

Fotka

Jindra Hlavová

MČR krátká trať

Rozhovory

Jindra, Ondra Hlaváč

Články

Soustředění Řásná, Štafety Sentice a Ivančice,

JML: Štěmechy ŽBM: Šebetov, Borotín, MČR

krátká, Akáda, Botas, Francie, Rumcajsovy míle

Polaris

5—2016



Úvod

Honza

Léto je v plném proudu, a abyste měli nějaké letní čtení k vodě, k móru či do hor... tak vám přináším další číslo Polarisu. Kam se všude vydáváme?

Už podle obálky poznáváte velice nečekané (a o to více milé) překvapení z letošního mistrovství na krátké trati. Jindra ukázala, že sobotní ale i jarní výsledky nebyly náhodou a všem soupeřkám ukázala záda. A to ještě o parník, protože doběhla s Míšou Omovou, kterou přitáhla na třetí místo (kousek jí chyběl ke stříbru).

Ale ještě než se jelo na mistrovství do Novohradských hor, tak proběhlo další kolo ČP štafet. Jako obvykle letos v okolí Brna jsme znovu i bez nejsilnějších sestav ukazovaly soupeřům záda v domácím terénu.

Poslední jarní bėčka nás zavedly na okraje Boskovické brázdy. I zde se nám dařilo. A na poslední oblž se jelo až za Třebíč do Štěmechů. Někteří tam šlukovali les na letní Botas.

Poslední akcí bylo akademické mistrovství, kde se bojovalo o akademické tituly. I zde jich pár máme.

Ještě před Botasem proběhl tábor na CSM. Tam zářili především mladé naděje pod zkušeným vedením. Závody byly pěkné, škoda jen menší účasti.

A na Botase jsme se, jako už tradičně, sešli skoro všichni. :-) Takový už velice tradiční letní oddílový přebor. A hoši navázali v pivních na takové legendy pivních štafet jako Kenia, Zhusta a Prokop a vyhráli mistrovství Galaxie a přilehlého vesmíru. O parník.

A z dalších letních závodů tu mám už jen Rumcajsovy míle:

09.08.2016 10:58: „Čau, nechceš do Polarisu článek o Rumcajsových mílích?“

August 9, 2016 11:07 : „Tak určitě! :-) Jestli to stihneš do dnešního odpoledne... :D Ne, teďka to chci poslat, aby to vyšlo na tábor, takže mi to bude stačit někdy do začátku září, jo? cca 9. 9....“

Dnes 12:20: „Tady to máš, na konci srpna bych stejně neměl čas nic psát.“

Nejrychlejší článek roku. :-)

Pěkné počtení!

Tvář z obálky

Jindra

Ahoj Jindro, především veliká gratulace k prvnímu místu na MČR na krátké! Koho jsi nejvíce překvapila? Soupeřky? Sama sebe?

Díky moc, Drbčo. Myslím, že to bylo překvapení pro všechny. A i když je pravda, že se mi docela dařilo celé jaro, tak na medaili z MČR jsem ani nepomyslela. Sebe sama jsem překvapila hlavně tím, jak jsem to umapovala.

Už v kvalifikace jsi vyhrála skoro o 2,5 minuty. V lese ti nedělaly žádné problémy kameny, popadané stromy, mapa...?

Mně se ten terén právě strašně líbil, hlavně protože byl pestrý - kameny, skalky, bažinky, paseky, ale i čisté rychlejší pasáže. Myslím, že kdyby byl terén více běhatelný, tak bych fyzicky dostala pěknou nálož. Jinak s mapou jsem se krásně sžila po oba dny.

Ve finále jsi startovala mezi posledními, nějaká nervozita před startem?

Jo byla, tak akorát myslím. Na štěstí jsem v karenténě strávila hodně času s Leňou P., tak jsme se navzájem odreagovaly. Společně jsme se rozběhaly na warm-up mapce a zopakovaly si rady, co sepsal Ada Ch. (Díky Ado:)

Na trati jsi v polovině doběhla mišku Omovou. Jak to probíhalo v lese? Běžely jste spolu nebo jste jedna druhé se snažily utéct?

Mišku jsem poprvé uviděla na 7. kontrole a docvakla jsem ji na 8. Určitě to pomohlo nám oběma. Nakoplo mě to hlavně fyzicky, sama bych šla pomaleji. Volily jsme svoje postupy, ale zároveň jsme se ujišťovaly, kam běží ta druhá. Pak se k nám připojila ještě Leňa, a to už byla úplná paráda.

Vyhrála jsi o parník. Vlastně oba dva dny. Takže ideální terén, naladění a forma přišly v pravý čas?

Asi jo :) Ta sobota mě překvapila, protože jsem dvě kontroly před cílem udělala 3min. chybu, takže když jsem dobíhala, bála jsem se, že nepostoupím. Ale chybovali všichni, takže to nakonec na postup stačilo. A v neděli až na jeden rumpál postup to šlo taky dobře.

Jak jsi naladila? Jaktože ti to letos najednou tolik běhá? vedeš ČP, takže nakonec první místo by nemělo být takovým překvapením. Máš nějaký tajný recept? ;-)

Já sama moc nevím.. S nástupem do práce ubylo večerních společenských událostí, školní stres a naopak přibyla pravidelnost tréninků. Tak možná to. Hlavně jsem v pohodě a orientáček si užívám :) No a ČP sice vedu, ale spíš proto, že na většině áček chyběly reprošky.

Taková těžká podložka v závodě a tobě to nějak sedlo, co? Neměla jsi jet zkusit na sever nominačky? ;-)

To určitě neměla, tuším, že mapařsky by to byla katastrofa.

A nějaký vzkaz čtenářům?

Pojďte do Třince na Majday, oslavíme tam tu placku :)

Díky za rozhovor

Soustředění Řásná

Adam Urbánek

O víkendu 29.4. – 1.5.2016 se pulci a žáci vydali na soustředění do Řásné. Vyjeli jsme v pátek odpoledne od Bohémy osobními auty. Po večeři nás čekal první trénink-hvězdice. Po té co jsme je zaběhli byl nachystaný nočák. Sice bylo ještě docela světlo, ale Jáchym už šel roznášet kontroly. Jednu postavil trochu špatně, ale už byla přece jen trochu tma, a on neměl baterku. Naštěstí na ni byl odrazek, takže ji všichni našli. Druhý den dopoledne nás čekaly krátké postupy a potom linie. Celou dobu nás sledovala GPSka kterou jsme měli na zádech. Odpoledne jsme vylezli na Míchovu skálu, kde jsme si udělali společnou fotku, a pak už nás čekal scorelauf, tentokrát s čipama. Po večeři potom byl táborák, kde jsme si opekli buřty a marshmallowny. V neděli dopoledne byl pasták, tentokrát zase bez čipů. Po obědě jsme si sbalili a čekaly nás štafety. Po nich už jsme jen unavení odjeli zase zpátky domů.

Štafety Sentice a Ivančice

Ondra Hlaváč

Tenhle víkend mě odrovnal. Vše začalo v sobotu v Senticích, kde VBM pořádalo Český pohár štafet. My dorostenci jsme však v nohách měli páteční nominační trojku na dráze, takže hned první závod už trochu bolel. Trať byly celkem krátké, ale mapově ani fyzicky to u mě nebyla žádná sláva. Kuba i já jsme doběhli druzí a Otík to klasicky vytáhl na zlato, takže spokojenost! V ženách i mužích naši podlehli vítěznému Hradci a odnesli si krásné druhé místo. Naštvalo mě, že ve stánku jim došlo jídlo, a já si klasicky nic nevzal a měl hlad. Celkově byly závody fajn, jen spíkr byl trochu mimo, stupně byly pro tři hrozně malé a doběh byl nekonečně dlouhý. Naštěstí bylo hezky, to je přece hlavní.

Odpoledne, po krátké přeháňce a po krátkém přejezdu do Ivančic, se běžel sprint, žebříček A a Český pohár, k tomu ještě nominačky na EYOC, JWOC a WOC. V tělárně jsem si trochu schrupnul (mezitím se párkrát posunul start), a to byla osudová chyba. Neběželo se mi nějak špatně, ale ideální to nebylo. Náročnost mě překvapila. Byl to sice pořád běžák, ale do mapy jsem musel koukat víc, než jsem čekal. Začátek v sídlišti vystřídal seběh plný zamlíkových privátů, ve kterých nebylo vůbec easy se vyznat. Po pár delších postupech v továrním areálu se příběhlo do centra, kde bylo i pár hezkých uliček nebo průchodů.

Výsledek naopak moc nepřekvapil.

V neděli víkend zakončil dalším Českým pohárem štafet, opět u Ivančic, pod obrovským mostem a hned vedle řeky Jihlavy, kde bylo mimochodem po závodě skvělý koupání ;) Vzhledem k nočnímu dešti bylo hodně bahna a tak se všechny povinné úseky staly celkem bahnitou chuťovkou. Změna oproti jiným ČPŠ bylo, že mapu bral předávající úsek během doběhu a při předávce jí dal dalšímu úseku. Pár lidí tu svojí mapu prostě přeběhlo, i když na to Běda tolikrát upozorňoval. Před závodem jsem si moc nevěřil a cítil jsem hroznou únavu v nohách, ale když mi Kuba štafetu předal na prvním místě a já vyběhl (a následně spíš vyšel) na mapový start, chytl jsem nějak druhou slinu a celkem jsem to začal pálit. Les byl klasický brněnský. Porosty, často traverz, ale sem tam i pěkná skála. Dalo se hodně běhat po vydupaných pěšinkách. I po druhém úseku jsme předávali první, ale duo Bandaska Sýkorka dvouminutovou ztrátu dohnali a Bandaska doběhl ókáčku pro první místo. Luha byli naštěstí disk, takže naše štafeta mohla slavit druhé místo. Muži doběhli zase na druhém místě, ale holkám se zadarilo a byly první. Vyhlášení proběhlo, vyhráli jsme jakýsi kofeinový doping, zatím jsem to radši nejedl. Pak všichni vyrazili domů, jen já se vydal stopem dohnat svou

skvělou třídu na třídní výlet :D

05.06.2016 Český pohár štafet, Česká liga klubů

D105: 1. TBM 1 KOS TJ Tesla Brno 105.03, 5. ZBM 1 125.34 (Humlíčková Kateřina, Firešová Andrea, Hrušková Lenka), 7. ZBM 2 187.11 (Kroutilová Eva, Tachovská Kamila, Klangová Bohumila)

d18: 1. LPU 1 OK Lokomotiva Pardubice 94.10, 7. ZBM 1 108.50 (Auermüllerová Anna, Odehnalová Klára, Firešová Markéta), MS ZBM 2 128.24 (Malivánková Eva, Nedbálková Hana, Zřídka Veselý Libor Š)

D21: 1. ZBM 1 127.00 (Hiklová Natálie, Hlavová Jindra, Poklopová Lenka), 4. ZBM 2 132.30 (Šimková Johanka, Tužilová Magdaléna, Hlavová Hana), 6. ZBM 3 138.33 (Hiršová Gabriela, Odehnalová Tereza, Hrušková Barbora), 24. ZBM 4 173.25 (Mádlová Věra, Bukovacová Alena, Hendrychová Zuzana)

H105: 1. KAM 1 OK Kamenice 130.55, 3. ZBM 1 148.56 (Štěrbač Eduard, Rotek Pavel, Humlíček Aleš), 4. ZBM 2 154.43 (Finstrle Luděk, Šafek Jiří, Coufal Svatoš)

H18: 1. PHK 1 OK 99 Hradec Králové 112.08, 2. ZBM 1 112.22 (Dekrét Jakub, Hlaváč Ondřej, Hirš Otakar), MS ZBM 2 163.29 (Král Jan, Komenda Jan, Přikryl Petr)

H21: 1. PHK 1 OK 99 Hradec Králové 136.31, 2. ZBM 1 137.20 (Brlica Pavel, Nykodým Miloš, Hájek Daniel), 4. ZBM 2 139.01 (Bukovac Palo, Zimmermann Štěpán, Chromý Adam), 18. ZBM 4 153.18 (Bukovac Maroš, Hruška Jakub, Zimmermann Jakub), 29. ZBM 5 168.54 (Kazda Adam, Kelbl Vladimír, Drábek Jan), ZBM 3 DISK (Zháňal Jan, Švirák Ondřej, Mokry Stanislav)

04.06.2016 Český pohár štafet, Česká liga klubů, mistrovství JMK

D105: 1. TBM 1 KOS TJ Tesla Brno 119.21, 3. ZBM 1 148.02 (Humlíčková Kateřina, Firešová Andrea, Cicvářková Lucie), 6. ZBM 2 186.42 (Kočová Lenka, Klangová Bohumila, Kroutilová Eva)

D18: 1. LPU 1 OK Lokomotiva Pardubice 97.04, 6. ZBM 1 104.38 (Auermüllerová Anna, Odehnalová Klára, Firešová Markéta), ZBM 2 abs (Malivánková Eva)

D21: 1. PHK 1 OK 99 Hradec Králové 94.57, 2. ZBM 1 95.02 (Tužilová Magdaléna, Hlavová Jindra, Poklopová Lenka), 5. ZBM 2 103.37 (Hiršová Gabriela, Hlavová Hana, Chromá Kateřina), 10. ZBM 3 109.41 (Šimková Johanka, Palasová Petra, Odehnalová Tereza), 23. ZBM 4 128.01 (Bukovacová Alena, Mádlová Věra, Hendrychová Zuzana)

H105: 1. TBM 1 KOS TJ Tesla Brno 117.38, 5. ZBM 2 229.17 (Coufal Svatoš, Rotek

Pavel, Šafek Jiří)

H18: 1. ZBM 1 93.47 (Dekrét Jakub, Hlaváč Ondřej, Hirš Otakar), ZBM 2 Limit (Král Jan, Komenda Jan)

H21: 1. PHK 1 OK 99 Hradec Králové 114.17, 2. ZBM 1 115.07 (Brlica Pavel, Hájek Daniel, Chromý Adam), 9. ZBM 2 127.46 (Švirák Ondřej, Zimmermann Štěpán, Mokřý Stanislav), 21. ZBM 3 135.19 (Bukovac Maroš, Hruška Jakub, Zimmermann Jakub), 29. ZBM 5 140.02 (Bukovac Palo, Bialožyt Michal, Přikryl Petr), 36. ZBM 4 144.11 (Kazda Adam, Kelbl Vladimír, Drábek Jan), 49. ZBM 6 185.22 (Finstrle Luděk, Humlíček Aleš, Cícvárek Ivo)

mix: 1. LCE 1 OOB TJ Slovan Luhačovice 93.15, 21. ZBM 1 172.48 (Kasza Ladislav, Hrušková Lenka, Martin Kraus)

Oblž Štěmechy

Honza Král

Mistrovství oblasti na klasice (naší společně s Vysočinskou), rybník Zlatomlýn u Opatova, jedenáctý červen 2016. Na úvod to stačí.

Jasno, polojasno, oblačno až téměř zataženo. Snad by to tak mohlo být. Centrum je u rybníka Zlatomlýn na louce.

Autobus nás vysazuje na silnici, všichni batůžkáři, taškáři a majitelé dalších zavazadel opouští prostor silnice, a vydávají se po cestě, vedoucí, vypadá to, odnikud nikam. Ale přece, přece zanedlouho docházíme na louku, kde se usádlujeme, stavíme maličký stan, a sedáme si do trávy, vyčkávající svůj čas.

Půl hodiny před startem, příprava vrcholí. Jako správný génius zkouším zase něco jiného, tentokrát vkládám ortopedické vložky s mnohými výstupky do běžeckých bot. Ty původní totiž kloužou jako prase, a při závodě to působí mnohé komplikace. Ještě malý zážitek v malé, útulné místnůstce s nápisem Toi Toi, a vzhůru do lesa.

První kontrolka, pohoda. Ve slušném čase dobíhám i na dvojku. Od dvojky odběh pásem bordelu, a pak zahrnout vlevo. Provedu. Následně zjišťuji, že pásem bordelu jsem úspěšně proběhl, jen to byl ten druhý, s mírným uhnutím okolo 150°. Nevadí, ztráta asi 30 výškových metrů, od kontroly jsem přibližně dvakrát tak daleko než jsem od ní byl na dvojce, ale to se spraví, každý jednou vyroste. Pak to jde už jen s mírnými chybami dál a dál. Ovšem ke konci závodu se projeví další komplikace. Můj úžasný nápad s ortopedickou vložkou na běhání

začínám cítit na spodku nohou. Bolí to čím dál víc. Na sedmnáctou kontrolu vždy odbíhám asi ze 100 metrů vzdálené jámy, ale ta prohlubeň, co tam má být, tam nějak chybí. Že by si ji tam dokreslili do mapy jen tak, to se mi moc nezdá, ale stát se může všechno, obzvláště když se běží na mapě staré 10 měsíců. Po desíti minutách zjišťuji, že kontrola ležela v jámě, od které jsem na ni nabíhal, stačilo se kouknout dovnitř. S rozedřenou nohou dobíhám, doklusávám, dokulhávám, no snad si už domyslíte, svůj závod. V cíli zjišťuji, že jsem asi poslední, detaily už si opravdu nepamatuji. Den končí. Nástup do autobusu, odjezd, spánek.

Víc už si nepamatuji, nejspíš to bude proto, že to píšu o měsíc a půl později než bych asi měl. Příště se snad odhodlám dříve, promiň Drbčo.

Mistrovství oblasti na klasické trati, 11. 6. 2016

D10: 1. Doušková Hana 15:25, 3. Finstrlová Kristýna 18:57, 9. Finstrlová Lucie 24:14; D12: 1. Stoklasová Zuzana 26:59, 8. Finstrlová Julie 36:14, 12. Ondrová Anna 52:51, D14: 1. Blažková Kateřina 25:16, 5. Lukšíková Eliška 34:19, 8. Hovořáková Karolína 42:02, 10. Barnatová Klára 43:57, 11. Baševá Klára 51:52; D16: 1. Hlaváčová Anežka 41:03, 8. Baštařová Anna 70:48; D21C: 1. Voborníková Alena 58:36, 14. Dvořáková Hana 89:42, D21D: 1. Stehlíková Jana 41:33, 4. Hrušková Kristýna 51:33, D35C: 1. Ptáčková Veronika 55:36, 10. Cicvářková Lucie 70:19, 12. Hrušková Lenka 71:19, 19. Kočová Lenka 87:40, 24. Finstrlová Alena 115:20, 25. Tachovská Kamila 124:38, 26. Klangová Bohumila 132:04; D45: 1. Čechová Zuzana 44:32, 6. Kabáthová Jitka 48:17, D55: 1. Rosecká Alena 34:28, 2. Janotová Dobra 41:26

H10: 1. Srb Vladimír 12:35, 4. Kučera Tomáš 16:14, 5. Koča Vojtěch 16:23, 6. Urbánek Tomáš 17:21, 16. Petrášek Eduard 30:07, 19. Cicvárek Martin 38:29, Saitl David DISK; H12: 1. Doušek Tomáš 20:57, 4. Zřídka veselý Adam 24:03, 18. Tachovský Jáchym 45:59, 20. Baše Matěj 51:58; H14: 1. Milán Jakub 30:31, 13. Urbánek Adam 61:52, 14. Coufal Jáchym 62:17, 17. Tachovský Matyáš 66:49; H18: 1. Čech Petr 52:15, 3. Kinc Martin 61:37, 8. Král Jan 80:39; H21C: 1. Kamenický Matěj 69:48, 2. Zháňal Jan 71:27, 19. Finstrle Luděk 94:01, 21. Stehlík Martin 95:09, 36. Liščinský Tomáš 142:07; H21D: 1. Fiala Jan 53:14, 7. Dvořák Martin 75:48, 9. Jordanov Alexandr 81:16; H35: 1. Milán Pavel 60:00, 11. Cicvárek Ivo 75:39, 19. Coufal Svatoš 89:20, 25. Kučera Viktor 96:04

HDR: 12. Finstrlová Denisa 26:55, 14. Coufalová Thea 26:59, 15. Coufalová Rea 27:58, 24. Kučerová Tereza 32:03, 36. Beránková Julie 42:00; P: 1. Finstrle Aleš 27:27, 2. Stehlík Mirek 30:10, 20. Kučerová Renata 58:19, 36. Beránek Miroslav 102:50

Žebříček B-Morava: Šebetov a Borotín

Šárka

Poslední dobou je zvykem, že se na béčkách opéká prase. Nápad dobrý, určitě je to motivace pro některé závodníky, dostat se až do cíle. Ale znevýhodňuje to později startující, protože poptávka většinou převyšuje nabídku.

Sobotní závod v Šebetově se mi líbil. Sice byl lehce kopcovatý a podle sestřiných hodiněk jsem naběhala o 3 km víc, než byl parametr tratě, ale každý den není posvícení. A taky jsem spadla do bažiny při hledání 10.

Když jsem supěla do posledního kopce, tak jediná moje záchrana byla, že si po doběhu koupím to prase. Samozřejmě nezbylo. Aspoň, že jsem Komendičovi (jako pokaždé) dala vteřinu na doběhu. J

I tentokrát se přespávalo doma. To byla škoda, člověk pak totiž neladí formu na další závod, ale využívá víkendu. Tak jsem řádně nevyspalá (ale s úsměvem!) nastoupila do nedělního závodu a překvapivě vše vyšlo. Soupeřky nechaly na těžké kontrole uprostřed zarostlé louky víc než já. A tak mi výsledek vyrovnal mé zklamání z Adastu Adamov, jehož členové na svých závodech nenechávají opékat prase.

Na druhou stranu byla možnost se vykoupat ve venkovním bazénu, kam někteří závodníci skákali rovnou po doběhu. Z Borotína nás domů vezl autobus, kde měl každý pro sebe minimálně 6 míst. Závody hodnotím jako vydařené a gratuluji všem ke kvalitním výsledkům.

19. 6. 2016, Žebříček B-Morava, oblastní žebříček, Šebetov

D10C: 1. Doušková Hana 19:07, 3. Finstrlová Kristýna 22:25, 12. Kočová Klára 41:39; D12C: 1. Dittrichová Lucie 25:00, 8. Ondrová Anna 31:46, 16. Finstrlová Julie 41:28, 25. Paštéková Jolana 71:21; D14B: 1. Dittrichová Michaela 40:36, 16. Lukšíková Eliška 62:41; D14C: 1. Raclavská Vladka 41:57, 3. Hovořáková Karolína 53:07. 7. Bašeová Klára 65:52; D16B: 1. Zrníková Adéla 54:22, 2. Auermüllerová Anna 55:25, 13. Baštařová Anna 69:30, D18B: 1. Gassner Jasmina C 54:03, 6. Malivánková Eva 68:13, 7. Chroustová Šárka 71:12; D21B: 1. Kozáková Zdenka 74:34, 3. Odehnalová Tereza 75:45, 4. Chromá Kateřina 77:28, D35B: 1. Holinková Hana 61:58, Bukovacová Alena DISK, D35C: 1. Kubáňová Jana 59:30, 10.

Finstrlová Alena 73:03, 12. Firešová Andrea 77:02, 15. Kroutilová Eva 79:00, 17. Kočová Lenka 80:16, 34. Klangová Bohumila 114:35, 35. Tachovská Kamila ZBM7655 115:22, D45B: 1. Hubáčková Dagmar 55:59, 14. Hrušková Lenka 87:43, D55B: : 1. Stackeová Anna C 69:20, Kabáthová Jitka DISK, D55C: 1. Janotová Dobra 54:36 H10C: 1. Štěpánek Jan 18:23, 3. Koča Vojtěch 21:17, 7. Kučera Tomáš 23:47, 20. Bulička Martin 31:59 . 33. Lasota Jan 76:40
H12C: 1. Doušek Tomáš 20:42, 3. Bukovác Filip 25:53, 8. Štěrbák Josef 28:49, 17. Marek Vojtěch 35:07, 25. Baše Matěj 45:53, 27. Zelený Vladan 48:22, 30. Kasza Tomáš 54:22, 37. Tachovský Jáchym 85:04, H14B: 1. Milán Jakub 42:04, 8. Coufal Jáchym 54:32, 20. Urbánek Adam 73:50, H14C: 1. Čelechovský Matěj 50:00, 6. Tachovský Matyáš 86:24, H18B: 1. Horčička Vít 64:40, 3. Král Jan 71:57, 7. Komenda Jan 85:08, H21K: 1. Černocký Libor 46:58, 4. Bukovac Maroš 60:13, 9. Koča Jaroslav 83:04, H21B: 1. Chromý Adam 81:34, 6. Mokřý Stanislav 85:50, 30. Přikryl Petr 109:28, Bořil Tomáš DISK, H21C: 1. Drábek Jan 72:43, 1. Drábek Jan 72:43, 9. Kůr Jiří 92:16, 10. Kožoušek Adam 92:53, 11. Liščinský Tomáš 93:18, 12. Jurek Radim C 93:55, 14. Kulich Martin 99:17, H35C: 1. Rada Pavel C 67:22, 11. Kučera Viktor 92:49, 13. Zelený Pavel 97:28, H45B: 1. Pavlík Radek 74:25, 15. Coufal Svatoš 94:29, H45C: 1. Urválek Jiří C55:53, 26. Kasza Ladislav 127:36, 27. Hruška Tomáš 127:52, H50B: 1. Gassner Ferri C 65:16, 2. Mlynárik Peter 79:55
HDR: 10. Kroutil Jošt 25:37, 22. Koča František 28:56, 25. Kroutil Tadeáš 29:58 , 32. Kučerová Tereza 34:07, 35. Paštéková Vendula 34:22, 47. Bašeová Jolana 38:32, 50. Aleš Mikuláš 41:41, 53. Alešová Anna 41:58, 61. Beránková Julie 54:39; T: 1. Jirka Michal 51:04, 2. Chromá Adéla 76:15

ZB Morava Borotín

D16B: 1. Poláková Lenka 32:01, 14. Baštařová Anna 47:11, D18B: 1. Chroustová Šárka 39:58, 6. Firešová Markéta 50:29, D21B: 1. Hlavová Jindra 32:49, 2. Hlavová Hana 36:37, 4. Odehnalová Tereza 40:07, 13. Chromá Kateřina 45:58, 16. Gebauerová Jana 46:45, 18. Palasová Petra 48:57, D21C: 1. Ptáčková Veronika 41:40, 4. Cícvárková Lucie 62:03, D35B: 1. Dittrichová Andrea 41:25, 3. Bukovacová Alena 49:13, D45B: 1. Sedlářová Pavla 34:01, 18. Hrušková Lenka 57:45, D55B: 1. Janotová Dobra 33:46, 7. Kabáthová Jitka 56:29
H12: 1. Gryc Ondřej 20:16, 8. Bukovác Filip 26:36, 17. Kasza Tomáš 37:13, H14B: 1. Milán Jakub 20:45, 15. Coufal Jáchym 30:19, 17. Urbánek Adam 31:12, H18B: 1. Šrámek Ondřej 33:49, 4. Komenda Jan 40:14, 5. Král Jan 41:45, H21B: 1. Zbranek Roman 35:10, 2. Zimmermann Štěpán 36:23, 3. Chromý Adam 36:38, 4. Brlica Pavel 36:42, 7. Mokřý Stanislav 38:39, 20. Přikryl Petr 42:55, 22. Drábek Jan 43:39,

26. Bukovac Maroš 43:43, 27. Bořil Tomáš 44:18, 40. Stehlík Martin 51:13, 48. Liščinský Tomáš 55:55, 50. Kožoušek Adam 57:37, 53. Kasal Vít 61:58, 55. Kulich Martin 65:36, H45B: 1. Tesař Jiří 39:17, 23. Kasza Ladislav 89:20, H50B: 1. Ptáček Pavel 48:42, 13. Mlynárik Peter 118:21, P3: 1. Chromá Adéla 34:25

MČR krátká

Lenka Poklopová

Přelézám kládu, seskakuji z kamene do borůvek, klacků je tu plný les. Běžím? Ne, tohle není zrovna plynulý pohyb terénem. Nejednou mi bleskne hlavou poučka od Kenta Olssona z repre stránek, který správně radí „trénuj tam, kde závodíš“. Kontroly naskakují jedna za druhou, ale když to jde, volím raději postupy po průsecích a cestách. Připadá mi, že se pořádně rozbíhám až v závěru trati a na doběhu...

Za vrcholem jarní sezóny jsme se letos vydali do Hojné Vody v Novohradských horách, kde nám náročné tratě připravili pořadatelé z pražské Pragovky. Cesta autobusem byla dlouhá a na místě docela vedro. Proto jsme se snad všichni těšili do lesa, že se budeme moci proběhnout ve stínu stromů. Po kvalifikaci jsme se přesunuli na ubytko v Chlumu u Třeboně na břehu velkého rybníka. Protože ale přišlo jako blázen, koupání bylo odloženo na neurčito / na nikdy.

K večeri jsme si pochutnali na zapečených těstovinách s okurkou a dále se už individuálně zabývali různorodými aktivitami. Každý si našel zábavu podle svých preferencí- někdo se věnoval PR a fotil na instáč fotky, někdo se vydal na procházku, někdo na fotbal. Já osobně jsem dala přednost procvičování německého jazyka a naučila se od Vládi a Kuby velmi užitečné věty typu: „Kde je tady úřad pro evidenci přistěhovalců“. Využiji tento článek, abych jim oběma za předání cenných zkušeností poděkovala. Takže DÍKY!

Medaile se závodníkům rozdávaly až druhý den, ve finále. Tratě nám sice stavěl stejně jako v kvalifikaci Honza Procházka, ale pozor, nejednalo se o toho stejného člověka (neznalého to může zmást stejně jako EST-LTU-LVA nebo Turnov x Trutnov). V neděli byl stavitelem prostě Beřák. Trať D21 nebyla easy!! Závodnice se musely poprat s divokým terénem, střídáním směrů a délek postupů a stavitel nám nabídl také jednu volbu. V lese ke kamenům, skalám, skalkám a kontrolám oproti sobotě přibýly ještě televizní dráty a kamery. Všemi nástrahami nejrychleji proběhl Jindřízek, pro kterého middlové mistrovství easy bylo. Jindra dokázala

porazit všechny české reprezentantky, stala se hvězdou a překvapením celých závodů, proto bych tu ráda vyzvedla její parádní výkon, gratulace! J

Na stupních ji v červeno-černo- bílém doplnili ještě Gabča, Ondra, Ota a Miloš. Myslím, že víkend byl úspěšný, a souhlasil by nejspíš i Libor, protože nám koupil na benzince za odměnu zmrzku. Necháme se překvapit, jak bude medailová bilance vypadat na podzimní klasice a jestli placek do Brna dokážeme vybojovat ještě víc. Bude to zase na ledňáčka?

.....

Ondra Hlaváč

Ahoj Ondro, velká gratulace ke zlatu! Ani Běďa tě neřadil mezi širší favority. Asi dost překvapivý výsledek, co?

Dost. Po mých "výkonech" v semifinále nikdo nemohl čekat, že něco zaběhnu, ani já to nečekal. Můj cíl byl být v desítce. Překvapil jsem všechny, nejvíc asi sebe. Rozhodně můj nejlepší závod (a výsledek) sezóny.

Nějak se hodně lišil les semifinále od finále? V sobotu postup s odřenými uši a v neděli takový výsledek.

Sobotní les měl mnohem těžší podložku. Kamenné pole, zarostlé trávou nebo smrčky, a přes to ještě napadané klády. Libovka. V neděli jsem probíhal jen jednou takovou pasáží, zato v sobotu to byla prakticky celá první polovina závodu. Běželo (šlo/klopýtalo) se mi v tom špatně. Řekl bych, že i mapově to bylo těžší v sobotu, ale to může být subjektivní.

V lese ti ve finále všechno sedlo? kontroly samy naskakovaly před tebou?

Přesně tak. Finále mi sedlo, narozdíl od kvalifikace. Bylo to úplně boží, hrozně jsem si závod užil. Nepřišlo mi to nijak zvlášť těžký, stačilo si pohlídat šutry a kontroly se razily úplně samý :D

Ve finále jsi startoval první... a pak dobíhal jeden soupeř za druhým a stále jsi "seděl" na pomyslném křesle pro vedoucího závodníka. Jaké bylo dlouhé čekání?

Úplně vpohodě. Hned po doběhu mě vzal Bet na rozhovor, a říkal, že by z toho mohla být i medaile, já mu na to odpověděl, že si věřím na šestku. Medaili jsem fakt nečekal. Vyklusával jsem a povídal si s ostatními, občas se podíval na mezičasy. Po nějaké době mi bylo jasné, že

medaile to teda bude, ale že zlato, tomu se mi nechtělo věřit až fo poslední chvíle.

Nakonec šťastný konec! Velká motivace do dalšího točení?

Začínají prázdniny, takže to teď na nějaký velký točení nevidím, ale motivace to je, hlavně do budoucna. Dokázal jsem si, že i když ti kluci běhají líp, dají se porazit.

Jak jsi oslavil medajlu? ;-)

Vůbec :(Po závodech jsem byl hodně unavený, bolela mě hlava a v krku. Cestu bussem jsem prospal a jak jsem přijel domů, šel jsem si lehnout.

A nějaký vzkaz čtenářům?

Nestyďte se v kvalifikaci zeptat kde jste, každá sekunda se počítá a ve finále to ještě může vyjít :D

Never give up!

Díky za rozhovor

Mistrovství a Veteraniáda ČR na krátké trati, WRE (kvalifikace), 25. 6. 2016,
Hojná Voda

D16B: Auermüllerová Anna DISK, D18A: 2. Firešová Markéta 27:02, 17. Odehnalová Klára 47:52, 23. Chroustová Šárka 85:16, d18B: 15. Malivánková Eva 36:42, D20A: 3. Hiršová Gabriela 29:11, 16. Nedbálková Hana 49:14, D20B: 13. Odehnalová Tereza 34:30, 16. Koporová Lenka 54:22, D21A: 2. Hlavová Hana 47:11, 11. Hrstková Vladěna 55:50, D21B: 4. Chromá Kateřina 40:54, 10. Mádlová Věra 46:04, 18. Tvarůžková Petra 59:38, 21. Gebauerová Jana 65:20, DS21C: 1. Hlavová Jindra 39:05, 2. Hrušková Barbora 41:31, 3. Šimková Johanka 42:36, D21D: 2. Poklopová Lenka 40:01, 6. Tužilová Magdaléna 42:19, 9. Indráková Adélka 46:01, D45: 25. Hrušková Lenka 52:23, D60: 15. Kabáthová Jitka 50:13
H18A: 9. Hlaváč Ondřej 33:04, H18B: 3. Hirš Otakar 29:26, 17. Komenda Jan 48:38, H21A: 2. Hájek Daniel 38:22, 3. Chloupek Adam 38:58, 6. Brlica Pavel 42:28, 21. Hruška Jakub 51:01, H21B: 1. Zimmermann Štěpán 36:40, 13. Bravený Vít 44:18, 19. Zháňal Jan 49:11, H21C: 6. Nykodým Miloš 40:52, 20. Zimmermann Jakub 50:19, H21D: 4. Mokřý Stanislav 40:51, 14. Kazda Adam 47:26, 20. Bořil Tomáš 52:11, 21. Drábek Jan 52:14, 26. Přikryl Petr 55:59, H35: 26. Finstrle Luděk 48:03, 28. Pátek Richard 50:47,

T3: 1. Dittrichová Zuzana 43:38, 8. Liščinský Tomáš 62:04, T5: 1. Klusáček Matěj 42:07, 12. Zřídka veselý Libor 55:45, 23. Kasal Vít 66:44

Mistrovství a Veteraniáda ČR na krátké trati, WRE (finále) 26. 6. 2016, Hojná Voda

D16: 1. Růckerová Šárka 31:20, 2. Peterová Jana 31:54, 3. Šklíbová Veronika 33:22, 67. Auermüllerová Anna 49:36

D18: 1. Chaloupská Barbora 30:17, 2. Čechová Tereza 31:28, 3. Janošikova Tereza 31:42, 5. Firešová Markéta 33:46, 26. Malivánková Eva 32:57, 33. Odehnalová Klára 35:54, 40. Chroustová Šárka 35:48, D20: 1. Nováková Tereza 32:14, 2. Šiková Karolína 34:21, 3. Hiršová Gabriela 34:25, 19. Odehnalová Tereza 25:25, 27. Koporová Lenka 34:36, 30. Nedbálková Hana 37:48, D21: 1. Hlavová Jindra 36:54, 2. Šafka Brožková Dana 38:51, 3. Omová Michaela 38:53, 14. Šimková Johanka 42:08, 15. Hrušková Barbora 42:34, 16. Poklopová Lenka 42:56, 16. Hlavová Hana 42:56, 19. Tužilová Magdaléna 44:03, 21. Chromá Kateřina 45:47, 31. Mádlová Věra 35:50, 41. Hrstková Vladěna 40:18

64. Gebauerová Jana 43:04, 73. Tvarůžková Petra 47:09,

D45: 1. Podmolíková Dagmar 37:44, 22. Hrušková Lenka 46:32

D60: 1. Rosecká Alena 32:52, 13. Kabáthová Jitka 34:52

H18: 1. Hlaváč Ondřej 27:33, 2. Hirš Otakar 28:13, 3. Pek Daniel 28:51, 26. Komenda Jan 36:10

H21: 1. Kubát Pavel 37:22, 2. Petržela Jan 38:35, 3. Nykodým Miloš 38:40, 4. Hájek Daniel 38:45, 9. Zimmermann Štěpán 44:03, 15. Chloupek Adam 45:32, 25. Mokřý Stanislav 51:08, 30. Brlica Pavel 55:14, 61. Kazda Adam 57:43, 65. Hruška Jakub 38:34, 73. Zimmermann Jakub 41:27, 75. Bořil Tomáš 41:47, 81. Zháňal Jan 43:09, 87. Přikryl Petr 45:33, 90. Drábek Jan 47:34

H35: 1. Novák Jiří 36:47, 21. Finstrle Luděk 42:19, Pátek Richard DISK

Akademické mistrovství

Majda

Letošní akademické hry se konaly v Pardubicích a blízkém okolí. Orientáku velel Běďa.

Úterní sprint kolem univerzity a kolejí přilákal spoustu běžců, nejen těch soutěžících za školu. Po orientácku jsme se usídlili venku v „relax zóně“ a k posezení využili sedací vaky. Samotný závod se mi líbil. Nebyl těžký, ale aspoň jsem si zase prohlédla část Pardubic. Na

večeři jsme se vydali na náměstí, přičemž jsme procházeli kolem zámku a slyšeli pávy. Asi dávali lidem dobrou noc. Na zpátek nás překvapila zima. Po několika parných dnech jsme si s holkama málem stříhaly o Standovu mikinu. Večerní zábava se rozjížděla v „relax zóně“, ale jaká byla, se musíte zeptat jiných. Do půlnoci pohodový pokec s občasnými výstupy veselejších & uacute;častníků.

Druhý den nás čekala zkrácená trať v Horním Jelení. A tím si Běďa vysloužil pořádné mínus. Poslal nás tam totiž MHD, na což nás bylo docela dost (i když startovní listina na středu byla podstatně chudší než na úterní sprint) s docela dost věcmi. Ale nevádí, zvládli jsme to. Trochu to vylepšil zázemím, totiž školou, kde jsme měli k dispozici hřiště a tělocvičnu. Co se závodu týče, jednalo se o příjemné proběhnutí opět s ničím záhudným. Dlouhými postupy jsme se dostali do „strakatého bordelu“, prolezli ho křížem krážem a zase dlouhými postupy zpět. Jen jeden postup se setkal s úsměvnou poznámkou, když jsem se ptala Jandi Knapové, kudy šla na dev&ia cute;tku. Já jsem to obíhala a přemýšlela jsem u toho, jestli to nebyla blbost, protože je to dlouhé. Jand'a ale říkala, že šla rovně a to byla pitomost. „Bylo to tam strašně zarostlý. Tam chodí jen prasata a Knapová.“ Když pak příběhli i ostatní, zjistili jsme, že rovně šla ještě její sestra Lenka. Takže prasata a Knapovi.

A jaká byla cesta zpět, vám nenapišu, jelikož si mě v Horním Jelení vyzvedli babička s dědou. Vždyť už mi taky začaly prázdniny a o prázdninách se přece jezdí k babičkám.

České akademické hry, Pardubice, 28. 6. 2016

D21: 1. Knapová Jana 15:37, 6. Hrušková Barbora 16:42, 7. Šimková Johanka 16:43, 8. Chromá Kateřina 16:46, 18. Tužilová Magdaléna 18:14, 32. Hendrychová Zuzana 21:07, H21: 1. Nykodým Miloš 15:49, 2. Hájek Daniel 15:58, 7. Chloupek Adam 16:37, 9. Brlica Pavel 16:42, 16. Mokrý Stanislav 17:54, 24. Kazda Adam 18:19
České akademické hry, Horní Jelení, 29.6.2016, D21: 1. Tužilová Magdaléna 44:34, 3. Hrušková Barbora 46:44, 5. Chromá Kateřina 47:44, 9. Kabáthová Eva 49:24, 10. Šimková Johanka 50:58, 24. Hendrychová Zuzana 66:21, H21: 1. Kubát Pavel 49:58, 2. Nykodým Miloš 50:02, 3. Brlica Pavel 51:10, 5. Chloupek Adam 52:40, 8. Mokrý Stanislav 56:04, 9. Hájek Daniel 57:24, 26. Kazda Adam 64:27

Botas

Pavel

HSH Vysočina cup aneb klasickej Botas

Letos netrávím celé léto v cizině, a tak jsem si nemohl dovolit vynechat vrcholnou akci vícedenních letních závodů. Už si ani nepamatuji, kolikátá je to moje účast, ale zřejmě by se dalo hovořit o dvouciferném čísle. Jedná se tedy již o srdcovou záležitost, kterou si značím do kalendáře s velkým předstihem a pěkně tučným písmem.

Jak velí tradice, vyrazili ti nejvěrnější již ve čtvrtek odpoledne. Po cestě jsme se stavili v Kramolíně, poladit mapařskou formu na společném výklusu s mapou. Po tréninku jsme ještě v Třebíči provedli rychlý útok na nejbližší obchod a na místo jsme tedy dorazili až večer. Rychle jsme si postavili své příbytky v hlučné části kempu a po vydatné večeři se vydali zavčas spát. Ten den se tedy nic zvláštního nestalo.

V pátek byla v plánu první etapa. Ráno jsme se tedy (po pořádném spánku) ještě vydali na krátký klusík, abychom se dostali do pořádné pohody. První etapou byl middle. Trať to byla docela hezká, terén také neurazil, a tak musím svůj špatný výkon svěst na neběžící nohy a jednu větší mapovou chybu. Ostatní běželi více či méně dobře a vybojovali jsme i nějaká ta pódiová umístění. Večer už probíhala welcome párty, ovšem pouze opatrně a ve velmi lehkém stylu. Přeci jen nás čekaly ještě dvě dlouhé etapy a zbytečné plýtvání sil by bylo nemístné. V noci nám bylo pouze komorně připomněno, že sídlíme v hlučné části kempu, ale jinak se vlastně nic zvláštního nestalo.

Sobotní den jsem zahájil poctivou snídaní. Přeci jen nás čekala druhá etapa, která byla zároveň nejdelším závodem zájezdu. Trať nebyly nijak moc záludné a bylo tedy důležité se vyvarovat chyb a zaváhání v realizaci postupů. A běžet, rychle běžet! Jako oddíl jsme opět dokázali promluvit do předních pozic ve výsledkových listinách. Vrchol dne se ovšem chystal až na odpoledne, kdy se běžely štafety. Tento divácky atraktivní závod, doplněný o několik povinných občerstvovacích stanic se nám podařilo vyhrát, což lze považovat za neskutečný úspěch a v mém životopise se tato skutečnost bude jistě velmi pěkně vyjímat. Navíc se jednalo o příjemnou přípravu na večerní tancovačku v místním kulturním domě. Rád bych zde popsal, co vše se dělo a uvedl spoustu zajímavých informací. Leč v době vzniku tohoto článku se jedná o událost již dávno minulou a vzhledem k mé zhoršující se paměti bych zde nerad uváděl zkreslené informace. Proto příště doporučuji si tuto akci raději zažít na vlastní pěst.

Nedělní etapa byla alespoň pro mě ta nejnáročnější, především z důvodu již odběhaných závodů. Chyběla lehkost, soustředění, a také několik hodin spánku. Soubor s tratí se proměnil v soubor s horkem a sama se sebou. Byl jsem tedy rád, když jsem po dlouhé době konečně proběhl cílovou bránou, kde jsem těsně hájil pozici před Kazdičem až na cílovou pásku. Ten byl ovšem diskvalifikován za nějaké chybějící kontroly. Pravděpodobně se mu nevlezly do čipu, ale to je pouze má domněnka. Odpoledne pak dát oběd, vyhlášení výsledků, sbalit si věci, rozloučit se a šup do auta na cestu domů, dohánět resty a spánkový deficit. Až tedy příště budete plánovat prázdniny a vybírat vícedenní závody, určitě neváhejte jet na Botas, protože to je klasika, která se vyplatí.

Francie

Standa

Zážitky z šestidenních závodů v okolí Aveyronu v roce 2008 vydržely v hlavách účastníků dodnes. Proto i v roce 2016 slibovaly místní terény silný zážitek. Na jih jsme v polovině července vyrazili ve skromném složení – Petr Příklad, Ondra Mokrá, Ondra Novotný a já. 1650 kilometrů cesty uteklo rychle, na závěr projíždíme pod monumentálním viaduktem Millau, kemp stíháme tak akorát, bydlíme v luxusní chatičce. Koupelna s přehledem překonává veškeré pokroky socialistických inženýrů v oblasti bytových jader.

V neděli začínají závody sprintovým prologem ve vesničce Nant. S velkým horkem jsme počítali, leč nejhorší očekávání jsou překonána. Na startu je třeba podchytit francouzský zvyk dávat nulovací i checkovací krabíčky už před koridory, to našťastí už znám. První třetina sprintu je v luxusním historickém centru vesničky, tak jak je známe ze středomoří, zbytek už je takovou slabší brněnskou zimní ligou. Po doběhu dáváme parádní koupel ve velmi osvěžující místní řece a cestu na ubytování si zpříjemňujeme průjezdem skrz kaňon řeky Tarn a prohlídkou historického centra města Millau.

Ráno před pondělní první etapou nás vítá něčím naprosto neočekávaným – zimou, bouřkou a hustým deštěm. Drobnou komplikací připravují i pořadatelé – start je zpožděný o půl hodiny. Aspoň díky tomu stihne přejít bouřka, už jenom prší. Patnáctikilometrový boj s ovčími ohradníky, kameny a neprostupnými buxusovými hustníky dopadl vcelku dobře. Jen by mohli pořadatelé umístit do terénu pár občerstvovaček, velmi by se hodily.

Druhá etapa je opět klasika, stále ještě prší. Tentokrát se podíváme mnohem víc do lesa

a do hustníků, i skal přibylo. V lese jsou prý nebezpečné housenky. Dokončuji se všemi končetinami, asi byly zrovna najezené. Buxusy jsou mnohem horším nepřítelem.

Třetí den je konečně kratší, middle zařazený do prestižní série WRE. Běžím jak o život, Ondru N. předbíhám během 53 minut závodu třikrát. Jednou se podívám skoro mimo mapu (možná úplně), ani nová buzola nepomohla. Naštěstí všichni dobíháme brzo, a tak vyrážíme na výlet. Napřed se podívat na moře (včetně 30 km úseku dálnice neustále z kopce) a pak na živo na Tour de France. Kolikrát ještě bude tak vhodná příležitost :) Zaparkovat ve vinici, pak hodina čekání u silnice, projíždí doprovodná kolona. Pak konečně Sagan s Froomeem, čtyři metry za nimi zbytek pelotonu, za půl minuty je po všem. Ještě chvíli se trousí odřením nebo vyčerpáním odpadlíci. Ale stálo to za to :)

Den dobytí Bastily, celá Francie slaví, i na závodech je volný den. Vyrážíme na výlet do Roquefortu, vesničky, ve které se vyrábí nejslavnější plísňové ovčí sýry. Místo prohlídky sklepů se vydávám skicovat do vesnice. Asi velká chyba, oba Ondrové básní o slečně průvodkyni ještě 5 dní po prohlídce. Pak stíháme ještě jeskyni, taky dobrý, v Moravském krasu tak velké jeskyně nemáme.

Na čtvrtou a pátou etapu se přesouvá shromaždiště o kousek na jih. Konečně zase horko. Ač se to skoro nezdálo možné, skal a buxusů je tu ještě víc. Ač se to skoro nezdálo možné, zážitky ze čtvrté etapy jsou ještě silnější než dosud. Ani Lucas Basset nezaběhnul směrný čas. PePr nezvládá middle ani do dvou hodin, chybí mu k tomu 2 minuty. I tak ale několik soupeřů poráží o víc než hodinu. I pěší chůze je někdy příliš rychlým pohybem, při kterém hrozí ztráta kontaktu s mapou.

Na poslední etapě pořadatelé účastníky nešetří, klasika je stejně výživná jako první dvě etapy. Na trojku postup přes celou mapu, kousek před kontrolou je kravín, jediný pevný bod v chaosu buxusů a skal. Nikdy v životě jsem neměl větší radost z toho, že vidím kravín. Labyrint Les Bouzigasses zvládám, vypadá to, že jsem se to už skoro naučil :) Ani tak ale nestíhám 10 minut na kilometr.

Bylo to tvrdě vybojovaných 5 etap, ale povedlo se. Nejlépe z výpravy dopadl brácha, 6. v H21A. Několik poučení z výletu:

- i na sprint si můžeš vzít camel-back a není to vůbec špatný nápad
- buxusový hustník je opravdu neprůstřelný
- neboj se při závodě zastavit a minutu koukat do mapy, mnohokrát se ti to vrátí
- na jihu může být opravdu horko
- buxusový hustník je opravdu neprůstřelný
- Francie je krásná země

- Francouzky nejsou až tak krásné (až na pár výjimek), Češky jsou rozhodně hezčí ;)
- buxusový hustník je opravdu neprůstřelný

Celkové zhodnocení výletu: „SUPER ZÁŽITEK, PŘÍŠTĚ JEDU ZASE (10/10)“

Koho by zajímalo více detailů, jako třeba výsledky nebo fotky, necht' hledá na

<http://www.o-france.fr/2016-foot>

Nejen oddílový triatlon

Honza

Protože v létě je čas různých aktivit, nejenom orientáckých, tak jsem loni uspořádal první ročník triatlonu. Z důvodů, že Tišnovský triatlon byl proti Botasu. Letos jsem nerozhodl uspořádat druhý ročník. Počet závodníků se víc než zdvojnásobil! To je dobrý závazek na další roky!

Tratě byly pečlivě než loni vyfáborované, měl jsem jen jednu ztrátu na běžecké trati. To je úspěch! Na trať první vyrazila Adélka a dala si to jako souboj proti časomíře. Adam zatím hlídal Filípka. Bohužel Adélčin běh se trochu zkrátil vinou špatného značení, tak její čas nemohl být směrodatný.

Čas druhého startu byl kolem půl třetí. Trochu mi dalo problém závodníky přemluvit, že to voda není tak studená a taková zima fakt není. Zadařilo se a do vod lážáneckého dolu se vrhlo deset plavců. Krásný styl vystřídal brzo méně náročné styly... ale všichni doplávali a nikdo se neutopil. Pak jen rychle nabrat oblečení, vysprintovat kopec do depa a hurá na kolo.

Trať byla letos trochu bahnitá a opět, aspoň trať „H“ technicky náročná. Držel jsem vedení z plavání a v dlouhém stoupání jsem dojel a povzbudil prvně Věrku poté Hanku. Majdu, vedoucí holka, byla v nedohlednu, zato za mnou se bojovalo na krev a Jende se mi začal přibližovat. Ale na kole to bylo ještě dobré. Odstup držím.

Dojždím do depa a vidím mizet v lese Majdu, rychle přezout, zavázat tkaničky a vyrážím! Aha, tak tkaničku jsem nezavázal dobře. Ale nebudu se zpomalovat... Třeba ji doběhnu, Pally měl Majdu půl tratě loni na dohled a nedoběhl ji. To se mi nakonec také stane. Bolavý palec tomu moc nepomůže... ale nechci se vymlouvat. Běžím polem a z lesa vybíhá Jende, o jé. Je to ztracené. Mílovými kroky se ke mě přibližuje a ještě než jsme v Maršově, tak mě předbíhá. Tak jen vzkazují, aby doběhl Majdu. Což se mu na konci povede. Ještě je v dálce uvidím, ohlídám se za sebe a nikdo tam není. Ale ve špatnou chvíli, protože jde po mě Adam. Ale

naštěstí cíl už je vidět a nedobíhá.

Napínavý závod a myslím, že si to všichni užili. Tak příště přijed' i ty!

Rumcajsovy míle aneb Krásné nové kufry

Ivo Cicvárek

Všechno je jednou poprvé. První pokuta od revizora, první poznámka v žákovské knížce, první zlomená ruka, první večer, kdy jsem dostal do držky. Však to znáte. Všechna ta krásná, nezapomenutelná poprvé. Většina čtenářů Polarisu zřejmě bude mít své první vícedenní závody za sebou už hodně dávno, já mám tohle poprvé za sebou teprve pár dnů. Loni jsem byl sice přihlášen na Cenu východních Čech, ale poprvé jsem tehdy musel svoji účast zrušit kvůli kašálku a rýmičce.

Je pátek odpoledne a vypadá to, že žádný kašlílek letos nepřichází, s Luckou se blížíme k Českému ráji. Nezastavila nás ani dopravní nehoda v přímém přenosu – asi 100 metrů před námi to do sebe naprala dvě auta, přemet na střechu, příkop, dým z motoru. Brzdíme, rychle číslo na záchranku, můj kurs zdravotní péče je staršího data, honí se mi hlavou. Ze značně zdemolovaných aut naštěstí lezou všichni po svých a my můžeme pokračovat.

Parametry etap H35 mě dost vyděsily už předem, délky sotva ve stovkách metrů, převýšení také ve stovkách metrů. Na kilometr trati zhruba 100 metrů vertikálně, a já jsem naposled trénoval před létem. Uvidíme. Start první etapy je tady, pochopitelně do kopce. Prvních pár kontrol naskakuje – společně s tepovkou. Je to nějaké lehké a zároveň fyzicky těžké, myslím si. Záhy to přestává být lehké i orientačně, aspoň pro mě. Nepochopil jsem vrstevnice, přehlédl mezi skalkami sedlový bod a to, co považuji za hřebítek, má být ve skutečnosti údolíčko. Já se ovšem sápu jak Sisyfos do kopce (buzolu místo balvanu) a najednou se rozhlížím po krajině z docela vysoké skály. U žádné takové skály ovšem být nemám. Hlava se mi motá závratí, chvíli čachruji s mapou a zjišťuji, že ke kontrole to mám zhruba 50 metrů. Na vzdálenost. Bohužel taky asi tak 30 metrů dolů a zase nahoru. Co už, další takovou chybu už přece neudělám?!

Jasně že ne, takovou ne! V dalším průběhu pouze přehlížím krásný postup na přeběhu, který by mě prakticky až po pěšině zavedl k lampiónu: já si to prasím bažinou. Ano, v sedmnácti letech jsem napsal písňový text: „Dál bloudím bažinou, na nohou tíhu prošlých let.“ Asi jsem

si to přivolal. Načež o několik kontrol dál zaměřuji v paralelní chybě dvě údolíčka (jo, jsou od sebe sotva 20 metrů) – a říkám si, že ty skalky by měly mít podle mapy jiný tvar. Inu není údolí jako údolí. Nejsem v té chybě sám, takže stíháme pokonverzovat s kolegou, kde to, do Rumcajsovy řítě, vlastně jsme? Pak už to šlo. Celkový součet chyb přes 10 minut, prostor pro zlepšení by tu byl, říkám si optimisticky. Ono taky na middlu udělat ztrátu na vítěze skoro 14 minut je „výkon“.

Den druhý. Začnu opatrněji, říkám si. Až moc opatrně, zjišťuji po závodě, když si uvědomuji, že obíhat údolíčko o hloubce 10 metrů je celkem blbost, když ten oběh má 100 metrů. Aspoň plynule běžím. Kontroly opět naskakují. Optimismus také. Libo další druh kufru? Ano a je to tady, vybíhám mimo mapu! Hrajte fanfáry, hrajte! Návrat do mapy navíc vyžaduje překonat prakticky nepřekonatelnou rýhu, světové směry se na chvilku motají jak korouhvička na kostele, ale už jsem zase v závodě. Bohužel v té části, která vyžaduje několikrát přeběhnout temeno značně výrazného skalnatého kopce. Výrazného ve smyslu, že k výstupu je nutné použít i ruce. Proklínám Rumcajse, Manku i Cipiska. Na tohle v rychlosti nemám, takže se při výstupech dožívuji borůvkami – teda snědl jsem asi tak 4 bobule, aby to nevypadalo, že jsem vytáhnul hrníček. (Smí se vůbec při OB dopovat bobule? A je vůbec borůvka bobule, eh?). Nakonec je z toho nejlepší dílčí umístění (17), v první půlce výsledkovky. Haha, a to jsem si říkal, že být do desátého místa by bylo pěkné.

Odpoledne: disciplína nazvaná skalní sprint. Čekám sprint, něco jako místo baráků skály. Dostáváme krásnou porci orientáku kombinovaného s horolezením. Tedy abych nepřeháněl, k většině kontrol se dalo dostat bez použití rukou – „nějak“. Často jsem ale to „nějak“ úplně nenašel, zejména když se rýsoval postup hezkou skalní rozsedlinou o báječné šířce 40 cm a sklonu 70%. Začátek si opět užívám. Kontroly naskakují. Dokonce přesně vím, že teď bude čekat těžší dohledávka. Vědět je jedna věc, provést to správně druhá. Nesrovnávám se s měřítkem 1:5000 a hledám kontrolu o 40 metrů jinde. Což v tomhle terénu znamená úplně jinou skalní věž v hnusně příkrém svahu. Při postupu zpět na správnou kontrolu se dostávám do bukového polomu (není v mapě, ačkoliv je to zjevně oblast, která by si volala o vyšrafování jako zakázaný prostor – ono přelézat bukové štěpy v tomhle svahu je dost adrenalin). Co říci k dalším kufrům ve zbytku „sprintu“? Jeden špatně vyhodnocený náběh shora – proč lezu dolů, když dobře vím, že kontrola dole být nemá? Nevysvětlitelné. A pak záměna skalních bloků – jsem opět asi 10 metrů od kontroly, ale na jiném masivu. Konečně sprint – do cíle. Tož, někteří závodníci si prý po závodě stěžovali, že to bylo hodně divně postavené. Asi souhlasím s tím, že řada kontrol byla za hranicí rozumné bezpečnosti a že to nebyl sprint – a obdivuju zejména starší závodníky, že se k některým místům vůbec odvážili.

Ale vlastně se mi to líbilo. Jenom furt nevím, jak se má v takovém terénu zacházet s mapou. Co etapa, to minimálně 3 obrovské kufry a řada menších.

Pár slov k Lucce. Té se výsledkově daří v její kategorii D35 lépe než mě - až do sprintu, kde v rámci nádherného kufru přehlídí kód a diskne se. Tuhle chybu, doufám, na Rumcajsovkách neudělám, hlídám si kódy opravdu, opravdu poctivě. Shodujeme se, že nám chybí nějaký zkušenější kolega, který by s námi po závodě probral mapu a dal pár rad, jak vlastně s takovým terénem zacházet, čeho si všimnout, jak řešit dohledávky.

A je tu neděle. Bolí mě úplně všechno. A přiznejme si, motivace k nějakému vrcholnému fyzickému výkonu (tedy na moje možnosti) chybí. Jaký kufr mě čeká dnes? Nebudu Vás napínat, kufr z rodu královských. Krásně nabíhám první kontrolu, relativně slušně druhou a třetí. Při odběhu z trojky jsem ovšem v takové euforii, že mířím rovnou na šestku. Záhy jsem zmaten, pochopitelně se ocitám v úplně jiném terénu, než čekám - běžím totiž úplně mimo trasu. Stojím na jakémsi rozcestí mezi skalami, které tu podle mě vůbec být nemá, a dumám, co se proboha stalo? Pak mi to dochází, vynechal jsem 4 a 5. Jsem to ale Manka. Zpět do kopce, který jsem právě seběhl. Další tři kontroly se pak vůbec nemůžu psychicky srovnat s mapou, až druhá polovina závodu (jaká změna oproti včerejšku) je plynulejší, ale vlastně jen díky zcela zbabělým postupům, které nejsou zrovna nejrychlejší, jak si ověřuji později na mezičasech. Výsledek posledního závodu - nejhorší dílčí umístění a navíc jsem před sebe v celkovém pořadí pustil 2 závodníky, na které jsem měl před 4. etapou docela luxusní náskok. Po závodech Lucka ještě nemá dost, takže mě tahá na horolezecké odpoledne. S kamarády z Liberce mě „vytáhnou“ na legendární skalní věž Kobyla. Když to v pondělí dávám na FB, zjišťuji, že to je opravdu legendární věž - a někteří FB přátelé získávají dojem, že jsem horolezec. Moje horolezectví je ještě na veselejší úrovni než běhání. Což znamená? Že si to užívám. Jako každé poprvé. Užívejte si taky.

.....

CSM

Luf

A je tu konečně léto. To znamená teplo, voda, odpočinek a nějaké ty vícedenní závody v OB. Koukl jsem do členské sekce a volba byla jasná - hurá na CSM. Přeci jen za jeden den dovolené to je 5 zavodů ... Konečně pořádná koncentrace orientáku i s nějakými tréninky. Ani o překvapení nebylo nouze. Dorazil jsem sice později, za to jsem pořádně jako navigátor

zklamal a zakufroval. Přeci jen trasa nastudována pro doběhnutí z Boskovic nešla použít pro auto. Ale aspoň jsem si několikrát prohlédl Okrouhlou, kde jsem si v zimě užíval BBP. Takže příprava na závody perfektní - bloudění mi půjde.

Venku bylo hrozně horko, ale v lese a rybníku to bylo super. Vzhledem k tomu, že to bylo soustředko, tak doprovodný program byl skvělý. Nejdřív jsme prošli Průchodnicí, kde se v nás probudily průzkumné sklony, abychom mohli prozkoumat hrad a nakonec i slézt do jeskyní a užít si jak výzdobu, tak i tmu a chlad. Ptáte se jak jsme cestovali? No přece super dlouhou lanovkou ve Velké Pohodě! Zážitek spousta a i do lesa jsme se dostali. Naštěstí se pár skalních jedinců soustředka zúčastnilo a tak nebylo o plány na vítězství i hecování nouze. Dokonce padlo i pár překvapivých výsledků a někteří i zpytovali svědomí.

A co nějaké ponaučení? No měl bych jedno: člověk se i sám může porazit! Je to prosté, stačí kamaráda pořádně povzbuzováním bičovat na doběhu, až zrychlí a porazí vás o pár vteřin ;) Tak doufám, že vás příště na doběhu pořádně uslyším!

.....

Program na září a říjen

.....

31. 8. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Sentice – sraz: 16:30 u konečné tramvaje číslo 1 v Řečkovících – mapa: Sokolí (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 29. srpna Zhustovi

.....

3. 9. – SO – 9. Jihomoravská liga (PLU) – krátká trať – centrum: Protivanov – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat 15:00

.....

7. 9. – ST – mapový trénink (žactvo) – Útěchov – sraz: 16:15 – mapa: Katov (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: linie + shluky – doprava: autobusem číslo 57 na zastávku „Útěchov“

.....

7. 9. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Kramolín – sraz: 16:30 u STK nad konečnou tramvají 6 a 8 ve Starém Lískovci – mapa: Kramolín (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: koridory – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 5. září Zhustovi

.....

10. a 11. 9. – SO, NE – ŽA, ČP (TJN) – klasická + krátká trať – centrum: Hrabětice – start: SO: 12:00, NE: 10:00 – doprava: zvláštním autobusem v sobotu v 6:30 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka veselý – terén: horský, velmi členitý s mnoha kamenitými detaily různých velikostí, místy bažinatý, čistý

les i podrost – příjezd: okolo 20:00 v neděli

10. a 11. 9. – SO, NE – ŽB-M (LCE+43S) – klasická + krátká trať – centrum: Nová Bošáca (SVK)
– start: SO: 12:00, NE: 9:00 – doprava: zvláštním autobusem v sobotu v 8:30 od Bohémy –
ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Jitka Kabáthová –
terén: kopcovitý, hřebeny a horní partie bez terénních detailů, ve spodních partiích jsou
četné detaily; čistý a průběžný les, porostově pestrý – příjezd: okolo 16:00 v neděli

14. 9. – ST – mapový trénink (žactvo) – Žebětín, Ríšová – sraz: 16:15 – mapa: Pohádka máje
(1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: autobusem číslo 52 na zastávku „Ríšová“

14. 9. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Žebětín – sraz: 16:15 u rohu pole nad
Žebětínem – mapa: Pohádka máje (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: souboje – doprava:
autobusem číslo 52 na zastávku „Ríšová“ – přihlášky do pondělí 12. září Zhustovi

17. a 18. 9. – SO + NE – ŽA + ČP, ČPŠ (ZBM) – !!! POŘÁDÁME !!! – štafety + sprint + štafety –
centrum: Košíkov (štafety), Nový Lískovec (sprint), Košíkov (štafety) – start: SO dopoledne
10:00, odpoledne 16:00, NE 10:00 – doprava: individuálně – vedoucí: Luděk Finstrle – terén:
štafety – pestrý, různorodý vysočinský s malými vodními rýhami, střídavými pasážemi lesů
s různými průběžnostmi a podrostem; hustá síť průseků a cest.; sprint – park, areály škol,
sídelní zastávka

21. 9. – ST – mapový trénink (žactvo) – Líšeň, Mariánské údolí – sraz: 16:15 – mapa: Říčky (1:10
000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf – doprava: autobusem číslo 55 do Mariánského údolí

21. 9. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Líšeň, Mariánské údolí – sraz: 16:15 – mapa:
Říčky (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: pásy – doprava: autobusem číslo 55 do Mariánského
údolí – přihlášky do pondělí 19. září Zhustovi

22. 9. – ČT – Liga škol v orientačním běhu – Slatina, ZŠ Jihomoravské náměstí – pořádné –
pořadatelé: Zhusta + dorostenci – sraz pořadatelů v 8:00 (start v 9:30)

24. – 25. 9. – SO až NE – Soustředění Milovy – Milovy – viz samostatný rozpis akce – přihlášky:
do 1. září 2016

24. 9. – SO – 11. Jihomoravská liga (TBM) – klasická trať – centrum: Odranec – start: 10:30 –
doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat 16:00

28. 9. – ST – Zhusta cup (ZBM) – Velká Klajdovka – centrum závodu: Líšeň, Velká Klajdovka –

doprava: autobusem číslo 78 na zastávku „Velká Klajdovka“ – start v 10:15

28. 9. – ST – Zahradní party ZBM 2016 – Skorkovského 153 (u Zhusty) – od 12:00 (po Zhustacupu) do 20:00

1. a 2. 10. – SO, NE – M ČR klasická trať (LPU) – klasická trať– centrum: Pustá Rybná – start: SO: 12:00, NE: 9:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – ubytování: na postelích – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: mírně kopcovitý, dobře průběžný, partie hustníků se sníženou průchodností, prudší svahy jsou kamenité, místy skalky, u četných vodotečí je místy podrost – příjezd: okolo 17:00 v neděli.

4. 10. – ÚT – Liga škol v orientačním běhu – Nový Lískovec, ZŠ Svážná – pořádáme – pořadatelé: Zhusta + dorostenci – sraz pořadatelů v 8:00 (start 9:30)

5. 10. – ST – mapový trénink (žactvo) – Kohoutovice, Stará dálnice – sraz: 16:15 – mapa: Dub Troják (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: I. úsek štafet – doprava: autobusem číslo 50, 52

5. 10. – ST – mapový trénink (dorost + dospělí) – Bukovinka – sraz: 16:30 u supermarketu Albert u zastávky „Jírova“ v Líšni (tramvaj číslo 8) – mapa: Rakovecké údolí (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: I. úsek štafet – doprava: osobními auty – přihlášky do pondělí 3. října Zhustovi

7. a 9. 10. – SO, NE – M ČR štafet a klubů – štafety + kluby (BOR) – centrum: Dolní Prysk – start: SO 11:00; NE 9:00 – doprava: zvláštním autobusem v pátek v 17:00 od Bohémy – ubytování: tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén: kopcovitý, velmi členitý, s větším množstvím pískovcových skal, kamenů a dalších detailů – příjezd: okolo 21:00 v neděli.

14. 10. – PÁ – Mistrovství Brna ve sprintu (ZBM) – centrum závodu: Kohoutovice – doprava: trolejbusem číslo 37 na konečnou „Jírovcova“ – start v 16:30

15. 10. – SO – 12. Jihomoravská liga (VBM) – klasická trať – Žebětín – start: 10:00 – doprava: individuálně (MHD 52) – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:00

15. 10. 2016: Podzimní cyklistická klasika, sraz 6:00 hl. nádraží, Klasický podzimní závod Žďár nad Sázavou – Brno, více informací na fb.

22. 10. – SO – 13. Jihomoravská liga (ABM) – klasická trať – Uhřice u Kyjova – start: 10:30 – doprava: zvláštním autobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo 15:30

22. a 23. 10. – SO, NE – Austria cup štafety + M Rakouska v nočním OB + Austria cup sprint
– centrum: Sieghartskirchen, Wien – doprava: dle domluvy v sobotu okolo 8:00 – vedoucí:
Libor Zřídka Veselý – viz samostatný rozpis akce

28. 10. – SO – 14. Jihomoravská liga (TZL) – klasická trať – Vracov – start: 10:30 – doprava: dle
počtu přihlášených mikrobuse v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Luděk Finstrle – návrat okolo
16:00

26. až 30. 10. – ST – SO – Podzimní prázdniny – Slovensko, Vysoké Tatry – bližší informace o
místě, ceně, dopravě, ubytování a stravování na jiném místě Polarisu – přihlášky: do 1. října
2016 přes členskou sekci

12. a 13. 11. – SO, NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR – centrum: Řásná u Telče – mapa: Javořice – bližší
informace na jiném místě – přihlášky: do 31. října přes členskou sekci

Soustředění Mílovy – žactvo+

Datum: 24. a 25. září 2016
Cena: 500,- Kč – oba dny (ubytování + stravování + doprava)
Doprava: osobními auty nebo autobusem
Jídlo: zajištěno od sobotního oběda do nedělního oběda.
Ubytování: penzion Poslední míle (Mílovy). Spí se na postelích.
<http://penzionposlednimile.cz/>
Tréninky: na mapách v okolí Mílov.
Odjezd: sobota 24. září v 8:00 od Bohémy.
Příjezd: v neděli odpoledne okolo 16: 00.
Přihlášky: do 1. září 2016 přes členskou sekci nebo Zhustovi. Kapacita 40 osob.
Poznámky: věci na běhání, SI čip, ...
Tréninky: sobota dopoledne – závod Jihomoravské ligy
odpoledne – krátké postupy
neděle dopoledne – souboje
odpoledne – štafety

Všechny tréninky už budou velmi krátké a v těch nejhezčích místech (délky do 5 km).

VT Slovensko – Vysoké Tatry – Gerlachov

Datum: 26. – 30. říjen 2016

Cena: 2 300,- Kč (ubytování + stravování + doprava).

Doprava: osobními auty.

Ubytování: Omega club Gerlachov – <http://www.omegaclub.sk/>
10 x dvouúžkový pokoj + 4 x apartmány

Jídlo: Snídaně a večeře v hotelu. Obědy v horách vlastními silami vynesené

Náplň: turistika ve Vysokých Tatrách – Gerlachovský štít (2 655 m). Výlety – Jahňací štít (2 229 m) + Priečne sedlo (2 352 m) + Bystré sedlo (2 260 m) + vysoká (2 429 m) + Tatranská magistrála. Přesný program výletů stanovíme až po příjezdu podle počasí. Mapy budou připraveny. Pokud chcete plánovat využijte on-line mapy.cz – <http://www.mapy.cz/>

Odjezd: ve středu v 8:00 od Bohémy (Janáčkovo divadlo).

Příjezd: v neděli v podvečerních hodinách.

Oblečení: zájemci věci na běhání do lesa (mapy v tatrách jsou však velmi velmi staré), věci na turistiku (zejména dobrou obuv) a teplé oblečení (rukavice a čepice si nezapomeňte).

Poznámky: s sebou dobrou náladu, minimálně občanský průkaz nebo pas a nějakou tu společenskou hru.

Přihlášky: do 1. října 2016 Zhustovi.

Rozpis tréninků od 31. března do konce června

Den	Doba	Skupina	Typ tréninku	Místo
Pondělí	15:30 – 17:00	žáci	atletická příprava	ZŠ Kotlářská + Sokolo Brno I
	16:30 – 18:00	dorost +	běžecský	Žabovřesky – Rosnička
Úterý	17:00 – 18:30	žáci	běžecský	atletická dráha ZŠ Horní
	17:00 – 18:30	dorost +	běžecský	atletická dráha ZŠ Horní
Středa	16:15 – 18:00	výpravy za OB	výpravy za OB	
	16:15 – 18:00	pulci	mapový	okolí Brna,
	16:15 – 18:00	žáci	mapový	viz samostatné rozpisy
	16:30 – 18:30	dorost +	mapový	
Čtvrtek	14:30 – 15:30	začátečníci	tělocvična, hřiště	tělocvična ZŠ Kotlářská
	16:00 – 17:30	všichni	běžecský – dráha	G M. Lercha
	19:30 – 21:00	dospělí +	volejbal	tělocvična ZŠ Kotlářská
Pátek	18:00 – 20:00	dospělí +	florball, basket	tělocvična ZŠ Kotlářská
Sobota	–	všichni	závody OB	–
Neděle	–	všichni	závody OB	–



POLARIS — SRPEN 2016 — ROČNÍK XVIII — #152

Redakce: Zhusta, Honza Drábek, Filip

Kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

Web: www.sky.cz/zhusta