

# POLARIS

2-2021

Časopis orientačních běžců klubu SK Žabovřesky



**Fotka z obálky:**

Miloš Nykodým – ME ve městě Neuchâtel

13.05.2021

**S podnadvpisem:**

Sezóna je konečně tu <3

## Obsah

Úvodem	3
Hobby skupina	3
Rozhovory s trenéry	4
Emigrace do Chorvatska Albánie	6
MMT U Buku	8
Repre Superdubnovka	9
Žákovské soustředění	9
Velikonoční prázdniny	10
MMT Vinohrady	11
Áčka a Český Pohár	11
MMT (LBM)	12
Sprintová MČR	12
Měřený trénink Omice	14
MT Bukovinka	14
Soustředko Stříbrnice	15
Měřený trénink Jedovnice	16
OBLŽ na Vysočině	16
Mistrovství oblasti na klasice	17
MČR krátká	17
MČR Letní LOB	18
Memes	19
Kam se poděl Danáč	19
Chyba čísla	21
Rozhovor s Honzou	21
Závěr	24

## Úvodem

Jupí, konec školního roku se blíží a zimní trápení už snad konečně nahradí opalování se na sluníčku. Péct se při běhání na loukách sice není nic příjemného, ale s blížícím se létem, se také blíží největší letošní orientácká akce, a to Mistrovství světa, které se letos dokonce koná u nás. Tak určitě nezapomeňte fandit.

PS: Jak vidíte na úvodní fotce Miloš nás reprezentoval na Mistrovství Evropy! Se smíšenou štafetou se umístil na 4. bramborovém místě a ve sprintu byl 46. Gratulace!

*Klárka*

## Hobby skupina

Už jste to slyšeli? Nebo si všimli na oddílových stránkách nové záložky? Vedle Žabiček, Pulců, Žáků a Dorostu+ se vytvořila další skupina pojmenovaná Hobby. Ráda bych vám touto cestou přiblížila, pro koho je určena a co nabízí.

Skupina Hobby je otevřená všem nadšencům orientačního běhu, kteří již nemají medailové ambice, nebo je naopak nikdy neměli, protože s orientačním během začínají, nebo stále mají co zlepšovat.



Hobbíci nejsou primárně orientovaní na výkony, to přenechají ostatním skupinám. Jde spíše o setkávání obdobně smýšlejících lidí, kteří se rádi něčemu přiučí, vymění si zážitky a společně s orientákem stráví příjemný čas. Abych však uvedla na pravou míru, nejedná se pouze o orienták, jak je patrné z již proběhlých akcí.

První společná akce Hobby skupiny se uskutečnila letos 12. května a rovnou jsme se pustili do zdolání 41. etapy TrailTour – Těsnohlídkovo údolí, kde po zběsilém seběhu následoval prudký strmý výstup do kopce zpět na místo startu. 26. května si pro nás Drbča nachystal mapový sprintový trénink na Cacovickém ostrově s několika zajímavými volbami postupů. 2. června jsme se společně vydali do Kohoutovic potrénovat vrstevnice na Holedné. 6. června proběhla teorie, pod vedením Drbči jsme společně pronikali do tajů 3Drunu, do kterého máme možnost si nahrát své záznamy postupů, porovnat si je a poučit se z chyb. 9. června pokračovalo získávání bodíků v rámci TrailTour – tentokrát 18. etapou Dražanská vrchovina v Adamově. 16. června nás pak čeká krátká trať „s vylepšením“ v Březině.



Máte volné středeční odpoledne? Chcete se potkat s pohodovými sportovně naladěnými lidmi? Sledujte na oddílových stránkách záložku Hobby a přidejte se!

*Alča*

## Rozhovory s trenéry #2

### Jméno a příjmení

Tomáš Kalina

### Jaký je tvůj největší úspěch v OB?

To, že můžu začít svou 23. sezónu v orientáku bez nějakých bolístek a zranění. Někomu to přijde úsměvné, ale nebýt zraněný a mít možnost trénovat je jedním z nejdůležitějších principů mé trenérské filozofie.



### Čemu se kromě orientáku věnuješ?

Už ne tolik klasické atletice, protože poslední roky jsem už závody na dráze (dlouhé překy, steeple a vytrvalost) už neběžel a dávám přednost silnici a horským běhům. Snažím se každý rok odjet pár triatlonů. Hlavně si cením volného času, který můžu strávit s rodinou někde venku.

### Jak ses k trénování dostal?

Hodně to plyne z toho, že jsem vystudoval učitelství TV na Fakultě sportovních studií MU, kde jsem poté během doktorského studia vyučoval atletiku a kondiční trénink i pracoval v Triexpertu, kde jsem měl na starosti tréninky hobby běžců. Postupně se k tomu nabalila trénování dorostu v Tesle. Aktuálně trénuji dvojici reprezentantů (Indráková, Adámek) na individuální bázi.

### Co tě motivuje dělat trenéra?

Dlouhodobý posun sportovce. Trénink ve své podstatě má pár zákonitostí, které je potřeba dodržovat a ctít je. Cíle, které si většinou kladou mladší závodníci, jsou krátkodobé a relativně pomíjivé. Bohužel ne vždy vedou ke komplexnímu rozvoji orientáka jako sportovce. Mou hlavní motivací je tedy dovést ve zdraví co nejvíce svěřenců do seniorských kategorií, jedno jestli vrcholové, výkonnostní nebo hobby úrovně.

### Čím se uklidníš, když tě na tréninku něco rozladí?

Rozladí mě dvě věci – pozdní příchod na trénink a neupřímnost. Uklidnění najdu v tom, že každá věc jednou pomine.

### Prozradíš na sebe něco, co o tobě ví jen málokdo?

V juniorech stříbro z MČR v ROB, stříbro z ČP v dlouhém triatlonu s parametry 3,8- 180-42,2. Pokud jsem v zahraničí služebně, tak se jen ze zvědavosti snažím vyběhnout na trénink, abych si u dané země mohl udělat fajfku.

### Máš nějakou zprávu pro svěřence?

Orienták je vytrvalostní sport. Pro dosažení dlouhodobých výsledků je nutná konzistentní práce napříč roky. Získávejte zkušenosti z různých terénů, zařazujte co nejvíce nespécifického sportu. Trénink na orienták nemusí být jen o běhání. Hledejte způsoby, jak to dělat, ne výmluvy, proč to nedělat. Takhle jednoduché požadavky jsou pro to, aby se někdo pokusil dělat (nejen) top orienták. A hlavně – nebojte se trenérů ptát, od toho jsme tady pro vás.

## **Jméno a příjmení (případně přezdívka):**

Luděk Finstrle (Luf)

## **Jaký je tvůj největší úspěch v OB?**

Mé úspěchy jsou vítěz krajského přeboru v kategorii H10 a dále jen veteránské, a to 2x vítěz veteraniády ve sprintu a jedno vítězství ve sprintové štafetě na veteraniádě.

## **Čemu se kromě orientáku věnuješ?**

Práci (jsem aťák), chatě, chalupě a pokud to čas dovolí, tak mám rád plavání, volejbal a turistiku.

## **Jak ses k trénování dostal?**

To je dlouhá historie. Jako malej jsem si vybíral mezi OB (běhal jsem jen H10) a plaváním. Vyhrálo plavání, pak tlustošení u počítače. Pak při přemýšlení, co dělat s dětmi, padl nápad na orienták – skvělý sport s pohybem v přírodě, co může být lepší? Přihlásili jsme se do ABM (kde jsem z mládí znal více jmen), ale na prvním tréninku si nás nevšimli, Jitka se nás ujala a my jsme z plavání znali Kočovy, tak jsme skončili v Žabinách. Tehdy bylo ještě méně trenérů než teď (i teď by se hodily posily) a protože jsem děti vodil na tréninky já, tak jsem na trénincích zůstal a začal pomáhat.



## **Co tě motivuje dělat trenéra?**

Je báječné vidět, jak se z dětí stávají zodpovědní svěřenci, kterým postupně dochází, že to nedělají pro nás trenéry, ale pro sebe a my jsme tu jen proto, abychom jim pomohli při cestě ke zlepšení. A také ta čirá radost v dětských očích, když je vidět, že je to baví.

## **Čím se uklidíš, když tě na tréninku něco rozladí?**

Tříhodinová vytrvalost krásným terénem, 3km plavání či pár hodin nadávání do zdi. Ne, to poslední není pravda, ale je pravdou, že mi občas zabere hodně dlouho probrat to s někým dalším, pochopit a zkusit najít jinou cestu, jak projít.

## **Prozradíš na sebe něco, co o tobě ví jen málokdo?**

Já mám pocit, že se o mně ví všechno. Pokud bych se měl chlubit, tak v plavání jsem byl 3. v rámci ČSSR, deprimuji mnoho lidí, že umím spoustu sportů (a svěřence tím, že většinu cviků, které jim nejdou a dle nich nemohou jít, zvládnou lépe jak oni). Pokud bych měl prozradit něco z opačného pólu, tak když jsem ve stresu, zajídám to sladkým, obzvláště zmrzlinou, jsem hodně striktní a zaměřený na výkon a pořádně protivný, když něco nechápu.

## **Máš nějakou zprávu pro svěřence?**

Těch by bylo ... Hlavní asi je: děláte to pro sebe, tak se zamyslete a dělejte to pořádně. Od přístupu k tréninkům (všechny jsou důležité), přes regeneraci, stravu, vedení tréninkových deníků, až po mapové motto nejdřív plán a pak precizní realizace. Nic neuspěchávejte, nepřeskakujte a vše pořádně vypilujte.

Díky za rozhovor a ať se vás drží zdraví, štěstí a chuť točit jako hovada, neboť více výběhů = více zábavy!

*Tomáš, Luf*

## Emigrace do Chorvatska a Albánie



### Jak to vzniklo?

To jsme jednou takhle dělali hloupý vtípky na Madeiře, z nichž asi ten nejbizárnější – strávit letní semestr s distanční výukou v Albánii – se ujal. Stačí pár bláznivých orientááků, odvaha sbalit auta a motivace v podobě totálního lockdownu, a možný je úplně všechno. Asi takto vznikl náš plán na homeoffice v Albánii. Bořek založil messengerovou skupinu, zabookoval apartmán

v Ksamilu od půlky března do půlky dubna.

### Proč?

Co víc můžete chtít než mít při seminářích na Zoomu v pozadí opravdový moře, zatímco ostatní tam mají fotky moře stažený z internetu, aby nebyl vidět jejich pokoj 😊

### Proč proboha Albánie?

Je to krása se špatnou pověstí. Nádherná země, která má hodně co nabídnout. Bohužel díky ne úplně šťastným politickým rozhodnutím ve 20.století se ocitla v mezinárodní izolaci a ekonomika nebo státní správa tam doteď moc nefungují.



O to víc je tam ale nedotčená příroda, opravdová divočina, usměvaví vesničané a málo turistů.

### Kdo tam s námi jel?

Byli jsme celkem pestrá skupinka napříč oddíly i univerzitami. Pár reprošů, pár úplných hobbíků a dokonce i nějací neorientááci. Co se týče studia, tak jsme obsáhli snad všechno, co se dá – přírodověda, matfyz, FTVS, veterina, práva, romanistika a slavistika, geoinformatika, enviro. A bylo s námi i pár lidí kteří pracují a užívali si home office (nebo teda spíš Balkán office).

### Jak jsme tam trénovali?

Vzhledem k tomu, že v Euromeeting v půlce března byl zrušenej, udělali jsme si náhradní v King's Landing (Dubrovnik) – o tom jsme se více rozepsali ve sloupku na O-news. Před Euromeetingem jsme absolvovali pár sprintových tréninků v jadranských městečkách (více jsme se o tom rozepsali ve sloupku na O-news), běhali po horách, pak dávali tempáče po albánských polích, intervaly na promenádě

s následným zchlazením v moři nebo točili na silničce. Sice jsme zmeškali běhej katastrofy, ale myslím že z formy z Albánie čerpáme doted'.

### **Co všechno jsme navštívili?**

Přes týden se dělala škola/práce a o víkendu jsme si vyrazili užívat. Takže toho bylo celkem hodně. Paklenica, nejvyšší hora Chrovatska Dinara, Omiš (lezení), Diokleciánův palác, Dubrovník, kaňon a pláž v Gjpě, písečné ostrůvky v moři, Fushë Qeparo, libový albánský hory, termální prameny Lengarica, antický Butrint, Girokastër, Maja Cikes, a mnoho dalšího. Užili jsme si i trochu toho balkánského dobrodružství, když jednoho člena naší výpravy pokousal albánský pes a my zjistili, že nejbližší vakcína proti vzteklině je v Bohunicích.



### **A jídlo?**

Tak základ balkánského jídelníčku je rozhodně burek, ideálně zapít rakijou. Dokonce jsme si i zašli do restaurace, což pro nás byl po takové době opravdu zážitek.

### **Kolik to stálo?**

Vlastně ani moc ne :D V Albánii je všechno levný, a když se ceny rozpočítají mezi 15 lidí není to tak vražedný. Navíc jsme byli při smlouvání v dobré vyjednávací pozici – když jsi jedinej turista široko daleko, chce tě každej Balkánec.

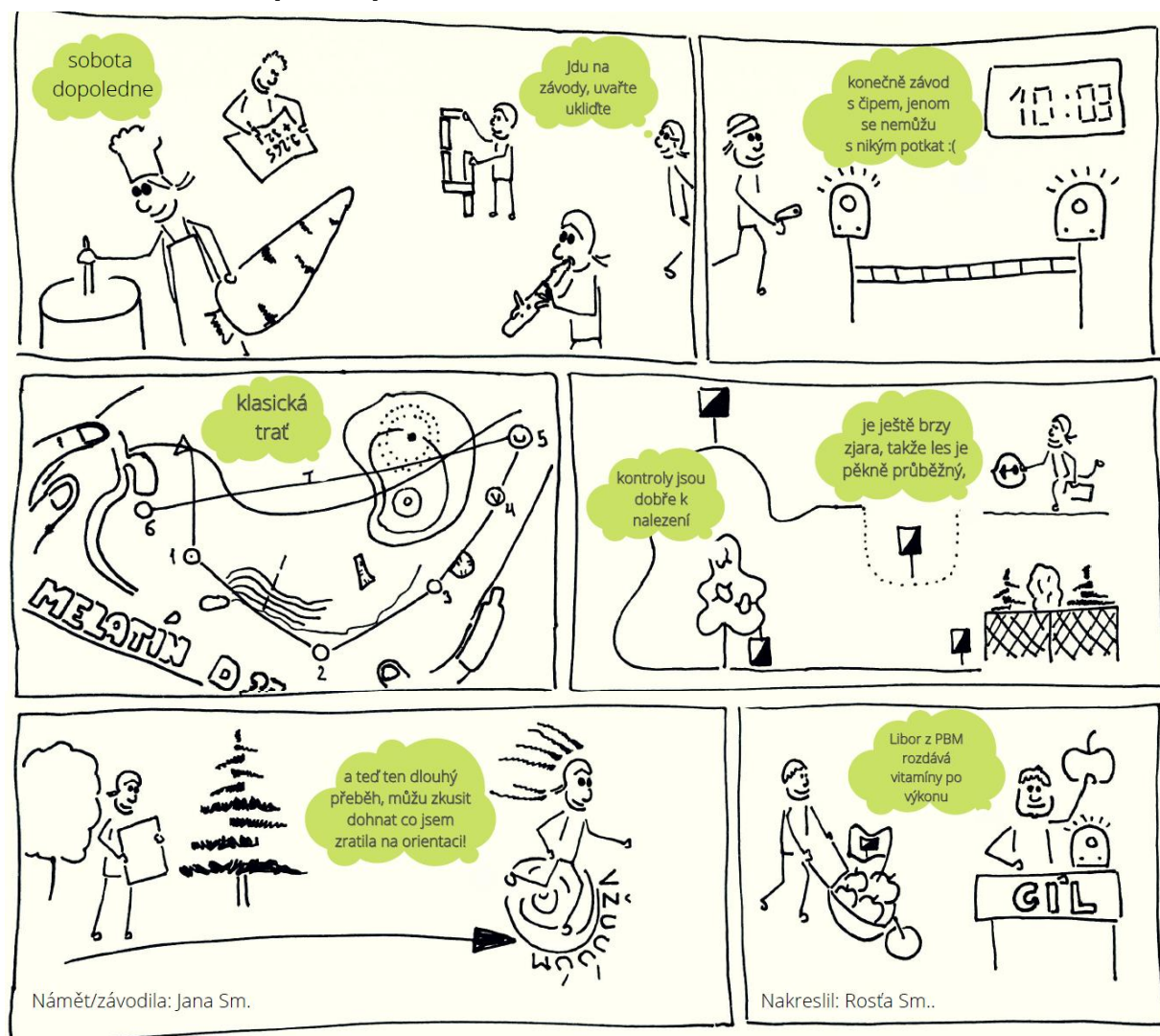
### **No a co korona?**

Jak říkají Albánci: „No Corona in Albania“. Zkrátka když netestuješ, nemáš žádný případy korony. Takže asi tak. Ta země má tolik problémů, že korona je pro ně úplnej detail.

*Maky, Ondra*



## MMT U Buku (PBM)



Výsledky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6497>

Jana a Rost'a

## O-mikron

Jako jeden z mála závodů původně plánované „zimní“ ligy se na konci dubna uskutečnil O-mikron. Taky se to neobešlo bez přesouvání termínů na lepší dobu a ani nevím, jestli ten závěrečný formát byl „měřený trénink“, „individuální závod“ nebo něco jiného.

Každopádně počasí už bylo skoro letní, po skončení lockdownu se začaly pomalu odhazovat roušky a respirátory a všichni s radostí oprášili čipy. Tradiční pořadatel Zolda našel zajímavý prostor mezi Obřany a Lesnou, kde se zatím žádný závod neběžel. Lesa bylo pomálu, většinu mapy tvořil polootevřený terén s náletovými keříky a remízky. Někteří po doběhu ukazovali šrámy od prý minimálně deseticentimetrových trnů, ale vyhnout se jim určitě dalo, žádný takový jsem cestou nepotkala. Jako taky tradičně měly hlavní kategorie D a H na trati „fintu“. Letos spočívala v možnosti vynechat libovolný počet kontrol. Nebylo to však zadarmo, za každou kontrolu se přidával čas, který se s počtem vynechaných kontrol násobil. Kdo by se rozhodl běžet



ze startu rovnou do cíle, asi by nevyhrál, v případě mužské trati by mu bylo za 19 chybějících kontrol přičteno 63 minut a 20 sekund. Každý se k tomu postavil po svém, někdo vynechal trnitější pasáže nebo prudší svah, u mě vyhrála radost z hledání lampionů a nevynechávala jsem nic. Trať byla hezká, víceméně se běželo s kopce, ale koukat do mapy se muselo pořád. Pokud se člověk trochu zapomněl, tak pak česal prostor jako houbař.

Většina asi odcházela pozitivně naladěná na nadcházející sezónu, která by v normálním světě už byla v plném proudu a v tom současném covidovém se snad ještě do prázdnin trochu rozjede. Než se všechno na podzim zase utne.

Výsledky: <http://o-mikron.czechian.net/zavod/?s=vysledky>

Janča Kopáčková

## Repre Superdubnovka (Nedamov, Turnov)

MS se blíží. Sníh ve skálách roztává. Kiláky natočené přes zimu jen čekají na to, aby se předvedly v nějakém závodě nebo měřeném tréninku. Ti, co nebyli v Keni, byli naposled na represoustředku v prosinci. Dlouhá zima v lockdownu už nikoho nebavila a celá repre tak vyrazila natěšeně do kokořínských skal, údolíček a průchodů.

Bydleli jsme na Černém mlýně v Nedamově, kde už jsme párkrát byli a je tam legendární kulečník. Bandaska se ujal organizace kulečnickového poháru, takže když jsme zrovna nebyli v lese, hrál se pořád kulas. Obíhali jsme tréninky na vyhlášených mapách jako Selská rokle, Enkláva nebo Sosnová. U některých z nás bylo znát, že mapa přes zimu trochu chyběla, ale sezóna je ještě kvůli zrušení prvních závodů daleko, takže je čas to dohnat. Co se týče sociální stránky, tak mi přijde, že my mladáci (alias Naděje) jsme vytvořili super partu a každé soustředko si užijeme na maximum. Obzvlášť když jsme se tak dlouho neviděli, bylo hodně co probírat 😊



Druhá půlka soustředění proběhla v Turnově, kde jsme si oběhli laktátové testy s Pozdíškem na dráze. Dali jsme nějaký ten middle v Jizerkách, zajeli jsme do pevnosti Josefov, což je relevantní terén k Terezínu, kde se běží Sprint na MS. Soustředění bylo zakončeno hromádkem na Valečově, lahůdka.

Ondra

## Žákovské soustředění v Čechách pod Kosířem

V pátek odpoledne jsme se sešli na Myslívě. Každá skupina měla svůj start, abychom dodrželi opatření proti koronaviru, a běhali jsme. Pulci byli jen 3 a měli hvězdice, žáci 1 trénovali azimutové hvězdice a žáci dva okruhy.

V sobotu jsme měli sraz v 8.00 u Bohémy a jeli jsme auty k Olomouci na mapu Velký



Kosíř, což je velký kopec. O tom jsme se přesvědčili cestou na start. Tam jsme se převlékli a šli běhat. Ze začátku byla docela zima, ale po doběhnutí se oteplilo. Po prvním tréninku jsme vylezli na rozhlednu, která byla na kopci. Poté jsme se stěhovali na místo druhého tréninku, kde všichni běželi měřené COB. Po cestě k autu jsme se podívali na lom.

V neděli se jelo zase k Olomouci, tentokrát do Náměště na Hané.

Počasí bylo hnusné, pršelo a byla zima. Dopolední trénink byl blízko místa, kde jsme parkovali, ale na odpolední štafety jsme museli jít daleko.

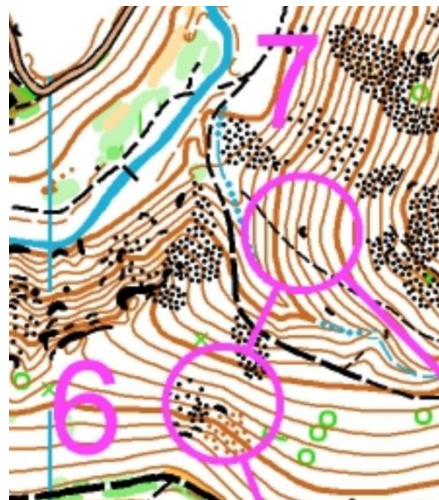
*Klárka Kočová*

## Velikonoční prázdniny

Tyto velikonoční prázdniny, které vyšly na 1. – 5. 4., jsme kvůli současné situaci nemohli jet na soustředění, a tak pro nás jako náhrada byly připraveny mapové tréninky na každý den.

Ve čtvrtek to byla klasika u Bílého potoka s přeběhy přes mnoho rýh a jako bonus horolezecký úsek na sedmou kontrolu 😊, po jehož zdolání jste měli ještě určitě hodně energie na doběhnutí druhé poloviny trasy. V pátek nás čekal mapáč v lese u Omic a v sobotu jsem si dala pauzu od OB a odskočila si na skautskou akci.

V neděli jsme se ráno potkali u Vlašnovského údolí. Rozběhali jsme se na krátkém mikrosprintu a poté vystartovali na 100m potech s vrstevnicovkou, koridorem a s úplně vymazanou mapou na první kontrolu. Výběr postupů nám taky ztěžoval pásový dopravník, který se táhl přes celou mapu.



Poslední den jsme prázdniny zakončili štafetami v kopcovitém terénu u Anthroposu. Štafety byly dvojčlenné a každý běžel dva úseky. První delší, druhý o něco kratší. My z prvního úseku jsme si museli dávat pozor na farsty, abychom se nenechali stáhnout jinam. A právě na první farstě jsem udělala chybu, a ještě s Magdou jsme ji pěkně dlouho hledaly. Na svoji obhajobu ale musím říct, že ta naše měla oproti jiným rozhodně těžší dohledávku. Samozřejmě se moje tréninky neobešly bez chyb v mapě i běhu, ale i tak se mi moc líbily, takže díky všem trenérům a ostatním, kteří pomáhali tréninky připravit. <3

*Mini Marky*

## MMT Vinohrady

8. května jsem byla na měřeném tréninku na Vinohradech. Běželo se ve městě, já mám ale radši les. Orientovala jsem se hlavně podle paneláků, a dokonce mi to přišlo i těžší než normálně v lese. Bylo to super, běželo se mi hezky, ale pak jsem potkala čivavy a ty mě poškrábaly, což bylo pěkně nepříjemné. Proto mě i bratr a sestra porazili. Příště jim to, ale určitě vrátím. Trénink jsem si užila, díky všem pořadatelům.

Výsledky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6501>

Lucinka Marková

## Áčka

Závody jsou tu!

A začínáme rovnou nejrychlejší disciplínou – sprintem. Start v mezihradbí, rychlá



ťukačka v lesoparku a šup na jihlavské náměstí. Stánek s kebabem nevidím, tak to rubu dál, tady je rovina a volí se jen levá či pravá. BUM! Dlouhý postup zpět do klikatých cest v parku pod hradbami. Jsem už zkušený, volím správně, ťukám si to. BUM! Špatná volba cestou do ZOO přidává vteřiny k výslednému času. Ale teď je potřeba zbystřit, přeběhnout odbočku k pavilonu opic by bylo nemilé a vynechat kontrolu by mohlo mít následky až katastrofické! Absence sprintové rutiny se projevuje a na každé krátké volbě ztrácím cenný čas vlivem chybějící plynulosti. Uff, už jen přeběhnout mostek ven ze ZOO a cíl je na dosah. Na první závody dobrý, mohlo to být lepší i horší. Atmosféra závodů je vlivem opatření skromnější, ale buďme rádi, že můžeme zase poměřit síly! Jelikož závod probíhal v pozdních odpoledních hodinách, po závodě balíme auto a jedeme spát do Brna.

V neděli je start až po obědě, ráno si tedy můžu přispat. Fajn. Centrum na Čeříncu již trochu připomíná menší závody (vlivem omezení počtu startujících). Na programu je krátká trať, les je z části zdecimován kůrovcem. Past vedle pasti, to letošní závodění! Nicméně stavitel si poradil s tratí celkem obstojně, střídají se zpočátku rychlejší pasáže po vykácených holinách s kamenitými ťukačkami. V lese je příjemně, jen přeběh přes prokácené prostory přináší dočasné zvýšení teploty nad příjemnou míru. V druhé části trati se les trochu zavírá a část závodníků (včetně mě) zde ztrácí desítky vteřin, častěji i minuty. Při návratu do cílového prostoru je potřeba vydolovat ještě trochu rychlosti a ejhle, cílová zatáčka a konec. Závody byly uspořádány pěkně,



bohužel jim kvůli opatřením chyběl společenský aspekt. Klasické hledání večerní restauračky, snídaně ve spacáku, ... Tak snad se ho třeba na podzim již dočkáme v plné parádě!

Výsledky sobota: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6139>

Výsledky neděle: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6494>

*Pája*

## Měřený mapový trénink LBM

Dne 15. 5. se pořádal závod v Ochozi u Brna.

Startovalo se od 10:30 do cca 15:00, v 5 startovních vlnách. Sešel se hojný počet závodníků z mladších a starších věkových skupin. Počasí bylo pěkné a v lese bylo po dešti. Na rozdíl od korona tréninku v zimě, v lese bylo více porostu, člověk si myslel že to tam pozná ze zimních tréninků, ale nebylo tomu tak. Po doběhu byla možnost se občerstvit kofolou a párkem v rohlíku ve stánku. Lidem se závod líbil.

Výsledky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6508>

*Matěj Toman*

## Sprintová MČR ve Šternberku a Litovli

Tento článek se od všech ostatních, které jsem měl tu čest doposud psát, poměrně dost liší tím faktem, že jsem se o něj téměř dobrovolně přihlásil. Pokud se ovšem domníváte, že je to kvůli tomu, abych tady psal, jak úžasný ten víkend byl, pak jste trochu na omylu. Naopak, ve chvíli, kdy jsem ho dostal, jsem byl rozrušený. Velmi rozrušený. Bylo totiž asi 12 hodin, ani ne 24 hodin od zakoupení mých nových zářivě žlutých bleskobotiček a my šli cestou do karantény na mistrovství republiky ve sprintu ve Šternberku. Všude okolo to bohužel vypadalo jak ve známém brněnském lesíku Šerwůd (mimořadně letos bravurně zmapovaném dorostenci pro Pohár Legendy) a moje boty změnilo po 5 minutách na nohách barvu ze zářivě žluté na vyblitou hnědou. Navíc se ukázalo, že moje poctivá mapová příprava přinesla ovoce, jelikož jsem si pečlivě nastudoval vchody do hradu, čímž jsem chtěl vyžrát nad ostatními během závodu. Bohužel jsme se dostali na hrad už cestou na start, takže mně znalost těch průchodů byla platná asi jako mrtvému kabát. Ale abyste si nemysleli, že jsem byl jenom naštvanej, to zas vůbec ne, zbytek už byl super.

Před startem jsem byl v mírném časovém pressu, takže jsem zařadil jednu rychlou podzimní rozcvičku na jaře a pak už hurá na start. Hned na mapáči jsme ze šerwůdů vylezli do města a tam už to pěkně svištělo. První kontrola kámen jak Brno (polorozpadlá hromádka cihliček) a potom už hlavní volba celého závodu. Naštěstí jsem měl šťastnou hlavu při výběru, takže jsem vybral



rychlejší spodní, no a pak už to šlo samo. Stačilo projít kostelem nebo klášterem nebo čímsi takovým asi tak pětkrát tam a zpátky, pak se zaksichtit na Bědu při doběhu, a pak už jenom čekat, kolik drzounů si dovolí pokořit váš světový čas. U každého se to číslo zastavilo někde jinde, ale podle mě jsme jako oddíl ostudu rozhodně neudělali. Následovalo první letošní vyhlášení, kde jsme dostali hodnotné ceny (velmi kvalitní propiska, vydržela už 14 dnů psaní ve škole) a pak jsme si sbalili saky paky a jeli se pořádně vyspat na druhý den.

Ten se odehrával kousek vedle, v podstatně placatějším Litovli. Na programu byly sprintové štafety/trojka na dráze\*, jedna z velmi mála disciplín, kterou se mi zatím, pokud si dobře vybavuji, nepodařilo DISKnout na důležitých závodech. Takže povzbuzen touto milou skutečností jsem vběhl do závodu a velmi rychle z něj taky vyběhl, jelikož trať byla brutálně rychlá a mozek jsem v klidu mohl nechat odpočívat v karanténě. Díky parádním výkonům mých spoluběžců jsem se ani nemusel strachovat o naše konečné umístění, zvlášť když jsme na poslední úsek nasadili obávané želízko v ohni, které by dokázalo na desetiminutové trati stáhnout sekeru cca 11 minut. Nicméně zpět k těm DISKům, ty totiž pěkně nakonec zamíchaly pořadím



všech štafet (přitom bych si tipnul, že jedinej, kdo to diskne, budu klasicky já) a bohužel se to dotklo i naší první dospělácké štafety. To se ale samozřejmě stává, o



tom už něco vím. Nicméně další naše štafety si vedly taky moc dobře, a i přes nepříjemné pokapávání během dospěláckého závodu jsme nakonec všechno zvládli, dostali jsme nádherná trička (škoda, že byla ušitá pro slona) a jeli zase domů. Dokonce i návštěva mekáče samozřejmě proběhla, byť tentokrát jsme se dostali dále než na parkoviště, jelikož zástup nenažraných turistů lačnicích po zeleninovém salátu byl moc i na nás.

\*Nehodící se škrtněte

P.S.: Taky už Vám moje články lezou krkem? Nejste sami! Zkuste napsat na [polaris@zabiny.cz](mailto:polaris@zabiny.cz), ať už toho blbečka neoslovují. Slyšel jsem, že lze nově získat celoživotní ban na psaní článků, tak tam zkuste dopsat, že přesně tohle požadujete jako trest. Odměnou Vám bude přímluva u šéfredaktorky za to, aby opět vycházelo ročně VÍCE ČÍSEL!!! :D

Výsledky sobota: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=4979>

Výsledky neděle: <https://oris.orientacnisporty.cz/resultrelays?id=5182>

Adam

## Měřený trénink Omice

V sobotu 22. května se u Omic konal měřený mapový trénink. V kategorii bylo relativně málo lidí, většina vyrazila na MČR ve sprintu. Před závodem pršelo, takže les byl mokrá. Běžela se klasika v ne úplně rovinném terénu. Jak je již teď tak trochu zvykem, startovalo se po vlnách od 10:30 až do 16:00. Trať byla hezká, akorát les byl hodně zarostlý. Kontroly byly většinou dobře schované, já jsem měl problém hlavně s dohledávkami. Po závodě už všichni vyrazili domů

Výsledky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6529>

Vojta K.

## MT Bukovinka 29. 5.

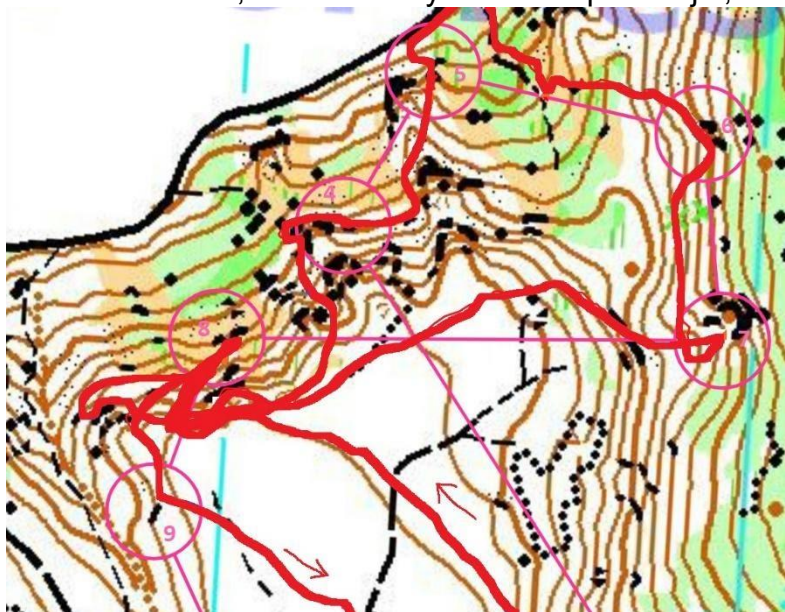
Poslední květnový víkend náš klub pořádal další ze série koronatréninků, tentokrát nedaleko Bukovinky na mapě Rakovecké údolí. A protože nás na pořádání byl dostatek, tak jsem využil příležitosti zaběhnout si trénink v tomto pro okolí Brna netypickém terénu.

Trénink pro kategorii H35 měl 17 kontrol na trase dlouhé necelé 4 km s ne úplně malým převýšením 190 m. Hrstka kontrol se nacházela roztroušená v mírně zvlněném lese. Tady nebylo nic, co by člověk v okolí Brna už mnohokrát neviděl – rozhraní porostu, hustníky, polní cesty a pěšiny, ... Až na desátou kontrolu, která byla ukryta v hustém hustníku a kterou jsem našel trochu náhodou (rozumějte – nevěděl jsem kde přesně v tom hustníku jsem), byly tyto lesní kontroly rychlé.

Většina kontrol byla ale ve skalních útvarech roztroušených v prudkém svahu nad údolím Rakoveckého potoka. Tam mi potíže dělal právě prudký svah. Stávalo se, že nebyl problém kontrolu najít, ale dostat se k ní – jako např. 12. kontrola, která se nacházela v prudkém svahu mezi dvěma skalami, na kterém bylo znát že již mnohokrát zde někdo sjel dolů. Alternativy byly dvě – zkusit ke kontrole „sjet“ z vrchu (a doufat že se podaří u kontroly aspoň trochu přibrzdit k jejímu oražení) nebo se k ní zkusit vyškrabat ze spodu. Já zvolil druhou možnost, která sice byla o něco pomalejší, ale pro můj strach z hloubek to byla přijatelnější varianta.

Největší ztrátu jsem ale i tak získal vlastní chybou v nepovedeném postupu na kontrolu č. 4. Nejdříve se mi tam „povedlo“ přiběhnout východněji, než jsem potřeboval, což znamenalo že jsem musel dohledat, kde jsem. Podle skal a kamenů v okolí se mi to nepovedlo – záchranou bylo až výrazné boční údolí pod kontrolou č. 9 ke kterému jsem dorazil.

Tam jsem ale z neznámého důvodu vyrazil traverzem ke kontrole č. 8 která se



nacházela mezi mnou a kontrolou č. 4. Tam se pohybovalo několik orientááků, kteří se ji snažili najít spolu se mnou a moc se jim také nedařilo – ale oni alespoň hledali správnou kontrolu. Až když jsem se podél skály nad 8. kontrolou snažil dostat dolů, tak jsem zaslechl, že jsem u osmé kontroly. Nezbylo než se vrátit zpět na horní stranu úbočí (přímou cestu po vrstevnici jsem zavrhl) a pak už šlo celkem dobře najít správné údolíčko vedoucí ke čtvrté kontrole. Drobnou útěchou mi pak bylo že jsem část této 15minutové chyby později umazal při postupu na 8. kontrolu, protože jsem už věděl kde ji přesně hledat.

Celkově bych řekl že tento trénink patřil mezi těžší koronatréninky – ale to je jen dobře, protože jak se říká „Těžko na cvičišti, lehce na bojišti“. Jsem tedy rád že jsem si tyto malé “Rumcajsovy míle” mohl zaběhnout a připomenout si o čem je orientáák ve skalnatém terénu, který se v okolí Brna moc často neběhá.

Výsledky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6505>

*David Polách*

## **Soustřed'ko Stříbrnice**

Je pátek 28. května a my v tělocviku prohráváme fotbal, přitom jsme měli ve škole končit již před třemi minutami. Pádím do šatny a už přemýšlím nad tím, co všechno si nesmím na soustředění zapomenout. Nervózně přešlapuji na výstavišti s kartičkou pojištěnce v dlani. Snad mi ten trolejbus neujede! Kartáček, ručník, jídlo, buzola, Saša chvílku počká... tak! Snad mám vše.

Neměla jsem vše. Teplouše zůstaly v Brně. Litovala jsem toho hned v sobotu, kdy jsem si musela about mokré boty. Mít vícero by se hodilo XD. Ale to předbíhám... v pátek jsme se cestou stavili na podle mě krásný (krásně z kopce) trénink. Nádherný úvod do ráje kupek a výšlapů, které nás v Jeseníkách potkaly.

Dobře, dobře. Už jsem se vykecala. Soustředění na konci května nedaleko Králického Sněžníku bylo, alespoň pro mě, náročné, ale svým terénem zajímavé. Zúčastnila jsem se všech tréninků, soubojů, middlu, vrstevnicovky, ubytování milé a jídlo chutné, převážně oranžové. Potrénovali jsme si mapu, chození pěšky do kopce, odhánění neznámých dětí, které se vám válí po stole a kradení buchet ostatním na snídani...tedy to asi jen já, pardon. Počasí nám ne vždy přálo, ale tak z cukru taky nejsme, na rozdíl od zákusků, kterými se slavily Jendovy narozeniny.

Tak čapněte mapníky, suché ponožky, nabitě hodinky a uvidíme se na dalším soustředění. A orientáaku zdar!

*Magda*



## Měření mapový trénink Jedovnice

V sobotu 5. 6. se uskutečnil měření mapový trénink v Jedovnicích. Po celkem krátké době strávené v autě jsme přijely na parkoviště a vydaly se po cestě kolem rybníku Olšovec na start. Rychle ještě před startem stihnout rozklus, rozcvičku a hurá do lesa.

Akorát tentokrát bez popisníku s popisky, protože se mi s ním špatně běhá. Navíc jsem si říkala, že popisky budou určitě na mapě. Pro jistotu jsem si je vzala do ruky, kdyby nebyly náhodou na mapě, ať si je dám do mapníku. Hned první pohled na mapu mi řekl, že mám veliký problém, protože na mapě popisky nebyly a ani na ní nebyl obal. To se mi vymstilo na pětce, když jsem si nebyla jistá, zda jsem na správné kontrole, a potřebovala jsem se kouknout na popisky a nevěšila jsem si toho, že jsem omylem ztratila mapu. Zjistila jsem to až po oražení pětky, když jsem ji začala hledat, ale byl to velký šok.



Terén závodu byl středně kopcovitý s četnými vykácenými plochami a hustou sítí komunikací. Naštěstí kromě ztráty mapy jsem svoji trať zvládla úspěšně, jen s pár chybami a bolavýma nohama.

I přesto byl tento měření mapový trénink dobrou příležitostí potrénovat mapu a poměřit se s ostatními.

Výsledky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6550>

*Kristýnka F.*

## Oblž na Vysočině

Nervózně se podívám na ruce, čip, buzola. Popisy? Na mapě. Čelenka? Ještě tkaničky a čekám na startovní hodiny. Pip, pip, píp... jako vážně?! Už zase vyrážím do lesa a čas mi běží! Už zase závodím! Beru z kastlíku mapu, kontroluji kategorii a bacha na jedničku! Uprostřed hustníku. Ale já fakt běžím závod!

Po 245 dnech od tesláckého oblže!

Najednou takový pocit, když vám naskočí jednička, potom dvojka... neuvěřitelné! Ty nohy, jako kdyby to věděly. V tréninku bych se tím zeleným nikdy neprobíjel tak rychle, ale teď? Rvu to a zkouším, jestli dres vydrží. Chci se odrazit z břehu potoka, ale břeh mi podjíždí a jak široký, tak dlouhý se rozvalím doprostřed potoka, mokrá až za ušima. Ale wo co gou? Zvedám se a vidím kontrolu! Rychle razím a jdu dál. No ten kopec, ale vedle mě sípe soupeř. To přece nemohu přejít do chůze. Je hitz, potím se jak... ale co, to přece nebudu šetřit. A tak dále...

No a najednou je cíl. Se soupeřem, kterého neznám, rozebíráme postupy, a kde jsem v tom lese zmiznul (rozuměj, kde mi utekl a já kufroval). Jdu si vyčíst, prohodím pár slov s pořadatelem. Jen výsledky vyvěšené nebudou. Ale co už. Než přijedu na kole z NMnM na chatu, tak už jsou v orisu. Proč ještě není rakning spočítaný? :D



Mně to fakt chybělo. A co vy? Jako trénink dobrý, ale závod je závod. I když je to obyčejný oblž. Dost závidím, že už někteří závodí skoro měsíc. Ale co už. Snad se to vrací zpět do normálu!

Výsledky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6385>

*Drbča*

## Mistrovství oblasti na klasické trati

Po delší době se uspořádal místo měřeného mapového tréninku opravdový závod. To s sebou přineslo, ale i menší komplikace. Jednou z nich byl dotazník, který měl naštěstí možnosti. Problém však nastal, když jsem i přes usilovné hledání nedokázal najít možnost: Cítím se zdravě, věřte mi. Došlo mi, že si budu muset zařídit test, což mě moc nepotěšilo, ale nešlo to jinak.

Přišel den závodu, naposledy jsem si zkontroloval startovku, abych tam hodinu nečekal a vyrazil jsem na určené místo konání. Jelikož se ve stejný den jako tento závod konalo i MČR, byla konkurence menší, což ale neznamenalo, že by nebyl důvod snažit se. Jak již samotný název napovídá, vítěz dostane titul Mistr oblasti na klasické trati, takže cíle byly vysoko. Startoval jsem na začátku vlny B, což mi plně vyhovovalo.

Procházím koridorem, razím start a hledám svou mapu. Při prvním pohledu do papíru mi hlavou proběhne, proč někdo přes celou mapu nakreslil štětcem hnědou čáru? Později mi došlo, že to asi měly být vrstevnice. Les je kvůli častým hustníkům méně průběžný, ale mohlo by to být mnohem horší. Počáteční kontroly byly celkem lehké, ale pak to přišlo. Při běhu na devítku (přes hnědou čáru štětcem) jsem přišel na jednu věc. Člověk by řekl, že když někoho bolí nohy už od pondělí, tak že si zvykne a už tu bolest nebude vnímat. Opak je bohužel pravdou. Nechápu, jak jsem mohl být tak naivní.

Po nalezení všech 15 kontrol a doběhu do cíle, jsem dokonce spolu s časy dostal lahev s vodou, která opravdu přišla vhod. Děkuji všem organizátorům za příjemné dopoledne a doufám, že se zase někdy budeme moct proběhnout.

Výsledky: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=6558>

*Michal*

## MČR krátká

Druhý červnový víkend se ve Vojtíškově konalo, po dlouhé době zase v lese, mistrovství ČR na krátké a ŽA na klasické trati.



Po příchodu do centra závodu jsme se převlíkli a vyrazili do karantény. Start se nacházel na úpatí Sviní hory, na kterou jsme naštěstí v sobotu neběželi. Závod začal velmi dlouhým koridorem na mapový start. Polovinu trati jsme běželi v kupkách a zbytek byl celý ve vodě a bahně. Na sběrci jsem zapadl po kolena

do bažiny a nemohl jsem vylézt, čímž jsem ztratil asi 20 vteřin. Na stejném místě taky ztratil Pepa botu, kterou už nikdo nikdy neuvidí. Pak už se jen vyběhl kopec do cíle.

V neděli se už moc mokrým terénem neběželo, ale bylo to zase dost do kopce. Na jednom postupu jsem potkal 4 občerstvovačky, ale někoho napadlo tam dát perlivou vodu. Takže jsem se tam ani nezastavoval, i když jsem měl docela žízeň.



Výsledky sobota: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=5802>

Výsledky sobota: <https://oris.orientacnisporty.cz/Vysledky?id=5803>

Tom Kučera

## MČR Letní LOB

Můj poslední příspěvek do Polarisu byl letos v březnu – prý ať napíšu o MS v LOB. V pondělí jsem letos poprvé vlezla na kolce (kolečkové lyže) a prý ať o tom zase napíšu. S takovou na ty lyže raději nepolezu. 😊

Ale teď k tématu. Po víkendu s MČR middle svítí v tréninkáči čtyři dny volna. Na Facebooku svítí MČR v LOB na kolcích (1. ročník). Taková akce se nemůže vynechat a dávám zúčastním se. Však trenér to volno určitě takto myslel. A já chci hlavně zjistit, co znamená to SIŠ.

Čist pokyny jaksi nebyl čas. Sotva zvládám skloubit balení, den práci a cestu do Brna. Mimochodem, já se ani nepodívala, v jakém městě se ty závody konají. Automaticky jedu směr Brno a naštěstí dnes nebudu za \* \* \* \* \*.

Cestou žádné komplikace, do centra závodů jsem dorazila včas, takže jsem si i ty pokyny nakonec přečetla. Mile mě překvapilo, kolik statečných dorazilo. Ve startovním poli byl ne jeden závodník, který na kolcích nikdy před tím nestál. A nikdo se nevymlouval na únavu z mistrovského víkend. To je morálka panečku!

Pořadatelé z brněnské sekce KOB Dobřichovice připravili fakt luxusní závod, který se skládal z prologu a farstované stíhačky. Na startu jsem teda měla pocit, že vidím LOB mapu poprvé v životě, protože na ní byly jen zelené cesty a řeka. Všechny další nepotřebné objekty jako domy, ploty atd. v mapě chyběly. Ale vlastně to tak bylo lepší, orientačně to pak bylo o poznání náročnější. Ondra si s tratěmi fakt vyhrál. Využil podjezdů i nadjezdů a postavil několik zajímavých voleb, na které se nachytl ne jeden zkušený orientáček.

Mně se povedl životní výkon, když jsem v prologu o vteřinu porazila Petra Horváta. Ve finále mi to ale nedaroval a suverénně mě porazil. Největším překvapením byl asi Starouš, který si připsal titul mistra ČR. Tak snad ho to namotivuje a udělá LOBácký comeback, potenciál tam vždy byl.

Dle dojmů se všem akce moc líbila, slunko šajnilo, sranda byla, nikdo se nezranil a zmrzlina nakonec byla ideálním volnem. Určitě doporučuji všem se příští rok zúčastnit a LOBy si aspoň takto na kolcích vyzkoušet. Není to tak lehké, jak se zdá, ale sranda to je o to větší.

Díky moc všem organizátorům za uspořádání této akce, fakt to stálo za to. #LOBisLajf  
 Výsledky: V ženách zvítězila Johanka Šimková (Slavie Hradec Králové). Potvrdila tak svoji dominanci z prologu. Se ztrátou necelé půl minuty dojela domácí závodnice Markéta Firešová (KOB Dobřichovice). O více minut pak zaostala třetí Anežka Hlaváčová (Tesla Brno). V mužích byl závod o něco vyrovnanější, suverénní Ondra Starý (KOB Dobřichovice) však před sebe soupeře za celou trať nepustil a dojel si pro vítězství s víc než půlminutovým náskokem. Těsně za sebou pak dojeli druhý Petr Horvát (Severka Šumperk) a třetí Štěpán Mudrák (SK Veská).



*Johanka*

## Memes



**KDYŽ NECHÁŠ ZE SRANDY V DOPRAVĚ NA SOUSTŘEDĚNÍ "BUCHTU UPEČE:" A JENÍKOVA MÁMA UPEČE BUCHTU**



*Alexandr*



**ZBM MĚŘENÝ TRÉNINK**

**STAVITEL TRATÍ:  
ALEXANDR JORDANOV**

## Kam se poděl Danáč?

2. OB v Dalarně v době COVIDové

Jaké že je běhat orienták v Dalarně a být zároveň eliťákem? Docela to ujde :D. Tak jako v ČR využíváte klubové možnosti, které se mohou docela lišit, tak o tom moc mluvit nebudu. Mimo to v oblasti velmi

dobře spolupracují elitní sekce jednotlivých klubů, které se střídají a jednou-dvakrát týdně pořádají tzv. „Dalaoffensivens spetsträning = DOST“ (neboli Tréninkový závod Dalarnské ofenzívy). A to má většinou docela úroveň, zejména díky kvalitě závodníků, kteří se tam schází (bratři Svenskové, Eskil Kinneberg, Simon Hector, William Lind, Tove Alexandersson, Lisa Risby, Isaac a Vilma von Krusenstjerna...) a jelikož se zejména v přípravném období většina DOSTů běží s hromadným startem, tak je to docela pecka.

Další úrovní jsou elitní centra přímo podporovaná švédským orientáckým svazem. Ty se zřizují okolo vzdělávacích institucí. Přímo ve Falunu se nachází DSA (Dala Sports Academy) a nově i OLGY Falun.

DSA je sportovní centrum zřízené při Dalarnské vysoké škole. Ta nabízí i množství trenérsky zaměřených studijních programů, a tak má i možnosti sportovních laboratoří atd. Nemusíte být ale studenty, abyste se stali členy tohoto spolku, takže jsme se členy stali i já s Madlou. Celé centrum se nachází a využívá sportoviště v oblasti Lugnet, která je především známá jako centrum konání světových šampionátů v klasickém lyžování. Nachází se zde kromě velkého množství běžeckých/lyžařských/cyklistických tratí (včetně nové osvětlené tratě pro kolečkové lyže) také, několik víceúčelových hal, venkovní i vnitřní bazén, několik posiloven, atletický stadion, krytá atletická hala (tyto sportoviště lze s takovou speciální všemocnou kartičkou využívat, pokud jste členy DSA-orientering) a mimo to ještě zimní stadion, tenisová hala, různé venkovní kurty, na sporty všeho druhu a hlavně veliký a moc hezký les s neustále aktualizovanou mapou, kde se například v roce 2012 běželo ME a v roce 2016 Tiomila. Celé centrum čítá kromě OB několik dalších sportů, které spolu více či méně kooperují (LOB, běžky, cyklistika, atletika, triatlon). Navíc má DSA dva minibusy, které se využívají pro cestu na tréninky, které jsou mimo středisko.

Orientácké gymply, o kterých se více zmíním třeba někdy jindy, se v oblasti nachází dva (jeden ze tří národních institutů se nachází v Sandvikenu a pak nově menší méně významné gymnázium přímo ve Falunu). Ve Švédsku se na druhý stupeň gymnázií vždy studuje s nějakým zaměřením a jedním z nich může být i „Specialidrott“ – specializace sport, která je v tomto případě konkrétně orientační běh. OLGY a DSA spolu navzájem spolupracují a sdílejí si některé tréninky, což ulehčuje práci trenérům a zároveň zvyšuje úroveň tréninků.

A jak vypadá modelový tréninkový týden? Tento týden například takto:

Po: 3000m test na dráze dohromady s lyžaři a/nebo výběhy kopců kolem skokanského můstku

Út: dopo/Middle v Almbergu u Leksandu a odpo/6x5' intervaly kolem jezera s klubem

St: 90-120 min lauf v bažině

Čt: dopo/společný jog na Lugnetu a odpo/DOST – zkrácený long na čipy Marieberg

Pá: alternativní trénink – běh v bazénu/vyjížďka na kolech

O víkendu už teď obvykle nic organizovaného není, protože začaly být závody a je možné se účastnit jich. V době kdy se ještě moc závodit nemohlo, pak většinou nějaký program pro svoje závodníky zajišťovaly přímo jejich kluby. Já ale většinou odpočíval po náročném tréninkovém týdnu 😊.

A závodilo se ve Švédsku v loňské zcela COVIDové sezoně? Ano, i když velmi omezeně a sporadicky. Výjimku pro závody (a vlastně i společné tréninky) měli pouze elitní závodníci. Nicméně COVID se tu bral víceméně velmi vážně a nikdo se úplně nesnažil překrucovat pravidla a využívat mezer v doporučeních, která byla k zamezení šíření nákazy vydávána. Větší závody proběhly vlastně pouze na podzim. Jeden víkend se konala lesní mistrovství (pátek kvalifikace na obě distance, v sobotu middle finále a v neděli long finále) a jeden víkend mistrovství sprintová (dvoukolový sprint a sprintovky). A taktéž se odběhala mistrovství oblasti, která jsou v některých oblastech, jako je Stockholm, Göteborg, nebo právě Dalarna opravdu velmi našlapaná.

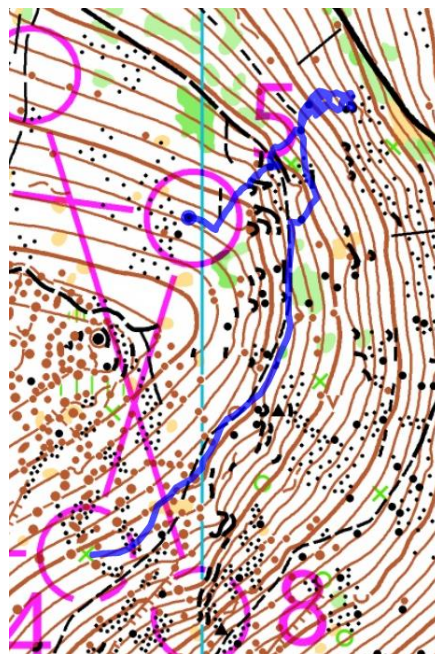
A jedna vypozerovaná smutná a bohužel potvrzená pravda na samotný závěr: Když začne být nějaký les hezky vzrostlý, tak tam mapu nedělejte, brzo ho celý pokácí. V Dalarně jsou, jak už jsem říkal, lesy opravdu všude, proto si člověk prostě musí zvyknout, že mu paseky vznikají před očima (ono to totiž jinde opravdu stíhá dorůstat).

*Danáč*

## **Chyba čísla**

No jsem ráda, že když jsem si tu anketku kvůli sobě vymyslela, tak jsem ji taky konečně vyhrála 😊. Taková „smůlička“ už mě delší dobu nepotkala, jsem teď ve fázi trénování, kdy mi mapa, docela jde, ale nohy nestíhají. No jenže middle na soustru byl na stejné mapě jako předchozí den semtam, tak jsem trochu vypla a rozhodla se utéct Elišce do kopce.

Docela to šlo, pak jsem uviděla Elin, tak si říkám, že se musím předvést a ejhle jsem na cestě. Né, to nemůže být ta spodní vždyť už mám minimálně 3 vrstevnice vystoupané. Tak jsem se ještě po cestě dále ujistovala, že jdu vlastně správně, že teď správně odbočuju, atd... Spoilery? Byla to ona osudná spodní cesta. Když mi to došlo, dala jsem si krátkou brečící session při výšlapu do kopce, pak jsem ale potkala palačinky, tak jsem se musela dát do kupy a doběhnout s kamennou tvář. Aspoň jsem pak všetalentovaného A.U. porazila v Trackmanii.



*Klárka*

## **Rozhovor s Honzou o jeho nové funkci v ČSOS**

Ahoj Honzo!

**Na valné hromadě Českého svazu orientačních sportů jsi byl zvolen do výkonného výboru. Gratuluji. Víím, že jste kandidovali jako větší skupina lidí. Bylo to proto, že se vám nelíbilo dosavadní směřování svazu a práce těch, co byli na svazu před vámi?**

Ahoj Jendo! Díky, i když ani není moc k čemu gratulovat, je to další hromada práce a času, které chci orientáku věnovat. Ano, domluvili jsme se jako větší skupinka osobností. Můj pohled byl takový, že jde o lidi, kteří mají českému orientáku co nabídnout, mají zkušenosti, a přitom (tedy až na mne) jde o osobnosti mladé a perspektivní, a je zde velká šance, že – pokud budou mít důvěru členské základny – budou schopny český orienták posouvat ne 4 roky, ale dlouhodobě. Víze je minimálně do roku 2030. Věci na této úrovni nebývají něco, co se dá stihnout za měsíc, ani za rok. Kandidoval jsem ne snad proto, že bych měl zásadní výhrady k dosavadnímu způsobu práce, spíš jsem měl chuť pomoci a přinést do výkonného výboru čerstvou energii, jiný pohled, nové nápady. Taky mi chybělo větší zaměření na oblasti/problematiku, které bych rád zaštil. Ale rozhodně je důležitá kontinuita, takže jsem rád, že ve výkonném výboru zůstala z předchozího volebního období většina stejných tváří, v čele s dlouholetým předsedou našeho svazu Radanem, stejní zůstali i předsedové všech sekcí, zastoupených ve VV – za OB Petr Klimpl, za MTBO Zbyněk Pospíšek a za LOB Přemek Škoda. Za mezinárodní pole je stále zodpovědný Dušan Vystavěl a nově se místopředsedou stal Honza Pícek, hlavní tahoun MS 2021. Změna tak nastala jen na 3 pozicích, nově jsou ve VV Domča Plochová (předsedkyně Kotlářky), Mára Pospíšek (který dělá marketing v Českém Olympijském výboru) a já.

**Přiblížil bys nám prosím váš program a hlavně, jak se tento může dotknout běžných orientáků a třeba i žabiňáků specificky?**

Nerad bych mluvil za ostatní, ale z mého pohledu je hrozně důležité, že si dokážu se všemi členy VV představit týmovou spoluprací. Na tom, abychom si sedli nejen odborně, ale i lidsky, dost záleží, jinak by totiž výsledek spolupráce nemusel být moc dobrý. Představa je taková, že každý člen VV bude mít na starosti určitou oblast, a tyto oblasti se vzájemně doplňují, abychom pokryli celou šíři aktivit. Měl bych ve VV být zodpovědný za IT a za legislativu a vstup do lesa. To je oblast, kde vnímám prostor ke zlepšení, ať se týká vztahů s vlastníky lesa, ale i myslivci nebo orgány ochrany přírody a krajiny.

Dlouho jsme slyšali jednostranné informace, co máme dělat, ale při osobním jednání s uvedenými lesáky, ochranáři či myslivci jsem s překvapením zjistil, že skutečnost je trochu jiná. Je důležité komunikovat a chtít se domluvit, nikoliv pouze klást požadavky – pak to totiž skončí na tom, že všichni začnou důsledně dbát na literu zákona, na využití celých lhůt apod. a to pořádání hrozně ztěžuje. Taky je potřeba pracovat na zlepšení dobré pověsti orientáků a na to, abychom nebyli házeni do jednoho pytle s ostatními sportovci, kteří se v lese pohybují. Agresivní motorkáři a cyklisti, nebo hromadné komerční běhy dokáží spolehlivě postavit proti povolení čehokoliv každého lesáka, ochránáře i myslivce. Měli bychom nabízet spoluprací, brigády (úklid lesa, výsadba stromků, ...) a tím si na svou stranu získat veřejné mínění i podporu státních a veřejných podniků (Lesy ČR, Lesy města Brna, ...).

Takže co se týká žabiňáků, určitě bychom se především na podzim a na jaře měli do zmíněných akcí zapojovat, nebo svoji pomoc alespoň aktivně nabízet. Naopak z úrovně svazu bych rád zkusil vypracovat metodiku, nějaké know-how, jak s orgány jednat, na koho se obracet, co funguje a co naopak nefunguje, čeho se vyvarovat a jak správně pořádat nejen závody, ale i tréninky větších (10+) skupin osob.

## **Bude to určitě hromada práce, budeš mít stále čas na vedení oddílu a pořádání závodů?**

Hromada práce to byla i bez toho, ale když jsem v lednu 2020 před žabiňáky předstupoval se svou vizí vedení oddílu, mluvil jsem o tom, že chci spolupracovat s kolektivem. Není (a ani by nemělo být!) to o jednom člověku, ale o tom, abychom všichni táhli za jeden provaz a dokázali pro oddíl pracovat tak, jak můžeme. Takže nejprve využívám příležitosti a hrozně moc děkuju Tobě (Jendovi), Adrei, Alešovi i Drbčovi jako členům vedení, a taky úplně všem trenérům, pomocníkům, stavitelům, rozhodčím, prostě všem, kteří oddílu dávají, co mohou, zdarma a mnohdy s vynaložením nemalých vlastních nákladů jak finančních, tak časových.

Za sebe musím (znovu!) kriticky přiznat, že je stále velký prostor ke zlepšení a zapojení ještě více lidí, aby ti klíčoví nebyli přetížení. S pořádáním závodů budu rád pomáhat i nadále, myslím si, že nějakou zkušenost s pořádáním mám a dala by se zúročit v nadále. Co se týká vedení oddílu, tak především některé záležitosti mě opravdu hodně vyčerpávají, časově i psychicky. A ta energie pak chybí jinde. Nejsem si jist, že jsem dobrým předsedou, byť se za oddíl i konkrétní naše členy snažím bojovat ze všech sil. Takže když najdeme někoho lepšího, rád budu oddílu nápomocen i jako řadový člen, pokud o to bude zájem. Uvidíme na podzim, letos bude valná hromada volební a jistě mi žabiňáci vystaví nějaké vysvědčení. Budu doufat, že nepropadnu 😊

## **Myslím si, že jsme jediná oblast, která tento víkend (5.-6. června) nemá závod, není i tohle jeden ze signálů, že vedení naprosto nefunguje? Nebo máš pocit, že v oblasti vše v pořádku?**

Ano, jsme jediná oblast, která z mě nepochopitelných důvodů nebude mít na jaře více než 2 závody (s tím, že teslácký závod 12.6. ani náš závod 26.6. předseda oblasti v termínovce nechtěl, ale oddíly si odhlasovaly jejich dodatečné zařazení). Argumentem je, že je obtížné si nechat udělat před závodem test, že je obtížné vybírat čestné prohlášení, že tím nutíme lidi podvádět, protože přece na test nikdo nepůjde a čestné prohlášení bude lživé ... přiznám se, že to na mě působí jako „kdo chce něco udělat, najde způsob, kdo nechce, najde výmluvu“. Ano, jsem v tomto poněkud striktní a důsledný, na dráhovém testu jsem po všech chtěl negativní test, ale sám jsem si před dráhou na test zašel, byť jsem i očkovaný. Ano, mnoho z účastníků mělo test, který byl na hraně sedmi dnů, ale přesto jsem nikoho nevyhodil – nejde o to někoho vyhazovat, ale o to, abychom k sobě navzájem byli ohleduplní a nenakazili se.

Co mě trochu zaskočilo byla poznámka jednoho z mladíků, že nečetl pokyny a nevěděl, že něco takového budu chtít – a jeho tatínek se pak se mnou měl potřebu hádat. Myslím, že pokud se někdo chce pokusit o nominaci na EYOC, tak naučit se předem číst pokyny k akci, na kterou jdu, je základní dovedností a pokud to někdo neumí, je to velká ostuda jeho trenéra.

Co tím chci říct je pocit, že vedení oblasti od okamžiku zvolení nového vedení oddílu rozhodně není ZBM nakloněno a narážíme na více či méně zjevné nástrahy, problémy až schválnosti. Namísto toho, aby se vedení oblasti se zdaleka největšími oddíly v oblasti, které mají mimochodem také zdaleka nejvíc dětí (a pro děti by podle mne oblast měla sloužit primárně), snažilo domluvit, tak neustále „válčíme“. Určitě to podle

mne v pořádku není. Mám představu, že vedení oblasti by mělo být kolektivní, že by už neměla pokračovat „one man show“.

Ve vedení oblasti by měly být zastoupeny ideálně oba velké kluby TBM a ZBM, ale i menší oddíly, aby pohled na oblastní záležitosti byl vyvážený. Samozřejmě to s sebou nese nějakou práci, ale buď je změna potřeba a tu práci musíme odpracovat, nebo musíme přijmout fakt, že to někdo udělá za nás, a pak si nemůžeme stěžovat. Mně teda přijde neuvěřitelné a nehorázné, že je nám upíráno svazem garantované právo na sílu hlasu. TBM + ZBM mají polovinu registrovaných členů z celé oblasti, ale vedení oblasti se snaží, abychom měli stejný jeden hlas jako oddíly s méně než 10 registrovanými. Náš návrh, který vychází ze svazové směrnice, tj. mít za každých započatých 10 registrací 1 hlas (máme 245 registrovaných, a tedy chceme mít 3 hlasy), je neustále ignorován s tím, že chceme oblast ovládnout. Přitom podle našeho návrhu by TBM+ZBM měly stále jen třetinu hlasů oblasti, i když mají polovinu členů, takže o nějakém přehlasování ostatních nemůže být ani řeč.

Kdyby nebylo oněch naschválů, tak to není tak důležité, ale bohužel situace je, jaká je, tak trváme alespoň na tom důstojném zastoupení a možnosti hájit na oblastní úrovni zájmy našich členů. Anebo si to myslíme špatně, na stránce nejmenovaného klubu se objevila výzva, aby si členové oddílů rozmysleli, zda je vedou ti správní lidi, tak pokud nezastupujeme zájmy žabiňáků podle vašich představ, dejte mi prosím vědět.

### **Není nejlepší čas na to udělat změny i blíž než v Praze?**

Nevím. Podle mého by byla změna nanejvýš vhodná, skončit s tím, že o všem rozhoduje jen jeden člověk a začít s týmovou spoluprací. Ale musíme najít lidi, kteří na oblastní úrovni budou ochotni pracovat. Vedení by mělo být pětičlenné, s předsedou oblasti a předsedy 4 pracovních skupin, tj. oblastní mapové tréninky, oblastní výběr žactva, soutěžní komise a mapová koordinace. Plus by bylo fajn mít i členy těch pracovních skupin, tj. každá skupina by měla být alespoň tříčlenná. A i když dává velký smysl, aby třeba předseda skupiny za mapové tréninky (žactva) byl členem skupiny pro oblastní výběr (a naopak), stále je to dohromady minimálně 8-10 lidí, které je třeba najít. Tak kdyby měl někdo z vás zájem a některou z těchto oblastí, určitě dejte vědět.

*Jenda a Honza Fiala*

## **Závěr**

Vždycky když se budete doma nudit, vzpomeňte si, že práce pro oddíl se nějaká najde. A když si budete užívat letní pohodu, vezměte do ruky papír a tužku nebo nožas vrhněte se do psaní, ať si ten podzim pak taky zpřijemníme nějakými články. Mějte se krásně!

Pokud byste se rádi podíleli nebo nám třeba jen chtěli poděkovat, vynadat, pište a posílejte cokoliv (i drby) na [polaris@zabiny.club](mailto:polaris@zabiny.club). Sháníme také fotografie a adepty na rozhovory :D.





## **Autoři:**

Klárka, Drbča, Honza, Jenda, Jáchym, Tom Kalina, Luf, Danáč, Klárka K., Smítalovi, David Polách, Saša, Ondra, Maky, Johanka, Michal, Tom Kučera, Vojta Koča, Lucka Marková, Drbča, Kristýnka, Magda, Adam, Matěj Toman, Pája, Myni Marky, Alča, Janča Kopáčková

**XXII. ročník**

**#176**