voda je mokrá, nebe je modré, ženský mají tajemství a Satan Claus na nás číhá, a je čím dál mocnější!

Adam

Ahoj Adame, běžel jsi snad poprvé na mistrovství štafet béčkovou štafetu. Přesto máš bronz, gratuluji! Čekal jsi to?

Máš pravdu, myslel jsem si, že opravdu poprvé poběžím béčkovou štafetu, ale nakonec se ta naše vlastně překabátila do áčkové, takže se vlastně nic nezměnilo :-). Věděl jsem, že je letos ZBM sestava natolik silná, že pokud půjdou všichni výborně, je šance, že bychom měli v mužích medile dvě, takže jsem bral náš bronz jako věc, která může nastat ... Představoval jsem si však, že budeme tím béčkem a áčko bude mít tu zlatou.

Do poslední chvíle jsi ještě bojoval s Betem o stříbro. Promiň, ale točení Beta a tvoje běhání nejde skoro srovnávat. Přesto jsi dost dlouho držel krok. Nejde mi to do hlavy, že tak dokážeš s naším skoro nejlepším reprošem stále držet krok. Prozrad' nám tajnou receptur.

Neprovozuješ doma v Jundrově před závody nějaké tajemné rituály? :D

Tajná receptura není vůbec tajná, naopak se ji snažím předávat každému, koho potkám a je velice jednoduchá. Bohužel není téměř nikdo, kdo by si ji opravdu vzal k srdci, což je škoda, protože mnoho konkrétních lidí by pak mohlo být lepších. Základem je uvědomit si, že precizní a dokonalá mapa je mnohem důležitější než fyzická příprava. Že je potřeba nejprve pořádně pracovat na mapě a až když umím běhat bez chyb, mohu pracovat na fyzičce. Že jeden mapový trénink je více než pět běžeckých ... V průběhu posledního úseku mne Bet několikrát předbíhal, a to vždy rychlostí, která byla nesrovnatelná s tou mojí. Podstatné je ale právě to, že mne předbíhal několikrát. Kdyby trať oběhl jako já bez chyb, nadělal by mi nejméně 5 minut ... A přitom stačí jen běhat více s mapou. Zrychlit se o 10 vteřin na kilometr je práce na mnoho tréninkových hodin, kterou mnoho reprezentantů podstupuje, ale přitom existuje mnohem jednodušší cesta – vynechat jednu kličku na každém kilometru, která stojí těch stejných 10 vteřin ... Přesně tímto způsobem se vypracoval Thierry na úroveň na které je. Na orenták trénoval orientákem, a ne během. Jsme jeden z mála sportů, kde na svůj sport trénujeme pomocí sportu jiného (mezi během a orientákem je obrovský rozdíl). A tak jen čekám, až si to ti nejlepší uvědomí a místo hodin trénování běhu začnou trénovat orienták. Pak už nebudou mít šanci veteráni jako já a nebudou jim dělat ostudu. Klidně s tím budu nápomocen ...

Jak jsi viděl své spoluběžce, Pavel to skvěle rozběhl a Steve se stále držel na čele. Do lesa jdeš druhý. Asi žádná novinka pro tebe?

Kluci se poslední dobou vyšvihli výkonnostně nahoru, mám z toho radost. Oběma se zadařilo, a tak mi připravili výbornou startovní pozici. Díky hoši! Z podobných pozic jsem už párkrát startoval, takže jsem věděl do čeho jdu a navíc mi vyhovoval sobotní terén, který byl těžší než ten nedělní, což mi hrálo do karet.

Už x let po sobě máš medaili ze štafet. Ale chybí třešnička na dortu v podobě zlata. A to se ti už vystříдалo plno spoluběžců. Bude ještě někdy zlatá?

Pro žabiny určitě ano. Pro mne osobně asi ne. Přece jen pořád ještě čerpám ze zásob, které jsem si udělal v době, kdy jsem trénoval. Zásoby se ale velmi rychle tenší a každý rok jsem slabší a slabší. Je potřeba, aby to převzal někdo další.

Druhá medaile v neděli byla stříbrná. Nešlo toho pardubáka urvat někde v lese? ;-) Měli jste podobné farsty?

Co si pamatuji, měli jsme farstu, která by nás rozdělila tak, abychom se na chvíli neviděli, jen jednu, nebo dvě. Les byl ale natolik jednoduchý a čistý, že mne stejně bylo vidět a Noga mne za chvíli dotáhl fyzicky. Na trati nebyla možnost, kde bych se mu mohl vytratit z dohledu a tak rozhodla fyzická. Musím ale říct, že jim to přeji. Takovýchto našich soubojů již bylo nespočet. A zatím stálo štěstí vždycky na mé straně, takže si to určitě zaslouží!

Co vracovské terény, bohužel jsi nemohl poladit v Šaštíně, ale podle výkonů ti to nevadilo.
V terénech tohoto typu jsem se naběhal celkem dost a ještě jsem si to pamatoval. Neúčast v Šaštíne mi vadila spíše ze společensko-týmových důvodů.

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Mám. Těm, kteří chtějí něčeho dosáhnout: Jste orientáci, běžte orienták. A těm, kteří běhají jen pro radost: Ať vám dělá radost každá nalezená kontrola! A pro všechny: Užívejte života!

Terka

Ahoj Terko, gratuluji ke stříbrné medaili na družstvech! Oslavila jsi pořádně už v buse, co?
Díky moc. No samozřejmě, oslava přece byla potřeba!!

Poslední závod v dorostenkách se povedl. Čekala jsi medaili?

Bylo jasné, že šanci na medailová umístění máme. Podle mě, je ale lepší si to moc nepřipouštět, zbytečně se neznervózňovat a soustředit se na svůj dobrý výkon. Všichni jsme se vyvarovali větších chyb, běželi jsme stabilně a tak bylo druhé místo opravdu zasloužené.

Brzo jsi měla po závodě, jaké bylo čekání na ostatní?

Čekání překvapivě uběhlo celkem rychle. Běhání s overalama ostatních do stanu, ze stanu, fandit na průběhu, fandit na doběhu, převléct se, najíst se, zjišťovat výsledky, do toho ještě dospělí, no bylo toho hodně. Ale rozhodně lepší, než někde sedět a trnout, co se na těch dalších pěti úsecích stane.

Už v sobotu na štafetách jsi běžela dost dobře! První úsek tě baví?

Sobotní závod byl pro mě trochu překvapením, po celou trať až po průběh jsem si myslela, že mám vedoucí skupinku před sebou. O to víc ale výsledek potěšil a mohla jsem být spokojená se závěrem sezóny. O něco zajímavější mi přijde třetí úsek. První úsek je ale závod, který vás

neskutečně vyhecuje, a dáte do něho všechno, ať chcete nebo ne. Přece si ten balík, co s vámi startuje, nenecháte utéct. ;)

Jak ti sedl místní placatý terén?

Myslím, že terén mi docela sednul. V sobotu jsem na začátku ztratila ve sprintové části, pak ale bylo důležité zkoncentrovat se na přeběh do lesa a hned na začátku nevlítnout do chyby, což jsem naštěstí podle plánu dodržela.

Kdo přišel s nápadem jednotných čelenek s číslem úseku?

Hanička Nedbálková

A jak se těšíš do juniorek?

Těším, protože to bude něco trochu jiného a taky se budu moct zase porovnat s holkama, co jsou o rok starší.

A máš nějaký vzkaz čtenářům?

Moc všem gratuluju k jejich úspěchům v letošní sezóně. Ať už byly malé nebo velké.

Vláďa

Ahoj Vláďo, gratuluju ke stříbru v družstvu! Oslavila jsi pořádně už v buse, co?

Děkuji moc! Jasně! Bylo to super. Jen to chce příště víc kruháčů.

Netrápila tě nervozita? Přece jen jsi vybíhal na čele závodu...

Na startu jsem si neřipadal nervozní. Prohlížel jsem si soupeře z Hradce a přemýšlel nad tím, jestli při tom čekání neumrznu. Největší nervozita přišla s největší chybou. Šel jsem trochu směrově nejistě na první kontrolu a uviděl jsem ji až 5 metrů vedle sebe. Celou trať jsem běžel sám, tak že mě pak trochu vystresovalo když jsem v pytlíku uviděl Hradečáka asi 30 metrů za mnou.

Vyhrál jsi svůj úsek, doběhl jsi na prvním místě! Spokojený se svým výkonem?

Dá sa ...

A jaké bylo dlouhé čekání na výsledky? Co závěrečný doběh koridorem?

Nudné stání s Komendičem ve frontě na palačinky mi čekání na výsledky značně urychlilo. Ale hloupost! Přišlo mi to zábavné a napínavé sledovat vývoj závodu. Vůbec jsem neměl dlouhou chvíli. Doběh koridorem jsme zvládli bez větších ztrát na životech.

V sobotu se tak nedařilo. Byl v sobotu třeba těžší terén?

Těžší terén, horší koncentrace, ale potrérování na neděli.

Poslední závod v dorostencích ti dost vyšel. Co junioři, těšíš se na delší tratě?

Ano, těším se na delší tratě.

A máš nějaký vzkaz čtenářkám?

Bez vás bych to nezvládl ;)

Díky všem za odpovědi!

.....

MČR na klasické trati

Švirda

Tak máme za sebou mistrovství republiky na klasice. A jaké bylo? Kopcovaté! A když píšu kopcovaté, tak tím myslím opravdu hodně kopcovaté. Konalo se totiž v Jeseníkách nedaleko Pradědky, konkrétně u motorestu Skřítek.

Takže nejenom, že se běhalo v náročném horském prostředí, ale navíc na nás dýchla ta pravá podzimní atmosféra. No co vám budu povídat?! Byla to drsná klasika plná větších, či menších voleb, nekonečných stoupání, technických klesání a sem tam i precizní mapařinky.

Strašně rád bych zde napsal nějakou děsně originální historku spojenou s těmito závody. Problém je v tom, že se tohle mistrovství konalo už před několika týdny a já mám naprosto vymetenou hlavu. Klasicky píš článek do Polarisu na poslední chvíli a ztěžka hmatám po slovech. Prostě tam byly velký kopce a tím to asi tak končí.

Jo a pak taky naše holky zaletěly neskutečným způsobem, takže se jich do finále A dostalo rovnou devět. Ale to vlastně není nic zvláštního, protože každé přece ví, že Žabiny mají ty nejlepší baby pod sluncem! :)

27.09.2015 Mistrovství ČR na klasické trati

D16: 1. Janošíková Tereza 36.38, 2. Chaloupská Barbora 37.17, 3. Kopecká Anna LPU 39.54, 6. Firešová Markéta 41:43, 33. Auermüllerová Anna 41.15, 41. Odehnalová Klára 44.50, 57. Malivánková Eva 54.49D18: 1. Čechová Tereza 46.14, 2. Novotná Klára 48.52, 3. Argalášová Kateřina 50.43, 4. Odehnalová Tereza 51.34, 40. Nedbálková Hana 53.42D20: 1. Štičková Anna 49.00, 2. Hiršová Gabriela 50.38, 3. Weiler Virág 50.48, 22. Galatíková Lucie 60.20D21: 1. Kosová Denisa 75.43, 2. Knapová Jana LPU 77.23, 3. Šafka Brožková Dana 79.22, 4. Kabáthová Eva 80.02, 5. Hrušková Barbora 80.31, 6. Poklopová Lenka 80.32, 8. Hiklová Natalia 82.05, 9. Tesařová Markéta 82.52, 13. Chromá Kateřina 86.09, 17. Tužilová Magdaléna 89.13, 19. Šimková Johanka 90.23, 22. Hlavová Hana 91.54, 30. Gebauerová Jana 79.16, 42. Hrstková Vladěna 90.23, 48. Mádlová Věra 68.16, 49. Koporová Petra 68.17, 72. Chroustová Lenka 84.14, 81. Hendrychová Zuzana 91.16H16: 1. Křivda Tomáš 47.56, 2. Rusin Jan 51.44, 3. Chvátíl Šimon 53.16, 25. Říčný Vojta 56.24, Dekrét Jakub DISK

H18: 1. Sýkora Vojtěch 53.41, 2. Hirš Otakar 54.40, 3. Wolf Filip 55.09, 19. Kelbl Vladimír 63.36

H20: 1. Horák Patrik 66.46, 2. Kettner Vojtěch 67.22, 3. Fürst Matouš 67.46, 5. Hruška Jakub 72.34H21: 1. Rollier Baptiste 94.01, 2. Procházka Jan 96.21, 3. Kubát Pavel 98.34, 4. Hájek Daniel 100.13, 6. Chloupek Adam 101.29, 10. Nykodým Miloš 104.33, 15. Švirák Ondřej 106.45, 25. Bravený Vít 115.12, 30. Zimmermann Štěpán 89.33, 42. Mokřý Stanislav 100.42, 54. Bukovac Palo 134.29, 55. Palas Jan 83.33, 61. Zhaňal Jan 87.57, 74. Bialožyt Michal 91.42, 86. Drábek Jan 104.32, 92. Přikryl Petr 76.55, 99. Stehlík Martin 87.37, Bořil Tomáš DISK, Zimmermann Jakub DISK

Světový pohár Švýcarsko

Evička

Na svěťácích ve Švýcarsku jsme byli v říjnu. A bylo tam nečekaně teplo (asi jako v květnu). A slunečno (asi jako na obr. 2). Sněhová nadílka byla v očekávání, a tak pořadatelé pro závody vybrali radši ještě náhradní prostory. Sníh nakonec očekávaně přišel, ale našťástí až poslední

den. Díky Bohu! Původní prostory závodů byly totiž nevšední a nádherné.

Do Arosy, centra všehodění, jsme dorazili ve čtvrtek. Už v Arose jsme nabrali výšku 1750 m.n.m. a výhled na parádní kopečky (Obr. 1). Ve čtvrtek jsme se ještě rozkoukali na modelové mapce a v pátek už hurá na klasiku do těch parádních kopečků z obr. 1. V sobotu pak middle, v neděli sprintové štafety, a pak zase hurá domů. Tak vypadal náš program na první říjnový víkend prokládaný teoretickými přípravami a regeneračními chvilkami u „Kuby hladiče“, našeho špičkového fyzioterapeuta.

Pár věcí se na mezinárodním závodě oproti těm našim domácím trochu liší. Jednou z nich je terén, na který mám někdy jen mlhavou vzpomínku z dob, kdy jsem byla ještě mladá a neohrožená. V duchu si snažím vybavit detaily závodu z těch dob, ale někdy se vynoří jen ta brutální chyba, která mi celý orientáček na určitou dobu tak trochu znechutila. Další věcí je pak nepravidelnost světových akcí. Zatímco u nás si chuť po nepovedeném závodě zkouším s nadšením spravit každý další víkend znovu, do svěťáku jdu s pocitem, že formu jsem si sebou možná sbalila, ale když ji neprodám, tak se pak můžu jít zase na neurčito klouzat. Když jsem na startu svěťáku, mám někdy i další pocity. Třeba že ostatní běhají s vrtulkou v zadku. Já ne, takže radši vyrážím rychleji než jindy, ať jim aspoň trochu stačím. S tímhle se pak většinou ztratím v první těžší pasáži. Po určitém množství pokusů na světových akcích ale otupím. Do závodu jdu tak nějak bez motivace, na nic nemyslím, nejmiň na běh, jen vezmu mapu a běžím. Tak nějak automaticky přizpůsobím rychlost jízdě a zjišťuju, že čtení mapy pak není o nic těžší, než čtení třeba příspěvků na facebooku. Vlastně je to bez těch chyb pak fakt zážitek. Kolikrát se ještě musím spálit, než si to konečně zapamatuju?

Tuhle otázku si ještě kladu, ale z klasiky jsem se tentokrát vrátila s úsměvem a skvělým pocitem. Jednu 3 minutovou chybu na zbytek čistě odvedené práce po dlouhých 94 minut počítám za zlepšení. Middle pak zase zklamání a smutný pocit, který nespravila ani radost ze sprintových štafet odmapovaných možná bez chyby, ale s nemalou ztrátou na čelo. No, ostatní běželi asi s těma vrtulkama. Ale konec dobrý – všechno dobré. Protože ve sprintových štafetách se český A tým umístil na zatím nejlepším, a tak legendárním krásném 4. místě. A protože vzpomínka na výhled z kadibudky v karanténě před klasikou (obr. 2) a nádherný terén z pod vrcholků samotných alpských velikánů bude ještě na dlouho světlým bodem mého všedního života.

VT Šaštín, aneb rovně, pak rovně a u kontroly to narovnat napřímo

Pavel

Vzhledem ke stále rostoucí popularitě štafetových závodů jsme před mistrovským víkendem vyjeli poladit do adekvátních terénů v Šaštíně. Nikdo totiž nechtěl podcenit závěrečnou přípravu, navíc když letos byl velký přetlak nejen do těch nejlepších (A) štafet, ale tvrdě se bojovalo hlavně o pozice v B a C týmech.

V sobotu po příjezdu a ubytování v malebné hájence, jejíž kapacitu jsme naplnili na 200% (doslova), jsme se vydali na úvodní trénink, kterým byly paměťové tandemy. Na rozběhání a prozkoumání terénu ideální trénink ! Po obědě v místní pizzerii nás odpoledne čekal rozložený první úsek štafet. Velice výživný trénink, který nám potvrdil teorii o minimálních rozdílech: „Nechť je skupina běžců podobné výkonnosti vypuštěna na farstovanou trasu. Pak náskok možný získat jen díky mapovému a fyzickému fondu je zanedbatelný. Naopak, získat ztrátu je možné díky minimálnímu zaváhání a chybě. Šance dostat se zpět do vedení klesá s druhou mocninou ztraceného času." Večerní nočák jsme vzhledem k časovému skluzu i malému zájmu vypustili a večer tak radši strávili s kočičkami (jedná se sice o hru, nikoli však polského původu a tedy nedošlo během hraní k žádnému incidentu).

V neděli přijela týmová posila pod vedením Pallyho, která byla odpočínutá, a tak měly dopolední souboje pořádnou šťávu. Zvláště finta, kdy se první souboj startoval z cíle, zmátla nejednoho závodníka. Po obědě nás čekaly už jen krátké štafetky, ve kterých rozhodovaly sekundy a k vidění byly napínavé souboje.

Celý víkend nám počasí přálo, běhalo se v krátkých rukávech a písečné duny byly místy rozpálené jako 14-ky na koncertě Justina Biebera. Když se k tomu připočtou kvalitní tréninky, parádní ubytování a jen něco málo přes hodinu cesty z Brna, myslím, že by stálo za to udělat zde v zimě/na jaře nějakou pěknou víkendovku !

JML Bílovice

Hanka Dvořáková

Podzimní část Jihomoravské ligy pokračovala 3. října klasikou v Bílovicích. Vzhledem k tomu, že letos jsem toho opravdu moc nenaběhala, jsem neváhala ani chvíli a rovnou se přihlásila do děček. Zveřejnění parametrů tratí mi dalo jen za pravdu, a jak se později ukázalo, tuhle strategii nakonec zvolilo poměrně hodně závodníků.

Běželo se na mapě Panská louka, která byla pro hlavní kategorie vytištěna v měřítku 1:15 000, to se k mé nelibosti trochu nepochopitelně týkalo i děček. A tak jsem občas měla pocit, že potřebuji hodně silné brýle, abych byla vůbec schopna, něco z mapy vyčíst.

Počasí se v den závodu rozhodně vydařilo, přímo ukázkový babetní den. S pobytem v lese už to bylo slabší, ale vlastně to nebylo nic, co by člověk neočekával. Kopce a nepříjemný podrost se střídaly v pravidelných intervalech, někde bylo i obojí najednou. Trať nebyla nijak zajímavá, spíš šlo o utrpení, které člověk musel vydržet až do konce. Zpětně jsem ale slyšela i pozitivní ohlasy na závod, takže asi záleží na vkusu každého. Já bych pro příště rozhodně preferovala jiný terén, ale okolí Brna už je bohužel takové.

Nezbývá tedy než se těšit do Vracova a doufat, že si tam pořádně spravím náladu.

MČR družstev a štafet

Jakub Dekrét

Dňa 10.-11.10.2015 sa vo Vracove uskutočnili MČR družstiev a štafiet. Čakalo nás chladné a veterné počasie. V sobotu boli preteky mužskej a ženskej elity vysielané v priamom prenose Českej televízie. Začiatkové časti trate viedli priamo cez dedinu. Rýchly a dobre priebežný les striedali veľmi pomalé a husté porasty. Za naše dobré výsledky ďakujeme Liborovi, ktorý nám postavil týždeň pred MČR sústredenie vo veľmi podobných terénoch v slovenskom Šaštíne. Potvrdili sme, že sme najúspešnejší klub v štafetách. Na prvom úseku v mužskej elite podali výborné výkony Pavol Bukovác a Pavel Brlica, ktorí dobehli na prvom a druhom mieste. Po treťom úseku mužská B štafeta skončila na treťom mieste. Pri vyhlasovaní ženskej elity bol pohľad na stupne víťazov radostný. Na prvých troch miestach stáli naše ženy. V dorastencoch zvíťazila naša štafeta vďaka skvelému druhému úseku. V sobotu sa nám

naozaj veľmi darilo, lebo aj veteránske štafety obsadili stupne víťazov. V nedeľu sme opäť brali medaile. V elitnej a dorasteneckej kategórii sme skončili druhí a veteránom sa podarilo zvíťaziť po napínavom finiši.

S písaním mi pomohli slovenské dorastenky, keďže mne to veľmi nešlo. =D

10. 10. 2015, MČR a veteraniáda štafet, verejný závod štafet, Vracov

D105: 1. TBM 1 108.25, 2. VSP 1 120.24, 3. ZBM 1 126.52 (Gebauerová Jana, Bukovacová Alena, Humlíčková Kateřina); D135: 1. PGP 1 105.03, 2. PHK 1 106.05, 3. VAM 1 107.12, 21. ZBM 1 144.17 (Firešová Andrea, Kabáthová Jitka, Hrušková Lenka)

D18: 1. LPU 1 110.00 (Kopecká Anna, Peterová Jana, Ruckerová Šárka), 3. 2. BOR 1 111.07 (Kameníková Andrea, Kovářová Lenka, Staňová Karolína), 3. PHK 1 111.51 (Chaloupská Barbora, Cych Agnieszka, Novotná Klára), 13. ZBM 1 122.21 (Odehnalová Tereza, Odehnalová Klára, Firešová Markéta), ZBM 2 abs (Auermüllerová Anna, Malivánková Eva, Nedbálková Hana)

D21: 1. ZBM 1 124.11 (Tesařová Markéta, Poklopová Lenka, Kabáthová Eva), 2. ZBM 2 127.00 (Tužilová Magdaléna, Indráková Adélka, Hrušková Barbora), 3. ZBM 3 127.09 (Hiršová Gabriela, Hiklová Natalia, Chromá Kateřina), 9. ZBM 4 139.52 (Šimková Johanka, Mádlová Věra, Hlavová Hana)

H105: 1. TBM 1 118.48, 2. LCE 1 123.01, 3. ZBM 1 126.42 (Štěrbač Eduard, Přikryl Petr, Bukovac Maroš), 23. ZBM 2 155.16 (Finstrle Luděk, Humlíček Aleš, Kasal Vít), 28. ZBM 4 179.55 (Finstrle Aleš, König Lukáš, Pátek Richard), 30. ZBM 3 186.34 (Coufal Svatoš, Zvarík Tomáš, Cícvárek Ivo)

H18: 1. ZBM 1 131.41 (Dekrét Jakub, Hlaváč Ondřej, Hirš Otakar), 2. JPV 1 137.39 (Kočí Josef, Vystavěl Ondřej, Pryjma Fryderyk), 3. PHK 1 137.58 (Bendák Jan, Starý Ondra, Vandas Daniel), ZBM 2 DISK (Kelbl Vladimír, Král Jan, Řičný Vojta)

H21: 1. PHK 1 142.49 (Kamenický Jakub, Petržela Jan, Kubát Pavel), 2. PGP 1 SK Praga 144.22 (Flašar Jan, Šedivý Jan, Procházka Jan), 3. ZBM 2 145.21 (Brlica Pavel, Zimmermann Štěpán, Chromý Adam), 9. ZBM 1 153.04 (Chloupek Adam, Hájek Daniel, Nykodým Miloš), 10. ZBM 4 153.06 (Bukovac Palo, Mokřý Stanislav, Bravený Vít), 20. ZBM 5 160.05 (Zháňal Jan, Zimmermann Jakub, Bialožyt Michal), 24. ZBM 3 166.57 (Hruška Jakub, Švirák Ondřej, Palas Jan)

MIX: 1. FIN 1 115.02, 2. SJC 1 124.01, 3. LPU 1 126.45, 15. ZBM 1 155.13 (Brabec Jaroslav, Uhnava Markéta, Jevsejenko Alexandr), 16. ZBM 5 155.33 (Hikl Tomáš, Mezníková Lucie, Komenda Jan), 21. ZBM 4 157.06 (Drábek Jan, Koporová Petra, Chromá Adéla), 26. ZBM 2 159.09 (Polster Thomas, Chroustová Lenka, Galatíková

Lucie), 46. ZBM 3 185.38 (Koča Jaroslav, Stachoňová Barbara, Cicvářková Lucie),
50. ZBM 6 189.26 (Kinc Martin, Hendrychová Zuzana, Smoradová Barbora)

MČR klubů 11. 10. 2015

Dorost: 1.LPU 1 268.46 (Kanta Martin, Kopecká Anna, Roudný Martin, Peterová Jana, Fencel Jonáš, Rückerová Šárka, Rusin Jan), 2.ZBM 1 271.41 (Dekrét Jakub, Odehnalová Tereza, Kelbl Vladimír, Odehnalová Klára, Hirš Otakar, Firešová Markéta, Hlaváč Ondřej), 3.PHK 1 281.12 (Vandas Daniel, Chaloupská Barbora, Chvátil Šimon, Cych Agnieszka, Starý Ondra, Novotná Klára, Bendák Jan), 18. ZBM 2 348.32 (Kinc Martin, Nedbálková Hana, Komenda Jan, Koporová Lenka, Říčný Vojta, Malivánková Eva, Král Jan)

DH21: 1.LPU 1 282.50 (Kamenický Matěj, Hančová Petra, Udržal Tomáš, Knapová Lenka, Kubelka Tomáš, Knapová Jana, Nožka Radek), 2.ZBM 1 282.57 (Chloupek Adam, Tesařová Markéta, Nykodým Miloš, Hrušková Barbora, Hájek Daniel, Kabáthová Eva, Chromý Adam,) 3. PHK 1 284.36 (Panchártek Jan, Čepová Daniela, Kamenický Jakub, Topinková Monika, Petržela Jan, Kosová Denisa, Kubát Pavel), 5. ZBM 2 289.47 (Bukovac Palo, Hiklová Natalia, Bravený Vít, Indráková Adélka, Brlica Pavel, Poklopová Lenka, Zimmermann Štěpán), 7. ZBM 3 297.20 (Zháňal Jan, Chromá Kateřina, Hruška Jakub, Šimková Johanka, Palas Jan, Tužilová Magdaléna, Mokry Stanislav), 18. ZBM 4 324.01 (Bialožyt Michal, Hiršová Gabriela, Zimmermann Jakub, Koporová Petra, Švirák Ondřej, Hlavová Hana, Drábek Jan), 45. ZBM 5 410.49 (Koča Jaroslav, Uhnava Markéta, Jevsejenko Alexandr, Dvořáková Hana, Brabec Jaroslav, Stachoňová Barbara, Kolbaba Tomáš), ZBM 7 DISK (Mezníková Lucie, Smoradová Barbora, Hendrychová Zuzana, Tvarůžková Petra, Chromá Adéla), ZBM 6 abs (Polster Thomas, Mádlová Věra, Bukovac Dušan, Chroustová Lenka, Hikl Tomáš, Galatíková Lucie, Adamová Eva)

DH175: 1. ZBM 1 209.42 (Štěrbák Eduard, Gebauerová Jana, Přikryl Petr, Bukovacová Alena, Bukovac Maroš), 2. TBM 1 210.05,
3. SJI 1 213.58, 15. ZBM 2 288.44 (Finstrle Luděk, Humlíčková Kateřina, Humlíček Aleš, Cicvářková Lucie, Kasal Vít), 19. ZBM 3 322.51 (Finstrle Aleš, Firešová Andrea, König Lukáš, Tesařová Jitka, Pátek Richard),

DH225: 1. LCE 1 195.58, 2. PGP 1 202.07, 3. EKP 1 203.05, ZBM 1 DISK (Coufal Svatoš, Hrušková Lenka, Zvarik Tomáš, Kabáthová Jitka, Cicvářek Ivo)

Podzimní klasika 2015

Honza

Za temné noci se skrz spící Brno k hlavní železniční trati Brno - Praha blížili, ke speciálně vypravenému vlaku, borci a letos poprvé i borkyně, účastníci a účastnice tradičního podzimního závody Žďár nad Sázavou – Brno. Letos pořadatelé naordinovali závodníkům v drsných podmínkách Českomoravské krabatiny až 130 km. Počasí bylo celý týden před startem špatné, ale na samotný závod se objevilo i slunce. Také na závodníky čekaly tři horské prémie a dvě sprinterské.

Když se tma pomalu vytrácela a měnila v šero, tak závodníci už nasákli vůni Žďárského popcornu. A po nezávodní zóně ve městě se peloton vydal vstříc.

První sprintovou premií u Las des Prosperér rozjel team Etix quickstep, a první body dne vyjel Pavel Brlica. Poté se peloton už uklidnil a klidně směřoval do podhůří a na první horskou premií Mont Neuf Rocher (Souvenir Henri Desgrange). Sprinteri odpadli už dole. Od začátku dlouhého stoupání si budoval solidní náskok Jende Zháňalů, na horizontu prvního kopce šel na druhé místo Jan Drábek, jenže tito dva závodníci totálně podcenili značení a doslova v posledním metru je předstihl Jan Palas. Menší spory ohledně jakého rozcestníku, mněl být finiš, ale rázně závodník JP utnul slovy: „Já si to tak nevymyslel, je to tak v pokynech!“

Po vyhoceném dojezdu na Neuf Rocher bylo jasné, že na další premií, která byla ještě HC, to půjde na krev. Ještě před stoupáním málem dřevěný mokvý mostek už protřídil peleton. Alecyklisti nejsou žádné máčky a jelo se dále. Na HC Col du Odranec mohl Pally potvrdit své vedení. Ale tentokrát neponechal Jeden nic náhodě a od začátku stoupání si vytvořil náskok, který přes sebevětší snahu Pally nestáhl. Souboj také trochu zamotal Drbča, který si dojel pro body na druhém místě. Tím pádem před poslední premií byl souboj extrémně napínavý. Následovala druhá sprinterská premií u Étang du Bison, kde selhaly tretry Pavla, zase krásně rozjeté od Steve. Tudíž Pally si dojel pro vítězství. Souboj byl tedy letos nerozhodný.

Za krátko se sjel peleton i s dívčí částí (Barča, Adélka) a společně jsme zavítali do občerstvovací zóny. Zde do krásnější části peleton vystoupili Standa a Majkl.

Zmenšený peleton pokračoval přes Křižanovskou vrchovinu k Alp d'Vokouňák, poslednímu horskému testu. Do souboje se ze začátku vložil i sprinter Pavel, ale brzo odpadl, stejně jako Drbča. A tak se jelo o první místo mezi Jendou a Pallym. Pally měl ve finiši více síly, ale prohra na HC nakonec přisoudila puntfkovaný dres pro Jendeho.

V závěrečné části se kromě nadějného úniku Pavla a Jendy, využili doprovodného vozidla

a v jeho krytu si vypracovali až tříminutový náskok, nic velkého nestalo. Peleton už před Las de Brno tento únik zlikvidoval a do Brna přijel za ovací nadšených davů a fanynek pospolu. A to byl konec letošní podzimní klasiky.

V říjnu 2016 čekejte pokračování!

Oblž v Uhřicích

P.

Tak tedy, jaký byl oblastní závod v Uhřicích u Kyjova...svítilo sluníčko, takže proti minulému víkendů příjemná změna, zázemí závodu naprosto super – domácí buchtičky, burčáček jak se na jižní Moravu sluší, pro zmrzlé potom svařák.

Les a závod samotný už tak idylický nebyl. Na poznámku, že je to les, ve kterém „musíš furt běžet“, se nedá říct, že v těch kopcích to nejde furt běžet. I když vzhledem k mapové náročnosti by to tak být mělo... Mapa krásná desítka, žádná velká záludnost, zato nečekaně velké kopce, trať občas mile překvapila volbou postupu. Les celkem pěkný, porosty místy překvapující, ale celkově bych to hodnotila jako pěkné proběhnutí za krásného podzimního dne, s velmi příjemným zázemím.

Program na listopad až duben

5. 11. – ČT – Mistrovství Brna v NOPB – Brno, Jundrov (ZŠ Jasanova) – bus 44, 67 nebo 84 na zastávku Opletalova – sraz: do 18:15 – mapa: Černá Pole (1 : 4 000, E = 2,5m) – přihlášky do 2. listopadu na internetu – start: 18:30 – předpokládaný čas vítěze je 20 minut

7. – 8. 11. – SO, NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR – centrum: Suchý u Boskovic – odjezd autobusem v 8:00 od Bohémy – návrat okolo 14:00 v neděli (12:30 odjezd ze Zderazi) – stravování od sobotního oběda do nedělního oběda

13. 11. – PÁ – noční mapový trénink – Kladeruby nad Oslavou – sraz: 16:30 u STK ve Starém Lískovci nad konečnou tramvaje číslo 6 a 8 – mapa: Kramolín (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty

17. 11. – ÚT – Brněnský běžecký pohár (1. závod) – Jehnice, škola – 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 nebo MHD (autobus 70)

21. 11. – SO – trénink – Bystrc, přístaviště (tramvaj 1 nebo 11) – sraz: 9:30 – běh s mapou „okolo přehrady“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení

27. 11. – PÁ – noční mapový trénink – Bukovinka – sraz: 16:00 na parkovišti u obchodního domu Albert v Líšni na Jírové (tramvaj číslo 8) – mapa: Údolí Říčky (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty

28. 11. – SO – trénink – Brno, „Hlavní nádraží“ (tramvaj 1, 2, 4, 8, 9, 10) – sraz: 8:45 – běh s mapou „na Babí lom“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení (věci na převlečení si dáte do auta, které pak bude čekat v Jehnicích) – odjezd vlaku v 9:01 (lístek si kupte do zastávky „Blansko, město“)

28. 11. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Jehnice“ (zastávka autobusu 70) – sraz: 9:30 – Pulci + žáci – výprava Jehnickým rybníkům – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 12:00 na stejném místě

28. 11. – SO – O-GALA – vyhlášení nejlepších orientačních běžců za rok 2015 + ples – Luhačovice – více informací na www stránkách <http://www.ob-luhacovice.cz/poradame/o-gala/pozvanka-na-o-gala-2015/menu-id-98.html> – začátek 19:00

5. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (2. závod) – Okrouhlá – 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

6. 12. – NE – Běh na Býčí skálu – Řečkovice, Zamilovaný háj – sraz: do 9:30 – start: 10:00 – přihlášky předem nejsou třeba – doprava: individuální, v dosahu MHD (tramvaj 1, autobus 42, 65 a 70)

11. 12. – PÁ – noční mapový trénink – Nelepeč – sraz: 16:00 v Řečkovicích u konečné tramvaje číslo 1 – mapa: Klínek (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty

12. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (3. závod) – Vranov, Sportovní areál AMK Zbrojovky Brno – 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

13. 12. – SO – Brněnská zimní liga (1. závod) = KAUF LAUF – Maloměřice, ZŠ Hamry (tramvaj 4 – zastávka „Obřanská, u školy“) – sraz: do 13:45 – start 00: 14:00 – mapa: Cacovický ostrov (1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m) – doprava: individuální

17. až 20. 12. – ČT-NE – Soustředění Sklené – viz samostatný rozpis akce

22. 12. – ÚT – noční mapový trénink – Líšeň, Velká Klajdovka – sraz: 16:00 na parkovišti nad hotelem Velká Klajdovka – mapa: Velká Klajdovka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Hagaby – doprava: osobními auty

23. 12. – ST – Běh okolo Brna – tradiční cca 18. 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. – ČT – Běh na Babu – Skalka za Medláneckým kopcem – sraz do 9:30 hod. – doprava vlastní nebo MHD (tramvaj 12 nebo autobus 53)

26. 12. – SO – 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 Pekárna – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Žebětín; MHD (autobus 52 – zastávka „Kopce“)
-
4. 1. – PO – První trénink po vánočních prázdninách – běžecký trénink Rosnička
-
8. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Soběšice, Lesní školka – sraz: 16:30 na parkovišti u zastávky Lesní školka nad Soběšicemi (autobus 57 – zastávka „Lesní školka“) – mapa: Panská louka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: individuálně
-
9. 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
-
10. 1. – NE – Brněnská zimní liga (2. závod) – Hruška cup – Kohoutovice, ZŠ Chalabalova – sraz: do 13:45 – start 00: 14:00 – mapa: Kohoutovice (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe trolejbusem číslo 37 na zastávku „Stamicova“)
-
15. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Těšanka – sraz: 16:30 u konečné trolejbusu číslo 33 ve Slatině – mapa: Šumperk (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty
-
16. 1. – SO – Běžecké testy – Lesná – Zhustových 60 minut – Lesná, U rozvodny – sraz do 9:30 hod. – kluci 60 minut, holky 40 minut (lesní kros)
-
16. 1. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Lesná, U rozvodny (autobus 57) – sraz: 9:30 – mapový trénink „U Antoníčka“ – Pulci + žáci – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 11:30 na stejném místě
-
22. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Ostrovačice – sraz: 16:30 u STK ve Starém Lískovci nad konečnou tramvaje číslo 6 a 8 – mapa: Pohádka máje (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlky – doprava: osobními auty
-
22. 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
-
27. 1. až 1. 2. – ST-NE – Soustředění Sklené – viz samostatný rozpis akce
-
30. 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 Ponávka – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Jehnice; MHD (autobus 70 – zastávka „Jehnice“)
-
5. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Březina – sraz: 17:00 na parkovišti u obchodního domu Albert v Líšni na Jírové (tramvaj číslo 8) – mapa: Malý lesík (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: osobními auty
-
6. 2. – SO – Brněnský běžecký pohár (7. závod) – Rájec-Jestřebí, Gymnázium – 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
-
13. 2. – SO – trénink – Líšeň, Velká Klajdovka (bus 78) – sraz: 9:30 – běh s mapou „Moravským krasem“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení
-
13. 2. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Líšeň, Velká Klajdovka (bus 78) – sraz: 9:30 – výprava směr Šumbera – Pulci + žáci – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 12:00 na stejném místě
-
14. 2. – NE – Brněnská zimní liga (4. závod) – ONOS cup – Žabovřesky, ZŠ Náměstí Svornosti – sraz: do 13:45 – start 00: 14:00 – mapa: Žabovřesky (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe trolejbusem x30, 34 nebo 36 na zastávku „Náměstí Svornosti“)
-
19. 2. – PÁ – noční mapový trénink – Karolín – sraz: 17:00 na parkovišti u supermarketu LIDL na Lesné, Halasovo náměstí – mapa: Karolín (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty
-
20. 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 Žebětíně) – odjezd vlaku v 8:49 (lístek si kupte do zastávky „Radostice“)
-
20. 2. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Žebětín, „Ríšova“ (autobus 52) – sraz: 9:30 – mapový trénink – Pulci + žáci – cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 12:00 na stejném místě
-
27. 2. až 6. 3. – SO–NE – Soustředění Chorvatsko – viz samostatný rozpis akce
-
1. – 31. 3. – BŘEZEN – Zimní mapový trénink – mapa Velká Klajdovka – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Líšeň, Velká Klajdovka; MHD (autobus 78 na zastávku „Velká Klajdvka“)
-
11. 3. – PÁ – noční mapový trénink – Bukovinka – sraz: 17:30 na parkovišti u obchodního

domu Albert v Líšni na Jírové (tramvaj číslo 8) – mapa: Rakovecké údolí (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty

12. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (8. závod) – Modřice, sokolovna – 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 individuální (MHD tramvaj číslo 2)

13. 3. – NE – Brněnská zimní liga (5. závod) – Adamna cup – Řečkovice, ZŠ Horácké náměstí – sraz do 13:45 hod. – start 00 = 14:00 – mapa: Řečkovice (1 : 4 000, E = 2,5m) – doprava: individuální (tramvají 1 nebo autobusem 42 nebo 70)

18. až 20. 3. – PÁ až NE – Jarní pohár 2016 – noční OB + klasická trať (hromadný start) + štafety – Hradec Králové – PÁ 19:00; SO 00=10:00; NE 00=9:30 – přihlášky na členské sekci do 6. března – podrobnější informace na: <http://www.ok99.cz/jp2016> – doprava: osobními auty v pátek okolo 16:00 od Bohémy – ubytování na zemi – vedoucí: Jan Zháňal

19. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (9. závod) – ZŠ Kamínky – 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 nebo MHD (trolejbusem 26, 27 nebo autobusem 50 – zastávka „Koniklecová“)

24. – 28. 3. – ČT až PO – Velikonoce 2016 – Hamr na Jezeře – tradiční velikonoční soustředění – viz samostatný rozpis akce – přihlášky: do 1. března 2016

2. 4. – SO – Brněnský běžecký pohár (10. závod) – Brněnská přehrada, TJ Lodní sporty Rakovec – 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, tramvaj 1. 3, 11 zastávka „Přístaviště“ nebo „Rakovecká“

4. 4. – PO – změna v časech a místech tréninků – platí letní program tréninků

Mapové tréninky

listopad 2015 – březen 2016

17. 11.	Brněnský běžecký pohár „1“	Jehnice, škola	9:30
21. 11.	běh s mapou „okolo přehrady“	Brno, Bystrc – parkoviště u přístaviště (tramvaj 1, 11)	9:30
28. 11.	běh s mapou „na Babí lom“	Brno, hlavní nádraží (konec v Jehnicích)	9:00
5. 12.	Brněnský běžecký pohár „2“	Okrouhlá u Boskovic, kulturní dům	9:30
6. 12.	Běh na Býčí skálu	Řečkovice, Zamilovaný háj (tramvaj 1)	9:00
12. 12.	Brněnský běžecký pohár „3“	Vranov, Sportovní areál AMK Zbrojovky Brno	9:30
19. 12.	VT Sklené – bez tréninku		
23. 12.	Vánoční běh okolo Brna	Mariánské údolí, konečná bus 55	9:00
24. 12.	Běh na Babu	Skalka za Medláneckým kopcem	9:30
26. 12.	Brněnský běžecký pohár „4“	Sokolovna Syrovice	9:30
	Nový rok		
9. 1.	Brněnský běžecký pohár „5“	Kuřim, Základní škola Tyršova	9:30
16. 1.	Běžecké testy – Lesná = Zhustových 60´	BCVČ Lesná	9:30
23. 1.	Brněnský běžecký pohár „6“	Radostice	9:30
30. 1.	VT Sklené – bez tréninku		
20. 2.	běh s mapou „z Vlčího kopce“	Brno, hlavní nádraží (konec v Žebětíně)	8:45

Jarní prázdniny

12. 3.	Brněnský běžecký pohár „8“	Sokolovna Modřice	9:30
19. 3.	Brněnský běžecký pohár „9“	Brno-Nový Lískovec, ZŠ Kamínky	9:30
26. 3.	VT Stráž pod Ralskem – bez tréninku		
2. 4.	Brněnský běžecký pohár „10“	Brněnská přehrada, Hotel Rakovec	9:30

Tréninky napsané skloněným písmem jsou atletické závody, vždy na tratích 5km/10km, většinou po asfaltu. Start kategorie žen je v 10:30 hod., start kategorie mužů je v 11:15 hod. Přihlášky na místě 15 minut před startem. Vklad 50,- nebo 60,- Kč. Závody jsou hodnoceny do žebříčku a počítá se 6 nejlepších výsledků.

Noční mapové tréninky

listopad 2015 – březen 2016

13. 11.	KRAMOLÍN	Kladeruby nad Oslavou	Starý Lískovec (tramvaj 6, 8)	16:30
27. 11.	BUKOVINKA jih	Bukovinka	Líšeň, Jírova (tramvaj 8)	16:00
11. 12.	KLÍNEK	Nelepeč	Řečkovice, konečná tramvaje 1	16:00
22. 12.	VELKÁ KLAJDOVKA	Brno	Líšeň, Velká Klajdovka (bus 78)	16:00

Vánoce

8. 1.	SOBĚŠICE	Soběšice	Soběšice, Lesní školka (bus 57)	16:30
15. 1.	ŠUMBERK	Těšanka	Slatina (trolejbus 33)	16:30
22. 1.	POHÁDKA MÁJE	Ostrovačice	Starý Lískovec (tramvaj 6, 8)	16:30
5. 2.	KŘTINY	Březina	Líšeň, Jírova (tramvaj 8)	17:00

19. 2.	KAROLÍN	Karolín	Lesná, Halasovo náměstí (tramvaj 9, 11)	17:00
--------	---------	---------	--	-------

Jarní prázdniny

11. 3.	BUKOVINKA sever	Bukovinka	Líšeň, Jírova (tramvaj 8)	17:30
--------	-----------------	-----------	---------------------------	-------

Základní charakteristika tréninků:

Odjezd je vždy v uvedeném čase z místa uvedeného ve třetím sloupci.

Přihlášky na každý trénink nejpozději do středy rána Liboru Zřídka veselému – 604 996 773, zr@jaroska.cz

Informace o dopravě vždy ve středu na tréninku ZBM nebo od středy na internetových stránkách ZBM.

Noční mapové tréninky budou připraveny v délce okolo 50 minut pro muže a 40 pro ženy.

Délka i charakter trati budou připomínat závod na krátké trati.

Budou se nepravidelně střídát tréninky s intervalovým startem a hromadným startem.

Na kontrolách budou reflexi + SI (nezapomínejte svoje SI čipy).

Na trénincích bude k dispozici pro každého GPS datalogger.

Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.

U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj.

Zimní mapové tréninky

leden – březen 2016

1. – 31. 1.	PEKÁRNA	Žebětín, Kopce – MHD 52	1 : 10 000
1. – 28. 2.	PONÁVKA	Jehnice – MHD 70	1 : 10 000
1. – 31. 3.	VELKÁ KLAJDOVKA	Líšeň, Velká Klajdovka – MHD 78	1 : 10 000

Základní charakteristika tréninků:

Délka i charakter trati bude shodný s technicky obtížným závodem na krátké trati (v brněnských podmínkách = tedy více kontrol v oblastech s mnoha detaily, mapa bez cest, ...)

Budou připraveny tři tratě – H (25 až 30 minut), D (20 až 35 minut), HD (trať pro mladší v délce cca 25 minut).

Mapový trénink je k dispozici po celou dobu stanovenou rozpisem.

Na kontrolách budou fixní vodě odolné lampióny.

Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.

Přihlášky na každý trénink e-mailem Liboru Zřídka Veselému – 604 996 773, zr@jaroska.cz

Mapa bude připravena k vyzvednutí na vrátnici ZŠ a MŠ Brno, Kotlářská 4 (vždy v obálce na jméno).

Změřený čas nahlaste Liboru Zřídka Veselému.

Doprava na trénink je individuální.

Soustředění Sklené – 2015

Datum: 17. až 20. prosince 2015 – čtvrtek až neděle

Odjezd: ve čtvrtek 17. prosince v 16:20 vlakem z Brna hl. nádraží (sraz 16:00 ve vestibulu nádraží. Jízdenku zakoupit do stanice Žďár nad Sázavou (R 976). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50.

Příjezd: v neděli 20. prosince 15:41 (14:30) 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: Plná penze + svačinky. Po celý den bude k dispozici společný čaj.

Náplň: Běhání nebo 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.

Cena: 1 200,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze budu vybírat v průběhu soustředění.

Přihlášky: nejpozději do 1. prosince 2015, kapacita 42 postelí

+ Více informací na zhusta.sky.cz

Soustředění Sklené – 2016

Datum: 27. až 31. ledna 2015 – středa až neděle

Odjezd: ve středu nebo ve čtvrtek 27. nebo 28. ledna v 16:20 vlakem z Brna hl. nádraží (sraz 16:00 ve vestibulu nádraží. Jízdenku zakoupit do stanice Žďár nad Sázavou (R 976). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50.

Příjezd: v neděli 31. ledna 15:40 (14:30) 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 (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 4 zimní večery a další dle toho co Vás napadne.

Cena: 1 200,- Kč od čtvrtka, 1 500,- Kč od středy. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze budu vybírat v průběhu soustředění.

Přihlášky: nejpozději do 1. ledna 2016, kapacita 42 osob

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

Začátek od středy je určen pro dorostence a starší, čtvrteční je určen pro žáky a mladší.

+ Více informací na zhusta.sky.cz

Rozpis tréninků

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	14:00 – 15:30	pulci	atletická příprava	ZŠ Kotlářská + Sokol Brno I
	15:00 – 16:30	žactvo	atletická příprava	ZŠ Kotlářská + Sokol Brno I
Úterý	20:00 – 21:15	dorost +	hry	tělocvična ZŠ Kotlářská
Středa	16:00 – 18:00	žabičky	výpravy za OB	BCVČ Lesná - Milénova ulice
	16:00 – 18:00	pulci	mapový trénink	BCVČ Lesná - Milénova ulice
	16:00 – 18:00	žáci	mapový trénink	BCVČ Lesná - Milénova ulice
	16:30 – 18:30	dorost +	běžecký trénink	BCVČ Lesná - Milénova ulice
Čtvrtek	14:30 – 15:30	začátečníci	tělocvična, hřiště	tělocvična ZŠ Kotlářská
	16:00 – 17:30	všichni	běžecký – dráha	Žabovřesky – Rosnička
	19:30 – 21:00	dospělí +	volejbal	tělocvična ZŠ Kotlářská
Pátek	18:00 – 20:00	dospělí +	florball	tělocvična ZŠ Kotlářská
Sobota	–	všichni	závody OB	–
Neděle	–	všichni	závody OB	–



POLARIS — LISTOPAD 2015 — ROČNÍK XVII. — #146

Redakce: Zhusta, Honza Drábek, Filip

Kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

Web: www.sky.cz/zhusta