

# POLARIS



**Fotka:** Účastníci soustředění v Jeseníkách

**S podnadem:** Jarní sezóna

**Události:** VT Brno, Maraton v Bratislavě, CEYOC, Czech O-Tour, JML v Březině, Velikonoční soustředění v Polsku, Velikonoce ve skalách, MČR v nočáku a Áčka, JML v Žebětíně, JML v Pacetlukách, Český pohár štafet, JML v Židlochovicích, soustředění v Kłodzku, soustředění v Jeseníkách, JML v Blansku, Tiomila

# Obsah

Úvod.....	2
VT Brno: Kopce, neposed, aprílové počasí a zelená v Záhoří.....	3
Můj první maraton.....	4
CEYOC 2023.....	5
Czech O-Tour Plzeň.....	5
Pořádání JML v Březině.....	6
Velikonoční soustředění v Polsku.....	8
Velikonoce ve skalách.....	9
MČR v nočáku a Áčka (vrchol kariéry).....	10
JML v Pacetlukách.....	11
Český pohár štafet.....	11
JML v Židlochovicích.....	12
Soustředění v Kłodzku.....	13
Soustředění v Jeseníkách.....	13
JML v Blansku.....	15
Tiomila - největší orientácká událost roku!.....	15
Přestupy.....	16
Hostující.....	18
Zahraniční posily.....	18
Nováčci.....	20

## Úvod

Zkratke si čekání na prázdniny, které už jsou za rohem, přečtením nového čísla Polarisu, který přináší ohlédnutí se za jarní závodní sezónou.

Letošní jaro bylo velmi netradiční, co se mistrovství České republiky týče. MČR v nočáku proběhlo jako obvykle na začátku sezóny, ale po něm se neuskutečnilo MČR ve sprintu ani na krátké trati, jak bývá zvykem. Jediným MČR na jaře byla klasika, kterou uspořádal náš oddíl v Neslovicích na začátku června. Jihomoravské ligy i žebříček B zůstaly beze změny, to znamená, že proběhlo osm závodů JML a čtyři závody béčkového žebříčku. O většině těchto závodů se dočtete o pár stránek dál. Jako bonus je zde schován i článek o druhém největším štafetovém závodě na světě, kterým je Tiomila.

Ale závody nejsou všechno, co posouvá orientáka k lepším výsledkům. Důležité je někde své mapové i fyzické schopnosti trénovat a rozvíjet, což velmi intenzivně umožňují soustředění. Ta také zabírají mnoho stránek tohoto čísla. Nachází se zde výčet od VT Brno přes Velikonoční až po květnová soustředění žactva i dorostu.

Vídáte na trénincích, závodech nebo soustředěních lidi, které jste nikdy předtím na orientáckých akcích neviděli a říkáte si, kdo to je? Pravděpodobně se jedná o nové členy našeho oddílu, kteří buď začínají s orientákem nebo k nám přestoupili z jiného oddílu, popřípadě u nás hostují. Nezapomněli jsme ani na ně a poslední část tohoto čísla se věnuje právě přestupům. Můžete se zde dozvědět spoustu věcí o nových členech, které se vám mohou hodit při seznamování se.

Přeji pěkné letní prázdniny a různé dovolené, ať už u moře nebo na horách. A nezapomeňte, trénovat se dá všude :)

*Julča Finstrlová*

## VT Brno: Kopce, neposed, aprílové počasí a zelená v Záhoří

Pátek: Z písčiny do našeho lesa a kopců  
Brněnské soustředění jsme rozběhli v kopcovitém terénu u Myslivny. Po španělských dunách, dírách a písčiny hřebenech jsem se do našeho lesa těšil. A je to poznat, tady jsem doma. Rozběhl jsem to na pohodu a s větší jistotou v mapě začal zrychlovat. Dolů, nahoru, delší přeběh po cestě, dolů, traverz a zase nahoru, tak to mám rád. V cíli nás za výkony odměnil západ slunce vybarvený hezky do oranžova.

Sobota: Od buku k chobotnici

Ráno jsme se sešli v Soběšicích, U buku. Ochladilo se, rozfoukalo a já do lesa vyrazil na sudou lichou s mapou bez cest. S Radimem jsme trať oběhli celkem jistě. Váhali jsme jen u staré oplocenky a posedu, který byl buď nachystaný do kamen nebo čerstvě dovezený z IKEA. Přesouváme se na Lesnou na oběd, do Dukátu. „Milá“ obsluha si tady asi moc dukátů navíc na dýšku nevydělá☺. Jdeme na odpolední sprint. Těsně před startem se žene přehánka, takže utíkáme pod střechu. Odvážlivci vybíhají ještě s deštěm, který do pár minut střídá sluníčko. Takový typický apríl. Pár drobných chybiček, ale jinak pořádný fičák. Parádní trať.

Neděle: Za písčiny a zelenou do Záhoří (SVK)

V neděli jsme si vyjeli za hranice, k Borskému Mikulášovi do rovinatého lesa s písčným podkladem v CHKO Záhorie. Tak co tady využiju ze Španělska? Beru dorosteneckou mapu. Čeká mě linie bez cest, tohle jsem ještě neběžel. První třetina v pohodě na jistotu, pak to přestalo sedět a na 15 minut se ztrácím. Bohužel neběžel nikdo kolem, kdo mě nasměruje a musel jsem se odrazit od vody. Pak už jsem to v pohodě doběhl. Ale ten čas..

V cíli linie nás čekalo 2. kolo, sprint s podtitulem „Je libo zelenou?“ Fááákt hodně zelená mapa, pár cest a 11 kontrol. První dvě kontroly jsem se seznamoval s mapou a hustníky. Párkrát jsem si pomohl cestou a pak začal zelenou brát jako budovy na sprintu, takže hezky obíhat podle tvaru. Škoda, že jsem už neměl moc času, tady mě to hodně bavilo. Na 7 mě totiž dohnala sbírající Bára, a já musel přidat plyn = nešel jsem na jistotu a chyboval. 9 jsem nenašel, protože už byla sebraná. Ještě jsem si skočil pro 10, 11 a doklusal do cíle. To už byli všichni pryč a mířili na oběd. Pizzeria Tropic u jezera v Šaštíně. Lehce odstrašující název, ale prý široko daleko nejlepší restaurace. Posadili nás do svatebního salonku a my snědli a vypili všechno, co přinesli. I ty porce navíc. Na rozdíl od včerejška, tady bych své dukáty rád utratil i příště. Ve 4 startuje 2. fáze, spadne pár kapek a my jdeme na to. Vrstevnicovka se mi daří, výjimečně mě rychlí kluci doběhli až na konci. Jdu na koridory. Mapu mám vzhůru nohama a nevím o tom. Chvilku mi to plus mínus sedí a pak vůbec, takže se vracím na start a zkouším koridor v opačném směru. Tady to neseď už od začátku, tak to balím a vracím se. Skvělá cenná lekce.

### Závěrečné shrnutí a statistiky

Po intenzivním soustředění ve Španělsku přišla hned další víkend pořádná porce tréninků. Ke konci už mi sice docházely síly, ale mám pocit, že takto intenzivně za sebou se učím





VT Brno: Kopce, neposed, aprílové počasí a zelená v Záhoří

nejvíc. Od pátku do neděle jsem odběhal 5 tréninků, dohromady pěkných 38 km a 5,5 hodiny s mapou. Jako bonus 9 km nachozených od auta na shromaždiště. Moc pěkné zahájení sezóny, díky nejen trenérům za skvělý víkend.

*Adam Jurák*

## Můj první maraton

Od šéfredaktorky jsem dostal za úkol popsat svůj první maraton, který jsem běžel na začátku dubna v Bratislavě. Je mi jasné, že pro spoustu z vás to není žádný velký výkon a mnohokrát jste zvládli delší a náročnější tratě. Pro mě to však byl úplně první takto náročný závod.

Kdo mě neznáte, tak běhám za Žabiny orienták v rámci veteránů a umísťuji se spíše v druhé polovině startovního pole. Běhat jsem začal teprve před pár lety. Objíždím hlavně jihomoravskou ligu a do žádných náročnějších závodů se nepouštím.

Loni v listopadu mě kamarád vyhecoval, ať se s ním přihlásím na maraton do Bratislavy. Přihlásil jsem se, protože mi přišlo, že je to daleko. Zapnul jsem si tréninkový plán na Stravě a začal trénovat.

Trénink na maraton je docela časově náročný. Na vrcholu tréninku bylo nutné běhat běhy dlouhé až tři a půl hodiny, což už je dost pro zaneprázdněného člověka. Bohužel jsem to nedokázal běhat všechno stoprocentně. Byly tam nějaké služební cesty, orientácká soustředění a nemoci. Takže ty nejdelší a nejnáročnější tréninkové běhy jsem musel vynechat.

Těsně před závodem jsem byl dost nervózní, nikdy jsem vlastně ani neběžel půlmaraton, hladkou desítku, ba ani pětku. Šel jsem rovnou na maraton. Říkal jsem si, co tam vlastně jedu dělat. Proč se do takové kraviny pouštím. Jenže už to bylo zaplacené, nemělo to smysl vzdávat předem, tak jsem do toho šel. Kvůli nervozitě jsem se rozhodl, že to nepoběžím na žádný čas, že si to hlavně užiju a doběhnu.

Závod se skládal ze dvou kol. V prvním kole se mi běželo dobře a snažil jsem se spíše zpomalovat, aby mi vydržely síly. Přece jen 42 kilometrů není žádná drobnost. Když jsem první kolo dokončoval, tak jsem měl dost sil a bylo mi fajn. Žádné křeče, bolesti ani velká únava. Bylo, to hlavně tím, že jsem si držel pomalé tempo.

Na startu bylo opravdu hodně lidí. Když bylo odstartováno, tak trvalo ještě asi deset minut než jsem přešel přes startovní čáru. Tak velký tam byl dav. Ale drtivá většina běžela jen půlmaraton. V prvním kole to bylo znát a kolem mě jich bylo opravdu hodně. Potom se to ale změnilo a do druhého kola běžela odhadem jen pětina lidí. Někteří si to udělali náročnější a běželi s vlajkou – viděl jsem ukrajinskou a vlajku Petržalky. Byl tam i jeden člověk o berlích s jednou nohou. Proti němu to moje byla jen procházka. Do druhého kola jsem přidal a začal lidi předbíhat. Byla to docela dobrá motivace, když hodně lidí přecházelo do chůze, nebo dost zpomalovali a já měl ještě dost sil a zvládal jsem je předbíhat. Dost patrné to bylo na posledních zhruba 10 kilometrech, kdy jsem zvládnul předběhnout opravdu hodně chodců a lidí, kterým došly síly. Závěr jsem dobíhal za dost silného deště, což nebylo nic příjemného, a pro člověka s brýlemi jako já je obzvlášť nepříjemné, že nevidí na trasu.

Po doběhu mi bylo fajn, žádná bolístka a ani jsem nebyl příliš unavený. To ale přišlo druhý den. Nohy bolely tak, že jsem se nebyl schopen dostat z ložnice do obýváku. Z toho, jak jsem celou dobu dýchal pusou, jsem se nachladil, a pak ještě týden byl nemocný.

## Můj první maraton

Mám radost, že jsem ten maraton doběhl, a že jsem nemusel přejít do chůze, že jsem si síly rozvrhnul tak, abych vydržel celou vzdálenost. Zatím si myslím, že na další maraton se můžu vykašlat, protože budu radši jezdit na výjezdy s klubem, než abych trénoval na maraton, ale když zase někdo přijde s nějakým nápadem, tak nevím, jak to dopadne.

*Pavel Dohnal*

## CEYOC 2023

Od pátku 31. 3. do neděle 2. 4. slovenský klub z Banské Bystrice uspořádal celkem tři závody. Možná trochu netradičně se začínalo štafetami, pak klasika a na závěr byl sprint. Za náš klub se na nehostinné Slovensko vydalo 9 závodníků (2x Vojta, 2x Tomáš, 2x Zháňalovi, Michal a Eliška) a jako psychická podpora ještě Verunka s Magdičkou.

Páteční štafety jsme po třech a půl hodinách v autě už celkem uvítali. Naštěstí jsme start stihli a nikomu se nestalo to stejné jako jednomu Chorvatovi, který zapomněl, co je to mapový start a jako jediný na prvním úseku běžel rovnou na jedničku. Bohužel jsme průchodnost (nebo spíš neprůchodnost) místních hustníků zjistily až na trati, což znamenalo nejen naši kůži, ale i výsledný čas. Jediná štafeta v závodní kategorii M18 ve složení Vojta Koča, Tomáš Kučera a Tomáš Urbánek se nakonec umístila na 6. místě. Den jsme zakončili večerí na ubytování, která měla dvě přílohy. Rýži i brambory.



Sobotní klasika byla ve znamení vrstevnic. Například na trati M18 bylo stoupání podle pořadatelů 390 metrů. S tím si nejlíp poradil Tomáš Kučera a celý závod dokonce vyhrál s časem těsně přes padesát minut. Největší zážitek měl ale pravděpodobně Vojtěch Marek, kterému se bez návštěvy zoo podařilo na vlastní oči vidět živého medvěda. Pro zvědavé, objevilo se několik teorií, co dělat při takovém setkání, od běhu traverzem, až po předstírání, že jste strom. K večerí znovu dvě přílohy (zase brambory i rýže) a tentokrát dokonce i dva druhy masa. Nevím, jestli je to na Slovensku normální, ale za dvě večere čtyři přílohy zní trochu zvláštně.

K popisu nedělního sprintu budu citovat náhodnou závodnici, která poznamenala, že: „To boli atletické preteky.“ Zvláštní byla už karanténa, která ale neoddělovala závodníky od ostatních, takže spíše sloužila jako shromaždiště. Mapa s názvem Úplná rovina pokrývala pouze zhruba čtvrt kilometru čtverečního a mapově zajímavého tento závod opravdu nic nenabídl. Organizátoři sice v pokynech slibovali umělé ploty, ale nic jako bludiště se nekonalo. Nejvíce se v CEYOC kategoriích dařilo Tomáši Urbánkovi, který se umístil na pátém místě, jen 33 vteřin od vítězného času. Ještě lépe se umístil Vojtěch Marek (3. místo) v M20, současně se totiž pořádala slovenská „Áčka“. Tím si také pojistil své konečné 3. místo v součtu časů za sobotu a neděli a domů si odvezl dřevěnou desku, která zastupovala diplom.

*Michal Dvořáček*

## Czech O-Tour Plzeň

První dubnový víkend jsme se vydali do Ejpovic u Plzně, kde probíhaly závody Czech O-Tour. Žabiňácká účast byla spíše nižší (asi hlavně kvůli vzdálenosti).

Vzhledem k tomu, že jeden ze tří členů naší autopořádky byl fotograf a nikoli běžec, již dopředu nás upozornil, že na shromaždišti strávíme poměrně dost času čekáním. A to se taky stalo... Naštěstí tu bylo o zábavu postaráno. Nákupů chtivé dámy mohly prošmátrat skvosty, který nabídl orientácký bazárek, a více orientáku chtiví jedinci mohli své lesní zážitky korunovat ještě proběhnutím O-labyrintu. Přesah do jiného sportu umožnilo samotné centrum závodu, umístěné na golfovém hřišti. A pro gurmány byla připravena dobrá kávačka, koláčky a nějaká ta klobása a pivo se taky našly.

Ale teď už k samotným závodům. V sobotu na krátké trati měly elitní kategorie svůj vlastní start, díky čemuž si mohli závodníci rozšířit své obzory rychlým náhledem na vstup do slavných Ejpovických vodních tunelů, které dříve sloužily k odklonění říčky Klabavy od lomu, ze kterého se těžila železná ruda, a ze kterého zatopením vznikla vodní nádrž Ejpovice. Pozůstatky po těžbě ale byly velmi silně znatelné na začátku elitních tratí. Místní srázy, sráčky a lomečky jsme si prohlédli snad ze všech stran. Všechny ostatní kategorie měly závod o poznání malebnější a místo hliněných srázů si užily skalky a hustníčky. V neděli nás na shromaždišti čekalo překvapení. Kvůli deštům se z golfového greenu stal dosti blátivý až bažinatý brown. Pořadatelé tento problém vyřešili s bravurou položením velkých pogumovaných kovových desek na hlavní tah po centru závodu. Závodníci se tak po doběhnutí klasiky mohli cítit jako praví trosečníci. Pohupování vlastního těla únavou bylo korunováno přeskakovaním z desky na desku.



A závěrem? Kdo zatím závody z KWAK Czech O-Tour nevyzkoušel, tomu je vřele doporučuji. Pro mě to byla premiéra a oceňuji jak myšlenku dostat orientáky do „orientácky chudších oblastí“, tak drobné inovace, které přináší (orientácký bazárek, vlastní aplikace s výsledky, atd.).

*Petra Koporová*

## Pořádání JML v Březině

Po delší době jsem dostal za úkol opět jednou přispět svým rádoby vtipným článkem do Polarisu a nezvykle brzo od zadání úkolu jsem se dal do práce (a tady bych se chtěl opravdu pochválit, protože je 9. 4. a uzávěrka je přesně za 21 dní. Ne, neujela mi ruka, není to za 1 den ani za 2, skutečně za 21). Důvodem není nic jiného než to, že nejsem na Velikonočku, ale sedím zaprdlej doma u počítače, ale o tom až za chvíli. Nejdřív se musím předem omluvit za kvalitu článku. Už je to víc jak rok, co jsem psal poslední slohovku ve škole a stejně tak poslední článek do Polarisu, takže tyhle řádky budou jenom zoufalým pokusem vzpomenout si na to, jak se to vlastně dělá.

Někteří jste si možná v poslední době začali pokládat otázku, jestli jsem ještě vůbec naživu. V tom případě vás musím potěšit (nebo zklamat), že stále ještě jsem. Akorát hold nechodím na tréninky a nejezdím na soustředka. A když jsem se tedy po dlouhé době objevil na pořádání JML v Březině (moje přihláška tam překvapivě nebyla aprílovým žertíkem z mé strany), tak trochu jsem se obával, že „za odměnu“ dostanu za úkol vám to

## Pořádání JML v Březině

pořádání z mojí strany trochu přiblížit (i když původně jsem to tedy já psát neměl, abych byl spravedlivý) a nalákat vás třeba na pořádání klasiky v červnu, kde bude určitě potřeba spousta šikovnějších pořadatelů.

Tak tedy konečně k samotnému dni závodu. Psychicky připravovat jsem se začal asi týden před akcí. Nejtěžším úkolem bylo pokusit se najít moje orientácké oblečení, vysvobodit ho z celkem tlusté prachové vrstvičky a modlit se, aby se stářím nerozpadlo. To se celkem povedlo, takže jsem mohl souhlasit s Julčinou nabídkou na roznos kontrol a způsobit jí tím určitě nejednu noční můru. Naštěstí měla všechno precizně nachystané, takže i já jsem z jejích pokynů pochopil, že se mám dostavit na 7:30 do Cáchymova na hřiště a že mě čeká opět náročný úkol, který nebude vůbec těžké nějak pokazit.

Přijeli jsme tedy jen s nepatrným zpožděním a na místě už se to hemžilo nadšenými organizátory. Já se brzy přidal ke svojí roznosové skupince, abych mohl politovat ty, kteří to po mně budou kontrolovat, a předem varovat ty, které naopak budu kontrolovat já, že moje kontrola nebude všespásná. Zjistil jsem, že podmínky roznašečů se oproti minulým závodům výrazně zlepšily, protože máme více nových lehkých stojanů a kleštičky jsou nově přibité přímo k držákům na krabičky, takže menší šance v lese cokoliv poztrácet a celej roznos tím zbabrat. Naštěstí stále zůstává poměrně obsáhlý prostor pro chyby, což jsem začal předvádět hned ze začátku, když jsem snad jako jediný neměl k dispozici krabičku s číslem kontroly, kterou jsem potřeboval, takže jsem si ji musel za přispění ostatních vyrobit, a odcházel jsem tak z centra spolu s LuFem a Kiki jako poslední. Ti jsou ovšem samozřejmě rychlejší roznašeči, na rozdíl ode mě neměli problém s časem a vrátili se z roznosu přede mnou, takže mě ani nepřekvapilo, když mi po asi 20 minutách roznosu volala Julča, že volá Maky, že nemůže najít moji kontrolu, která tam samozřejmě ještě vůbec nebyla, protože jsem zvolil důmyslnou taktiku roznašení kontrol dementně proti směru hodinových ručiček. Nicméně i přes tato „drobná“ zaváhání jsem postupoval kupředu a postupně se mi podařilo najít všechny štítky a umístit k nim přibližně správně požadované kontroly. Ačkoliv bych párkrát o správném umístění dost pochyboval, nikomu se překvapivě 200 korun za protest skládat nechtělo, takže evidentně lze považovat moji misi za úspěšnou. Přežila to i jedna lehce sporná kontrola z okruhu, který jsem kontroloval. Samozřejmě mistrovským okem jsem posoudil správnost jejího umístění a nikdo si ani netroufnul si jakkoliv stěžovat.

Po cestě z lesa jsem se ještě zakecal/odpočinul si u cíle, takže jsem dorazil zpět do centra v době, kdy už se vesele startovalo. Poté měla následovat má oblíbená fáze vyžírání bufetu, kterou jsem ale tentokrát ze slušnosti skipnul, a radši jsem se zaměřil na ujídání odměn pro HDRka. Následoval dlouhý blok zahrnující sežrání svačiny z domu a pořadatelského polívkového guláše s tunou chleba a nejmíň oblíbená část roznašečů, a sice navléct si ty zpocený hadry ještě jednou a jít to celý posbírat.

Trochu jsem už spěchal, protože to vypadalo, že se blíží směrem od Lažánek obrovská bouřka, a protože stejně tak už trochu spěchám při psaní tohoto článku, jelikož potřebuju jít spát, tak to zkrátím. Nezmoknul jsem a postaral se o největší senzaci dne, když se mi





podářilo v pořádku z lesa donést všechny moje kontroly. Tím se celý můj pořadatelský úkol završil.

A co si z tohoto článku odnést?

1. Pořádání je super. Běžte pořádat v červnu na klasiku, asi bude potřeba hodně lidí (tohle jsem vůbec neměl v zadání sem napsat). Jak vidíte, nudit se rozhodně nebudete a jeden z vás pak o tom bude moct napsat.

2. Stále žiju. A ještě se mě tak rychle neznavíte. V době, kdy tohle budete číst, jsem někomu z vás už úspěšně pokazil štafety, které budou na konci dubna u Prahy.

3. Při roznosu buďte vždycky rychlí a 3x – 5x zavolejte Julči, má z toho velkou radost.

4. Jste blázni. Dočíst to až sem? Ten článek doslova nic zajímavýho nepřinesl a mě samotnýho jeho čtení pro kontrolu celkem znudilo.

Nicméně i tak děkuji za příležitost zde opět po čase přispět a předávám štafetu dalším a jistě napínavějším článkům. A někdy v horizontu 1-5 let opět na viděnou na nějakých závodech!

*Adam Urbánek*

## Velikonoční soustředění v Polsku

Prvním dnem Velikonočního soustředění byl čtvrtek, což byl den, kdy se jelo auty na první trénink do překrásného a kamenného Polska. (naštěstí bez beranů)

Cesta na trénink trvala zhruba tři hodiny a půl hodka k tomu. Jak jsme dorazili na trénink, tak jsem si říkal, jestli jsme náhodou nevzali azimut na Aljašku, ale Andrea mě bohužel ujistila, že ne :( Počasí bylo jako v Mrazíkovi a sotva, co jsem vylezl z vyhřátého auta se převléct, začalo pršet a potom i sněžit. Potom, co všichni dojeli a převlékli se do běžeckého, vydali jsme se klusem na start úvodního tréninku = COB. Celý promrzlý asi po 40 minutách přibíhám do cíle. Musím říct, že trénink se mi celkem povedl až na ten pitomý sníh, který mi padal do očí. Hned, co všichni doběhli, jedeme do našeho překrásného pěti hvězdičkového hotelu. Večer byla ještě rychlá večeříčka a jeden rychlý rozbor s Jendou.

Hned, co jsem se probudil, jsem měl hlad. Doufám, že nejsem jedinej, co to tak po ránu má. Takže jsem měl tunu perníku, jakože té buchty, kterou jsem vlastnoručně stvořil (díky mami). Ostatní zase měli ty jejich ovesné kaše, ale kam se hrabou na perník. Pak se zase typicky jelo na trénink sudé liché s Paťou Eliáškem. Nebudu mluvit o tom, že jsem to málem podělal cestou na start, ale pak mi naštěstí Gabča Hiršová řekla, že běžím na druhou stranu :- DDD. No, kdybych měl popsat terén, tak tam bylo dost sněhu, ale to mně vůbec nevadilo, protože mě alespoň nežral podrost do noh. Až na proběhnutí pár hustníků a potokem, do kterého jsem málem spadl

a málem jsem tam ještě navedl Paťu, se mi trénink zase povedl a čas jsem měl okolo 40 minut. První obídek byl velice lahodný, dostal jsem nějakou rybičku zabalenou ve strouhance + zelí a brambory a polívka s tunou hub a špaget nebyla taky zas tak špatná. Potom celodenní rutina ve společenské místnosti a další trénink let's go. Tohle byl nejhorší trénink, co jsem kdy běžel (jak jinak než vrstevnicovka). Ani jsem nevěděl, že můžeme běhat azimutem, ale co už, postup z 6 na 7 jsem trochu podělal a skončil jsem na devítce,





## Velikonoční soustředění v Polsku

z které jsem to potom doběhl. Ale chybami se člověk učí, ne? Večerní rozbor byl taky celkem zábavný, hlavně rozbor té vrstevnicovky, kde jsem běžel z 6 na 9.

Ráno jsem se probрал tak v 6 a už jsem neusnul, takže jsem čekal do 7:45, až mi zazvoní budík, potom jsem stejně zjistil, že se Matěj Toman praštil do nočního stolku, a spal dál. Na snídaničku zase klasicky perníček a černý čaj. Dopolední trénink byly intervaly, které jsem zase běžel s Paťou. Na tomto tréninku bylo strašně moc kanců a srnek a sjíždějících Patriků ze srázů. Klasicky po 38 minutách jsme po náročném sprintování hustníky a svahy doběhli do cíle a seběhli po drogách (cesta polsky) na parkoviště. Matěj tam už zase s čajíčkem v ruce debatoval u Pavlova auta, jak jinak než s Pavlem a převlékajícím se Paťou a takhle se to opakovalo skoro každý trénink. Odpoledne bylo spíše takové volnější a hráli se různé hry. Okolo šesté hodiny se šlo na výlet k jeskyni a pískové pustině. Pár odvážlivců do jeskyně vlezlo, ze začátku to vypadalo, jako kdyby si je do toho pekla vážně někdo vzal, ale



naštěstí do 15 minut všichni vylezli a pokračovali jsme dále v náročném pískovém terénu ještě do více pískového terénu. Hned, co jsme viděli písečný kopec a na něm jezdící auta, tak jsme jako pořádní turisté začali fotit a natáčet. Po té, co jsme zdolali náročný písečný kopec, Thea a Klárka postavili fantastický hrad z písku. A když jsme písečný kopec zdolávali dolů, tak jsme mohli poslouchat Edovu teorii o sršni Mandarínské, a jak všichni umřeme. Večer se pro dorost konal dobrovolný nočák, ale šlo si to projít i pár Žáků 2. Já nemůžu posoudit, jaké to tam bylo, ale všichni říkali, že to byl jejich nejlepší nočák a někteří opak, tak doufám, že si to teda užili. Večer jsme zase všichni měli rozbor - žáci s Pavlem a dorost+ s Jendou.

Předpokládám, že ráno byli všichni dobře vyspaní, protože nám Andrea řekla, ať jdeme spát brzo. Ráno byl middle, který jsme měli běžet rychle. Hned, co jsem se převlékl, tak jsem si dal s Pavlem, Matějem a Paťou rozklus ke skalkám, na které jsem se chtěl podívat. Startoval jsem mezi posledními a les byl ze začátku spíš hnusnější, ale postupně se to zlepšovalo. Chudáka Pavla jsem uhnal na trojku a pak se ještě ztratil. Potom jsem chvíli sledoval, jak někteří dobíhají do cíle, a s některými jsem probral postupy. Pardon, ale o tomhle obědu se musím zmínit, dostali jsme ŘÍZEK - nejlepší oběd ever, celkem jsem si to vychutnal. Odpoledne ještě byl rychlý trénink (kombotech), jelikož se spěchalo na proutky do lesa. Ten trénink byl furt z kopce do kopce a občas i v hustnících, ale bylo celkem teplo. Kolem osmé hodiny se někteří vrátili z honu za proutky, ale proutky měli jenom někteří a ostatní zase normální menší větvičky včetně mě. Dým poradil dost lidem s pletením pomlázky a pak jí z nás měl stejně největší.

V 7 ráno byl na chodbě strašný hluk, protože holky chystaly záluďné hádanky, které máme vyluštit. Kluci zase měli sraz v 7:30 dole v jídelně, kde na ně čekala první šifra, nad kterou jsme dlouho přemýšleli, ale pak jsme na to nakonec přišli. Další šifra byla nahoře na kopečku u jeskyňky, kterou jsme měli rozluštnou skoro hned. Dým už někoho slyšel u jeskyně, ale myslel si, že to jsou turisté. Další šifra byla na hřišti u ubytka, kde jsme luštili cizí jazyky. Hned jak jsme zjistili, kde jsou, tak jsme se vydali k jeskyni, o které jsem už mluvil.



## Velikonoční soustředění v Polsku

Holky tam už čekaly s odměnou za vymrskání a kvalitní básničku. Potom, co jsme holky vymrskali, aby neuschly, a dostali jsme svoji odměnu, vydali jsme se sbalit na ubytko. Potom už byla jenom rychlá snídaně a hodinová cesta do obrovské pustiny, kde se běžely štafety. Tyhle štafety se mi teda fakt líbily a výsledky taky nebyly hrozné, druhé místo je taky dobré. V písku se moc nedalo běhat, ale naštěstí byl ještě z toho počasí trochu mokrá, a kontroly okolo pustiny, které byly v lese, jsem taky dost rychle našel. Nevím, kdo byl na prvním místě, ale na druhém byl Havran s Klárkou B. Potom už byla jenom další 4 hodinová jízda do Brna a zastávka na oběd.

Tohle soustředění jsem si moc užil a doufám, že se bude konat i příští rok.

*Radek Florián*

## Velikonoce ve skalách

Každý dodržuje jiné velikonoční tradice. Někdo plete pomlázku, barví vajíčka, peče beránka a chodí po vsi z řehačkou, jiní s nadšením do úmoru běhají s mapou a buzolou ve skalách. Právě pro ty běhuchtivé je tu jedna z velikonočních tradic, podporovaných oddílem orientačního běhu Kotlářka (Praha), kterou je (letos již jubilejní - čtvrtstoletý) seriál závodů Velikonoce ve skalách, pořádaný již tradičně na Českolipsku v atraktivních pískovcových terénech. Letošní závod se po krátké odmlce opět vrátil do prostoru Kozelské rokly, Skleněného vrchu a národní přírodní památky, nesoucí příznačný název „Peklo“, to vše v blízkosti obcí Kozly a Kvítkov, do České Lípy jen coby kamenem dohodil. O tom, že je toho kamení v okolí spousta, se nás stavitelé trati (Pavel Klaška, Magdaléna Škáchová a Dominika Plochová) rozhodli přesvědčit vskutku důkladně. Všechny bezmála 1.600 účastníků mělo tuto výjimečnou příležitost na třech tratích (páteční klasika, sobotní zkrácená a nedělní klasická tečka), které vymetly doslova každé údolí a každou skalku v okolí.

Jednotlivé závody (já jsem si užil kategorii H21A skutečně do sytosti) byly pěkně postavené a fyzicky hodně náročné. Sobotní zkrácená trať s větším množstvím hustě stavěných kontrol a kratšími postupy ve skalnatém terénu bohužel nedávala tolik prostoru k vymýšlení složitějších voleb, jak by si krásný členitý prostor zasloužil, a jednalo se tak spíš o závod založený na silovém výkonu a bezchybném provedení jinak v celku jasných postupů. Nedělní klasika oproti tomu už byla naprosto parádní se vším, co zdejší prudká skalnatá údolí můžou nabídnout. Že to pořadatelé nedělají poprvé a jedná se o pětadvaceti lety prověřenou akci, poznáte na každém kroku.

Při srovnání s předchozími ročníky je vidět, že to, co funguje, je s úspěchem opakováno, a tam, kde je to možné, přichází pouze drobná zlepšení, která vše puntičkářsky přibližují k pomyslné dokonalosti (oproti standardně bezvadné organizaci, srovnatelné s předchozími ročníky, jsem nově zaznamenal např. experimentování s automatizovaným odbavováním při vstupu do startovního koridoru namísto papírové prezenčky, což může být velmi atraktivní změna zejména pro pořadatele).

Ale co by to bylo za závod bez výsledků a vítězů? V elitních kategoriích si pro první místa doběhli v ženské elitě Agnieszka Cych (OK 99 Hradec Králové) a v mužích Michal Olejník



(WKS Grunwald Poznań). Ani naše žabí stopa ovšem nezůstala v píscích pekelských strží neotřetá, kdy je třeba vyzdvihnout hlavně první místo Martina Hikla (H12), druhé místo Lucie Cicvářkové (D35B) a zejména třetí místo v elitní kategorii, o které se zasloužila Tereza Odehnalová (D21E).

Co říct závěrem? Pokud už vám vajíčkový salát leze krkem, při řezání proutí si pravidelně pořežete prsty (jako já) a pečení vašich mazanců vyvolává paniku u všech jednotek dobrovolných hasičů v blízkém či dalekém okolí, pak pro příští rok zvažte účast na závodech. S Velikonoci ve skalách určitě neprohloupíte. A pokud na závody jezdíte hlavně pro radost a s ní spojeným požitkářstvím, pak po absolvování závodů v Kozelské rokli doporučuji neminout nedalekou cukrárnu Pod Ronovem v penzionu U Adélky v Kravařích. Místní větrníky vám spolehlivě napraví náladu i po neplánovaně dlouhém pobytu v lese (testováno na lidech, věřte mi ...).

*Michal Šrubař*

## MČR v nočáku a Áčka (vrchol kariéry)

Jediné mé šance na větší úspěchy jsou na nočních závodech, protože mé soupeřky v nich nejsou ani zdaleka tak zběhlé. Letos jsem poslední rok v juniorech, takže cíl byl jasný... vyhrát, protože už si nikde jinde neškrtnu.

Naštěstí skvěle funguju pod stresem, takže se z tohoto závodu pro mě opravdu stal pomyslný vrchol kariéry. Víc stresující než celý závod, ale bylo sehnat si místo v autě směrem na něj. Ještě v pátek bylo v naší tabulce, tak 1 auto na 30 lidí. Naštěstí pár rychlými telefonáty byla krize zažehnána a mohlo se jet. Jako vždy se auta mezi sebou nedomluvila, a tak někteří mrzli na shromaždišti, zatímco my jsme se hezky hřáli v chatkách na ubytku se stanem v kufru. Žabiňácká klasika...

Shromaždiště bylo v areálu psychiatrické léčebny, jak vhodné na noční orienták. Učesala jsem si klasicky dva culíky, ať mi hezky drží světlo, vzpomněla si, jak nemám natrénované kopce, a vyrazila na start. Po cestě jsem se ve 4° C hezky ještě jednou svlékla, abych mohla dostat GPSku a píp píp píípíp. Většinu závodníků čekal těžký kamenitý začátek, pak pár kopců, jejichž počet se odvíjel podle kategorie, a lehčí kamenitá část.

Na nočáku je nejdůležitější se nevzdat, protože chyby se násobí tmou, takže se vám malinkatá zaváhání odpustí. To naštěstí moje soupeřky nevěděly a rezignovaly na závod po pár chybách v úvodní části, a tak se mi povedlo doběhnout si pro 3. místo. Kdybyste mi nevěřili, zde odkaz na GP Sky

naší kategorie: <http://3drerun.worldofoc.com/2d/?lidstr=20230415D20/>. No, já celkem v euforii, jsem nechala ve stanu brýle, čip, buzolu a i lucifera, můj nejcennější majetek, naštěstí mi ho kluci dovezli na ubytko a mohla jsem si poklidných 6 hodin zdřímnout.

Jako vždy po nočáku nás čekal smrtelný middle druhý den, kde každý krok stojí dvakrát víc sil než obvykle. Jestli se některým z nás zdála mapa už v sobotu nějaká divná, tak o to víc nám přišla divná za světla v neděli. Počasí se ale udobřilo, a tak jsme si mohli užít poměrně horolezecký middle s kamennými detaily. Mně se povedlo si stříhnout pár čtrnáctkových chyb a špatných voleb postupů, takže asi zůstanu u těch nočáků.





## MČR v nočáku a Áčka (vrchol kariéry)

Po závodě jsme se mohli po nekonečné zimní přípravě konečně znovu potkat se všemi orientáckými přáteli, probrat, jak kdo natrénoval, což bylo velmi příjemné na rozdíl od cen pokrmů, které byly na oběd nabízeny. Za zmínku určité ještě stojí vyhlášení, u kterého nás sledovali kamarádi z psychiatrické léčebny. Poslechli jsme si hymnu a speaker si utrhl ostudu, když neznal nejednu třípísmennou zkratku oddílu.

Po cestě domů jsem si stihla zařídit Jendovo nové fáro, naštěstí jsme to ale přežili, a tak jsme úspěšně odstartovali novou sezónu.

*Klára Barnatová*

## JML v Pacetlukách

V sobotu 22.dubna bylo 3. JML v Pacetlukách. Cesta autobusem byla delší, ale i tak byla příjemná. Závodu se zúčastnil také Zlínský kraj, takže tu bylo hodně klubů. Před startem jsme neměly co dělat a tak jsme se šly projít po vesnici. Na to, že byl teprve duben, tak bylo celkem vedro.

Samotný závod jsem si užila. Cestou na druhou kontrolu jsem šlápla do bahnitého potoka a měla jsem úplně promočené a zablácené boty jak zvenku, tak zevnitř. Pak jsem udělala ještě nějaké chyby v závodu, ale nebyly zas tak velké. Jinak, v lese bylo hezky a několikrát jsem potkala stádo srn. Závod jsem uběhla za 44 minut a 33 vteřin, což bylo lepší, než jsem čekala.

Po závodu jsme si daly zaslouženou zmrzlinu. Atmosféra byla dobrá. Po celý závod svítilo sluníčko a ani jednou nepršelo. Protože jsem nečekala, že bude tolik svítit, tak jsem se spálila. Poté bylo vyhlášení. Z celého závodu a umístění mám dobrý pocit. Po vyhlášení jsme si začali balit věci. Jelikož ve stejné vesnici bydlela moje babička, tak jsem se rozloučila s holkama a šla okopávat zahradu.

To bylo 3. JML z mého pohledu (doufám, že to bylo alespoň trochu čitelné).

*Eliška Blažíčková*



## Český pohár štafet

Víkendová trojkombinace štafety-sprint-štafety byla letos opět uspořádána v tradičním formátu štafety dopoledne a sprint odpoledne. V minulosti došlo k výměně dopoledních štafet za sprint, jelikož se někteří závodníci šetřili na odpolední sprint, který byl pro některé kategorie nominační. Loni ale mnozí přebíhali pomalu v běžeckém ze sprintu rovnou na štafety a tak byl navrácen původní formát závodů.

Oboje štafety uspořádal klub OK Kamenice, tratě byly povedené a koláče v bufetu dobré, zejména pak klasický perník a buchta s karamellem. V sobotu bylo poměrně teplo, a jelikož letos zatím ani moc slunečných dní nebylo, tak tyto podmínky zvyšovaly náročnost závodů, a to hlavně odpoledního sprintu. Ve štafetách se v sobotu nejvíce dařilo našim mužům a byla z toho dvě umístění na bedně, a to v H21 a H35. Právě mužskou trať komentátoři popisovali v průběhu závodu velice detailně: "... a první muži už se blíží k jezírku, poté je čekají tři kontroly svahem vzhůru až ke skupině kamenů, kde je čeká ještě jedna farsta.", tudíž ti, kteří čekali na své úseky na shromaždišti, mohli se starou mapou využít komentáře ve svůj prospěch.

## Český pohár štafet

Odpolední sprint se běžel pod záštitou domácího klubu v Říčanech. Tratě byly spíše běžečtějšího charakteru, co jsem viděla, tak trať H21 vypadala o dost líp než D21. V cíli potěšil mnohé tapiokový pudink s lesním ovocem. Na stupních vítězů byly naše barvy vidět díky duu Tomášů (Kučera&Urbánek), kteří obsadili 1., resp. 3., místo v H18, a Adamu Jonášovi, který vyhrál v H21A.



V neděli bylo po dešti počasí příjemnější k běhu. Tratě byly o něco méně kopcovité, terén pestřejší a kontroly o něco více schované než v sobotu. Na bedně jsme mohli vidět opět pouze mužskou část naší výpravy, a to kluky v H18. Nutno dodat, že muži v H21 se v neděli neprali o přední příčky, ale stavěli vyrovnané štafety, kdy se povedlo udržet všechny čtyři štafety na bodech. Ženy se nepraly o přední příčky, ani nestavěly vyrovnané štafety, ale se všemi závody se popraly srdnatě. Pochvala všem.

Celý závodní víkend uzavřely Jendovy ztracené hodinky. Ty mu zřejmě odpadly hned na první kontrolu. Mnozí členové ZBM vytvořili rojnici a vydali se ztracené hodinky hledat. Bohužel vůbec nevím, jak to dopadlo, protože už jsme museli jet domů, a navíc začínalo pršet. Tímto se omlouvám, ale dodávám, že jsem ten den získala plusové body nalezením ponožky malinké Majdy. Byl to hezký a intenzivní závodní víkend.

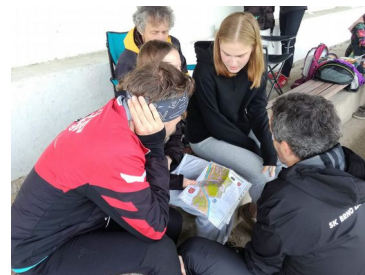
*Terka Odehnalová*

## JML v Židlochovicích

Už v týdnu sem tam mrknu na předpověď počasí a prý mají být o víkendu asi nějaký přeháňky. Je to přece sprint, tak je celkem jedno, jaký bude počasí, ne? Hlásím i HDR a tam rozhodně neplatí, že zážitek musí být silný, ale především příjemný, takže balím hlavně svačinu a doufám, že se nám přeháňky vyhnou.

Blízkost shromaždiště u vlakového nádraží vybízí k šetření planety a tak většina žabiňáků vyráží vlakem. Naše rodina vzhledem k nejmladšímu členu rodiny nakonec volí auto, ale aspoň ho plně obsazujeme pěti lidmi. Při nástupu do něho, ale začíná pršet, a než naložím kočár a všechny členy posádky, tak solidně moknu. Koukám na radar a všechny ujišťuji, že než dorazíme na shromaždiště, tak přestane pršet. Jsme na místě a pršet nepřestalo, ba naopak. Jediný, kdo je venku, jsou parkující pořadatelé, jinak všichni zůstávají v autě a neopovažují se zatím vylézt ven do toho nečasu.

S blížícím se 00, ale fakt nakonec přestává pršet, a během dne to vypadá i na jarní počasí. Trať bez větších záludností, ale při plné rychlosti se chyby dělají napříč kategoriemi. Začátek mezi bytovkami a v staré zástavbě, pak se podíváme i k zámečku nebo kostelu? To během závodního tempa nestíhám rozlišit. Velkou silnici všechny kategorie stylově podbíhají vyschlým potokem a závěr pak kolem řeky a v nové zástavbě.



Čekání na vyhlášení vyplňuje blbnutí na místním skejtovém hřišti a fandění na doběhu. Během vyhlášení se už zase začíná zatahovat a celou cestu zpět zase intenzivní slejvák. Počasí na závodech si ale pořadatelé objednali dokonale, a tak jsme měli možnost strávit příjemné orientácké dopoledne a budu se těšit na další závody.

*Maky Tesařová*

## Soustředění v Kłodzku

Soustředění v polském Kłodzku začalo krásně. Ve čtvrtek cestou na ubytování jsme se stavili u Vamberku na první trénink. V krásném čistém lese se běželo krásně a hned jsem se těšil na pokračování v Polsku. Naše ubytování bylo prosté, ale pěkné. Chatky u horské chaty Radost byly přesně pro nás, a my se v nich rychle zabydleli. V samotné chatě vařili výborně a každý si mohl dát tolik jídla, kolik chtěl.

Mé dobré očekávání se dále zesilovalo, když jsme se v pátek ráno vydali na vrstevnicovku u Szczytna, protože terén byl také velmi přívětivý, přestože jsme na mapě měli zaznačeno pouze několik objektů. Odpoledne jsme pak ještě zašli na výlet na rozhlednu na Velké Deštné, odkud bylo vidět až na zasněžené Krkonoše. Moje očekávání se ale rychle zlomilo při nočáku později ve stejný den. Jendovo prohlášení toho, že „se máme bát“, a okolnosti, že se jednalo o můj první regulérní nočák, jenom posílily můj strach. Hned, jak jsme se dostali na špatné místo srazu (na tom správném na nás už dávno čekali běžci z Tesly), si



Jenda a Kuči uvědomili, že si oba zapomněli dohromady 3 světla, a museli si pro ně rychle dojet zpátky na ubytko. Ještě za šera jsme se pak vydali na místo startu, které také nebylo zaznačeno na mapě, takže se po odstartování všichni chvíli motali kolem a hledali, kde vlastně jsou. Potom ale když jsem po cestě na šestou kontrolu zapadl po kolena do bláta, jsem věděl, že to asi nebude tak jednoduché, jak se zdálo. Do cíle jsem už došel s botami a ponožkami alespoň pětikrát těžšími, než se kterými jsem vybíhal ze startu.

V sobotu dopoledne při jemném ranním deštíku jsme pořádně vyjedli snídani, protože celé dopoledne bylo volno. Potom, právě když jsem se už konečně přesvědčil, že ten nočák byl jen nešťastná náhoda, přišel onen osudný downhill middle s Teslákama na severu od Mlotů. Na startu jsme museli čekat ještě k tomu asi půl hodiny, protože roznos kontrol byl velmi zmatený (možná proto, že ho tentokrát nedělali Tesláci). Až později mi ale došlo, že to mělo být varování. Tam jste totiž měli štěstí, pokud se kontrola nenacházela uprostřed masivního hustníku, jinde než na mapě, a na objektu který sice na mapě byl, ale všude kolem něj byly objekty identické, které na ní samozřejmě nebyly. I ti nejlepší tam nechali alespoň deset minut, až na Toma Prášila, který nějak zázračně všechno našel v nejlepších časech, a ještě říkal, že to tam bylo krásné. Ostatní tento trénink nazývali jako „Nejhorší v celých dějinách orientačního běhu.“



Neděle nás přivítala dvěma stupni Celsia a mlhou, že by se dala krájet. Ranní trénink proto skončil předčasně potom, co Vojta doběhl roznášejícího Jendu, který mu oznámil, že „Je to tady hnusný.“ a „Jedem pryč.“. Alespoň že odpolední kombotech už probíhal za příznivějších podmínek.

Pondělních štafet jsem se obával už déle, ale potom, co Chrobák z Tesly oznámil, že „Protože terén je fakt ostřej a nechci tady být celej den, tak to uděláme jako hromadák.“, jsem se uklidnil, protože jsem výsledek nemohl nikomu pokazit. Celkově, i přes nějaké ty zádrhly, se mi soustředění velice líbilo a už se těším, až zase budu moci jet na nějaké další.

*Marek Milichovský*



## Soustředění v Jeseníkách

Orientácká soustředění jsou skvělá věc. Spousta prima dospělých, člověk vyveze rodinku a ještě si pěkně zaběhá v neokoukaných terénech.

Jesenické soustředění začínalo ve čtvrtek večer srazem v penzionu Kralická chata, která je, ne zcela překvapivě, blízko Kralického Sněžníku. Cesta po dálnici přes Olomouc nebyla bez strastí, ale přes pozdní odjezd jsme dorazili na místo srazu jako první o krásných deset minut. Večer jsme si zahráli seznamovací hry a šli brzo spát v očekávání krásných tratí na běhání.

První den nás čekala seznamovací linie na Paprsku pod sjezdovkou. Počasí bylo zamračené a dost přšelo. Orientáči sice na počasí nehledí, ale tohle vypadalo, že to asi bude moc a vůle jít do lesa byla pramalá. Naštěstí jsme na parkovišti objevili prázdné garáže na (asi) rolby, kde se dalo v suchu převléct a očekávat zlepšení (zmenšení) lijavce. To nastalo záhy a my jsme si mohli dosyta užít jesenický les po dešti plný krásných horských smrků, zarostlých zbytků domů, potoků, bažinek a skalek. Odpolední trénink na horní části sjezdovky na Paprsku jsem strávil odpočinkem, protože náš sedmiletý pulec nebyl v kondici k běhání. Podle ohlasů na večerním rozboru byly krátké postupy s vynechanými kontrolami vydařené obzvláště tím, že byly postaveny tak, že téměř všechny kontroly byly obsazeny, a vynechání bylo až na konci, což unaveným mozkům hobíků nedělalo dobře.



Neděle byla celodenním výjezdem do lesů kolem Jeřábku, kdy jsme dostali chlebíky na oběd s sebou a na ubytování jsme se vrátili až večer. Hobíky čekaly shluky a koridory. Naplánované parkoviště v lese u Červené Vody za Králíky nás trochu překvapilo tím, že bylo celé zabrané obrovskými hromadami písku a kamení. Řidiči vyložili ženy, děti a neřidiče a odjeli přeparkovat k odpolednímu parkovišti u starého kravína nad přebohatou vesničkou Šanov. Přestože shluky patří mezi tratě, které mi jdou obvykle hůře, jsem zrealizoval důstojně postupy a za vyměřenou hodinu jsem oběhl celou trať. Na odpolední přesun nám dokonce vykouklo sluníčko. Odpolední koridory jsem úspěšně zvládl nejen já, ale většina hobíků dostala večer pochvalu, jak umíme hezky chodit rovně. Výborně vymyšlené byly i krátké postupy navazující na koridory pro ty, kdo je stihli včas. Já jsem to stihl a stihl jsem obejít všechny kontroly návazného COB. Terén byl ve zvláštních velikých hlubokých jamách na louce, které pravděpodobně sloužily k maskování vojenské techniky, s hlubokou trávou a poměrně vzrostlou nízkou vegetací, ke které bylo nutno se probojovat (a zpátky) poměrně hustým lesem. Krátké kontroly mi tradičně nejdou dobře a čas strávený na koridoru to rozhodně nevylepšil. Večerní návrat k autům a na ubytování a k tomu ještě večerní rozbor měly za následek netriviální únavu, což nakonec ale nezabránilo využití možnosti povídat si dlouho do noci s ostatními dospěláky.



Poslední den byly na plánu krátké postupy na vrchu Adam nad Českými Petrovicemi a po cestě domů sprint v Mohelnu. Podle mapy.cz vypadal terén plný dělostřeleckých bunkrů, takže jsem se dost těšil, jak to bude vypadat na orientáckých mapách. Terén lesa byl nakonec krásný, ale pevnosti jsme téměř nepotkali, a ukázalo se, že na orientáckých

## Soustředění v Jeseníkách

mapách to jsou stejné značky jako pro domy. V úvodní instruktáži jsme byli upozorněni, že deset let staré mapy příliš nesedí a mýtiny deset let zarůstané stromy vypadají spíš jako hustníky a cesty taky moc nesedí. Mojí už tak nevalné schopnosti hledat kontroly na krátké vzdálenosti to valně nepomohlo a spíš než krásné postupy to byl boj o život. I přes špatný dojem jsem nakonec stihl v limitu všechny kontroly. Přejezd k Mohelnici jsem si valně neužil, protože jsem musel řídit, a malé silničky bez krajnice mám o dost méně rád než ty široké s krajnicí. Sprint měl hromadný start a byl parádně intenzivní, jako vždycky. I přes obvyklé věci jako potřeba se zastavit a vydýchat, abych zjistil, proč kontrola uprostřed náměstí není na mapě. Nebo neschopnost na dlouhém oběhu kolem řeky doběhnout žabácký dres přede mnou, který nemohl mít víc jak 10 let. A úplně nakonec po cílovém sprintu, "tady není cíl".



Nakonec jsme ještě udělali společnou žabáckou fotku a rozjeli se do Brna.

Chtěl bych poděkovat organizátorům a stavěčům za parádní akci, jmenovitě Alešovi, Rostovi a Lufovi.

*Michal Nováček*

## JML v Blansku

Na závody nás s bráchou dovezl tatka. Shromaždiště závodů bylo moc fajn. Měli jsme tam žabiňácký stan a bylo tam hřiště na fotbal.

Startovala jsem někde uprostřed a chvíli po mě šla Thea. Les byl docela hezký a trať taky, ale vůbec se mi neběželo dobře. Takže jsem se ani neumístila nějak dobře a ze závodů jsem neměla takovou radost.

Po doběhu jsem byla chvíli s holkama ve stanu a pak jsme jeli domů.

*Terka Kučerová*

## Tiomila - největší orientácká událost roku!

Čtete o mých dojmech z neuvěřitelného zážitku, který jsem zažil na Tiomile, jedné z nejprestižnějších orientáckých soutěží v roce. Představoval jsem tým Helsingin Suunnistajat a s radostí se s vámi podělím o své zážitky, atmosféru a samozřejmě i o výsledky, na které jsme byli pyšní.

I přes to, že jsem neběžel v první štafetě, měl jsem možnost se připojit ke druhému týmu, který se umístil na 50. místě. Moje účast na 5. úseku byla vzrušující. Startoval jsem v raných ranních hodinách v 1:25 a bylo to skutečně vzrušující vědět, že budu součástí této obrovské události.

Jakmile se mi podařilo dostat se na trať, byl jsem překvapen nádhernou krajinou, kterou jsme procházeli.

Husté lesy, rozlehlé pláně a proměnlivé terény vytvářely ideální prostředí pro orientácký běh. Samozřejmě to nebylo jen o kráse přírody, ale také o tvrdé práci a soustředěnosti.



Tiomila - největší orientácká událost roku!

Trasa byla náročná, ale přestože jsem se musel vypořádat s různými výzvami, běh mi šel skvěle. S každým krokem jsem se více a více vcítil do soutěže a zapomněl na únavu. Atmosféra na Tiomile byla úžasná. Tisíce nadšených diváků a fanoušků se shlukovaly kolem traťových kontrol a povzbuzovaly běžce. Přidávalo to energii a pomáhalo mi překonat hranice svých schopností. Bylo opravdu povzbuzující slyšet povzbuzování a vidět úsměvy lidí v okolí.

A co se týče mého umístění, jsem velmi spokojený. Moje výkonnost na 5. úseku byla skvělá a čas, který jsem dosáhl, byl 31. nejlepším na úseku v celé soutěži. Byl jsem hrdý na svůj tým a na to, jak jsme společně pracovali na dosažení tohoto úspěchu. První tým klubu Helsingin Suunnistajat dosáhl skvělého výsledku, umístil se na 7. místě, což je fantastický úspěch.

Myslím, že Tiomila je skvělým zpestřením orientácké sezóny. Je to nejen soutěž, ale také příležitost setkat se s orientáckými nadšenci z celého světa, sdílet zážitky a posílit svou vášeň pro tento sport. Od své první účasti na Tiomile v roce 2014 jsem se na tuto událost vždycky těšil a letos to nebylo jiné.

V závěru musím říct, že Tiomila je jedinečným zážitkem. Běhání v nočních hodinách, soutěžení s těmi nejlepšími a vnímání síly a vůle kolem vás - to vše představuje Tiomilu jako vrchol orientáckého kalendáře. Mám štěstí, že jsem mohl být součástí této akce a že jsem se mohl podělit o tyto úžasné zážitky s vámi. Doufám, že i vy se jednou dostanete na Tiomilu, a zažijete to, o čem jsem právě hovořil.

(text vygenerován ze zdrojovým informací pomocí ChapGPT, některé informace mohou být nepřesné)

Ota Hirš

\* pozn. redakce: kdyby někdo chtěl vidět, jak to vypadá na takových světových závodech, tak tady je odkaz na krátké sestříhané video z Tiomily - <https://youtu.be/plclMmsgQLM>



## Přestupy

**Ahoj Matěji, vítěj v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Ahoj, jmenuji se Matěj Toman, chodím na základku ZŠ Vedlejší a do minulého roku jedním z mých koníčků byl parkour.

**Proč jsi se rozhodl přestoupit právě do Žabin?**

Do Žabin jsem přestoupil, protože na tréninky chodím již od roku 2015 a už jsem chtěl konečně řádně patřit do party i s registračkou ZBM.

**Jak jsi se dostal k orientáku?**

K orientáku jsem se dostal díky rodině. Hlavně díky mé babičce, která orienták ukázala tátovi, a ten zas mně, ségře a mamce.

**Jak dlouho už děláš orienták?**

Orienták dělám už od malička, kdy jsem byl doprovázen rodiči v kategorii HDR.

**Co tě na orientáku baví?**

Baví mě, že můžu volný čas trávit běháním a trénováním, a zároveň mohu trávit čas s kamarády na trénincích a soustředěních.

**Jaké jsou tvé cíle v orientáku? (letos, do budoucna)**

Můj cíl je, abych se pořád zlepšoval a nakonec měl možnost být mezi nejlepšími. Tento rok bych si chtěl vyběhnout licenci A. Dále samozřejmě chci drtit jak po fyzické stránce, tak i v lese při závodech moji starší sestru.\*



## Přestupy

### **Víš, kde leží Rosnička?**

Tak učitě, Rosnička leží v Žabovřeskách nad městským okruhem.

*Matěj Toman*

P.S. „Matějovi to rozhodně nedám zadarmo, bude se muset hoch ještě posnažit, aby mě v lese předbíhal.“ - starší ségra.

### **Ahoj Patriku, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Takže, chodím na 6-leté studium na GML na francouzskou sekci a teď jsem v druháku. Chodím pozorovat ptáky, hraju badminton, programuju arduino a chovám rybičky a sladkovodní krevety.

### **Proč jsi se rozhodl přestoupit právě do Žabin?**

Přestoupil jsem do Žabin, protože s Žabinami chodím už pár let na tréninky, jezdím na tábory a občas na soustředění, takže Žabiny už dobře znám.

### **Jak jsi se dostal k orientáku?**

K orientáku jsem se dostal v 6 letech, díky mé rodině, která dělá orienták.

### **Co tě na orientáku baví?**

Na orientáku mě baví běhat po lese, hledat kontroly a taky to, že se s orientákem dostanu tam, kam bych se asi jinak nedostal.

### **Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Můj hlavní letošní cíl je si zvyknout na H16 tratě. A celkově je mým cílem se neustále zlepšovat v orientačním běhu.

### **Víš, kde leží Rosnička?**

Rosnička vím, kde leží, mám to kousek od školy.

*Patrik Eliášek*

### **Ahoj Madlo, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Pracuju v Lužánkách (středisku volného času) a v Lesní mateřské školce Lištička.

### **Proč jsi se rozhodla přestoupit právě do Žabin?**

Následovala jsem svoje holčičky.

### **Jak jsi se dostala k orientáku?**

Přivedly mě k tomu děti.

### **Jak dlouho už děláš orienták?**

Tak před deseti lety jsem viděla poprvé orientáckou mapu a asi tak před šesti šla poprvé jinou kategorií než HDR.

### **Co tě na orientáku baví?**

Že jsem sama v lese a za všechno si tam můžu sama.

### **Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Užít si to :o)

### **Víš, kde leží Rosnička?**

Dobře. Jako dítě jsem bydlela poblíž.

*Madla Janíková*

### **Ahoj Filipe, vítej znovu v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Ahoóóó! Pocházím z Brna, nějakou dobu jsem studoval a potom pracoval v Praze a teď bydlím zase tady.. Pracuju jako designér, teď hlavně webovky, ale dělám i knížky, vizuální styly. Učím pravidelně a přednáším o věcech v oboru, to mě baví taky hodně. No a jinak mám moc rád chození, takže dlouhý trasy a hezky na lehko. Teďka mě taky docela

## Přestupy

zaměstnává zahrádka, kterou máme s kamarády společně pronajatou, takže lov slimáků, pletí a sklízení jahod, špenátu, ředkvičky a tak.

### **Proč jsi se rozhodl přestoupit právě do Žabin?**

Vlastně v Žabinách navazuji na pauznuté členství, odnikud jsem nepřestoupil. Prostě jsem za Žabiny běhal dřív a teď jsem si řekl, že budu pokračovat.

### **Jak jsi se dostal k orientáku?**

Pokud si to pamatuju správně, tak prostě byl vypsán kurz na nástěnce centra volného času, když jsme tam šli s mamkou ze školy, to jsem byl hodně malej. Takže k orientáku jsem se dostal přes nástěnku, asi někdy v roce 1994?

### **Jak dlouho už děláš orienták?**

S hodně dloouhoou přestávkou jsem dělal orienták od první třídy. Takže to mohlo být nějakých deset let a potom deset let pauza.

### **Co tě na orientáku baví?**

Nejvíc mě vždycky bavila ta chvilka před startem, než dostaneš mapu, a kdy moc nevíš, co tě to vlastně čeká.

### **Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Letos hlavně nějaká pravidelnost v tom chodit běhat, zvyknout si zase na mapu, na pohyb v terénu. A do budoucna víc na mapáče, aby ty závody tolik nebolely. Zjistit, jaký typ závodů mě baví, a nemusí to být Áčka. Nějaký prima závody třeba ve Švédsku by byly fajn!

### **Víš, kde leží Rosnička?**

Přece hnedka pod sjezdovkou, ve Wilsonáku, ne?

*Filip Dědic*

## Hostující

### **Ahoj Tome, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Ahoj, jsem Tom. Pocházím z Třebíče, předměstí Brna, pralesa, UDH nebo co vás ještě napadne. Studuji na Sřední průmyslové škole Třebíč obor Technické lyceum, což je takovej fake gympl víc technicky zaměřenej. Mimo OB trávím až nepříjemně moc času studiem a do zranění klíční kosti i florbalem, nicméně toho jsem se pro zbytek jarní sezóny musel vzdát.

### **Proč jsi se rozhodl hostovat v Žabinách?**

I přes prestižnost našeho velkého úspěšného klubu jsem nedokázal najít smysluplnou štafetu a když se naskytla možnost hostovat, tak jsem neváhal a využil ji, protože představa štafety v MIXech, kde druhý úsek běží z hanbáče, se mi moc nezamlouvala.

### **Jak dlouho už děláš orienták?**

OB dělám od narození, protože díky otci orientákovi jsem absolvoval závody ještě než jsem se naučil chodit. Již od svých 2 let jsem zaregistrován v systému ORIS, kde dodnes hájím barvy OOB Třebíč, prestižního českého klubu.

### **Co tě na orientáku baví?**

Na OB mě baví kombinace mapy a běhu v terénu (fuj dráha) a tím myslím opravdu těžkých terénech, které jsou pro spoustu lidí až neregulérní. Samozřejmě také skvělá komunita, která si o mě nemyslí, že jsem podivín, když se chci proběhnout víc než jednou za rok povinně při hodině Tv (průmka experience).

Hostujúci

**Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Za svůj OB cíl bych bral jednu sezónu bez nějakého hloupého zranění, díky kterému bych mohl využít toho, že tomu orientáku posledních pár let i něco dávám a vyběhl si i nějakou tu medaili z MČR nebo účast na nějakých mezinárodních závodech jako MSJ či MED.

**Víš, kde leží Rosnička?**

To vím naprosto přesně, Rosnička je rybník na západním kraji Svitav.

*Tom Prášil*

## **Zahraniční posily**

**Ahoj Adélko, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Bývam v Pezinku a tam chodím aj do školy. Okrem orientačného behu som chodila na gymnastiku a plávanie, športy ma vždy veľmi bavili.

**Proč jsi se rozhodl/a běhat za Žabiny?**

Rozhodla som sa tak, pretože som o klube počula veľa dobrých vecí, ale hlavne to nie je až tak ďaleko.

**Jak jsi se dostal/a k orientáku?**

K orientáku som sa dostala úplnou náhodou. Keď začal koronavírus a všetko ostatné bolo zatvorené moja kamarátka sa ma opýtala či nechcem ísť s ňou na tréning. Mne sa to zapáčilo a takto už behám 3 roky.

**Co tě na orientáku baví?**

Najviac ma baví behanie v lese mimo ciest, a to, že na orientáku nie je dôležitá len fyzická výkonnosť, ale aj schopnosť orientovať sa v lese alebo v meste.

**Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Chcem sa zlepšiť najmä v mape, a práve preto som sa prihlásila do Žabín.

**Víš, kde leží Rosnička?**

Kde sa nachádza Rosnička, neviem.

*Adéla Marková*

**Ahoj Filipe, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Ahoj, tak chodím na gymnázium v Bratislave. Bývam cca 30 min od Bratislavy v dedinke, ktorá sa vola Viničné. Ešte okrem orientaku robím atletiku.

**Proč jsi se rozhodl běhat za Žabiny?**

Za zabiny som sa rozhodol behať lebo tam už behalo viacero ľudí zo Slovenska a Brno neni až tak ďaleko.

**Jak jsi se dostal k orientáku?**

K orientacnemu behu som sa dostal tak, že som sa chcel uliať zo školy na skolske orientačne behy, a začalo ma to baviť a prihlásil som sa následne do klubu.

**Jak dlouho už děláš orienták?**

Orientak robím už asi 5-6 rokov.

**Co tě na orientáku baví?**

Na orientaku ma najviac bavi to, že skoro vždy sa behá v inom teréne.

**Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Moje ciele do budúcnosti sú umiestniť sa tento rok na eyocu do 3 v šprinte.

**Víš, kde leží Rosnička?**

Neviem, kde leží Rosnička, niekde pri Brne?

*Filip Jančík*



**Ahoj Zuzko, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Momentálně studuju na Univerzitě Komenského v Bratislavě, konkrétně na fakultě matematiky, fyziky a informatiky - obor datová věda. Vo svojom voľnom čase sa snažím čo najviac venovať behu, ale taktiež rôznym iným športom ako sú cyklistika, alebo turistika. Celkovo ma hocijaký pohyb vonku veľmi baví. Dalšími záľubami sú pečenie alebo cestovanie.

**Proč jsi se rozhodla běhat za Žabiny?**

Jedným z dôvodov, prečo som sa rozhodla pre Žabiny, bolo oslovenie od Honzy Fialy, ktorý mi po WOCu v Dánsku ponúkol behať za vás. Vtedy som však ešte nevedela, ako budem stíhať trénovať aj popri vysokej škole, a preto som sa definitívne rozhodla až neskôr. Ďalším dôvodom bolo aj to, že pár bežcov z môjho klubu v Pezinku behá za Žabiny. Tým pádom by som mala s kým cestovať a na začiatku by som aspoň niekoho poznala.

**Jak jsi se dostala k orientáku?**

Prvýkrát som sa s orientačným behom stretla už počas základnej školy, kde sme chodili na školské súťaže. Avšak vtedy som sa venovala iným športom. Na tréning orientačného behu ma prvýkrát zavolať kamarátka v období, keď začala korona a od leta 2020 som v klube KOB Sokol Pezinok.

**Jak dlouho už děláš orienták?**

Orientáku sa teda venujem tretí rok.

**Co tě na orientáku baví?**

Najviac sa mi na orientáku páči, že sa vo veľa veciach líši od ostatných športov. Človek pri ním musí rozmyšľať a taktiež behá na miestach, kde by sa za normálnych okolností nedostal.

**Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Môj cieľ na aktuálnu sezónu je nominovať sa na EOC v Taliansku. Celkovo by som chcela zabehnúť čo najlepšie výsledky na medzinárodných pretekoch a postupne sa zlepšovať aj v lesných disciplínach, ktoré mi zatiaľ moc nejdú.

**Víš, kde leží Rosnička?**

Viem, kde sa nachádza Rosnička v Bratislave, avšak to asi nebude tá, ktorú myslíš:).

*Zuzana Kováčová*

**Ahoj Báro, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

No bývam v Pezinku, čo je mestečko rovno pod Malými Karpatmi, blízko Bratislavy. Skvelá poloha na trénovanie ;). Chodím na gymnázium v Bratislave. A okrem orientáku sa venujem ešte aj jazdeniu na koni a hudbe. Okrem toho rada cestujem a spoznávam nové miesta.

**Proč jsi se rozhodla běhat za Žabiny?**

Je to skvelý český klub, ktorý nie je až tak ďaleko. Okrem toho už má pár slovenských členov z nášho klubu ktorý si pochvaľujú organizáciu a kolektív. Behať na českých mapách ma toho veľa naučí a verím, že po ceste pribudnú aj nejaký nový kamáti.

**Jak jsi se dostala k orientáku?**

K orientačnému behu som sa dostala veľmi jednoducho. Klub Pezinských orientákov trénuje v lese kúsok od nášho domu. Jedného dňa som prišla a spýtala sa, či sa môžem pridať. Ďalej to už šlo ako po masle. Dali mi mapu do ruky a odvtedy sa s nimi držím a chodím na preteky.

**Jak dlouho už děláš orienták?**

Orientáku sa venujem asi 5-6 rokov. Bola tam však dlhšia pauza kvôli zraneniu. :(

**Co tě na orientáku baví?**

Že nie je to iba o behu, ale aj o tom, ako moc šikovný je človek v lese a ako moc mu ide orientácia v lese. Bežať krížom cez les s mapu v ruke a objavovať nové terény a nové lesy je niečo, čo ma snáď nikdy neomrzí.

**Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Zlepšit sa v mape. A behať vždy niekde inde na nejakom novom mieste.

**Víš, kde leží Rosnička?**

Netuším. :)

*Bára Zelníková*

## Nováčci

**Ahoj Ivo, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Ráda běhám po horách, zajímám se o zdravé jídlo a miluju dobrou kávu. Život je moc krátký na to, abychom pili špatný kafe.

**Jak jsi se dostala k orientáku?**

Adam mě loni vzal na sprint v Brně-Obřanech. Rovnou pěkně z ostra na závod. Zapomněli jsme si vzít popisy (ne, že bych v té době věděla, co ty značky znamenají, ale kódy kontrol by se v tom křoví hodily) a samozřejmě jsem byla DISK.

**Jak dlouho už děláš orienták?**

Buzolu jsem v ruce držela poprvé loni na jaře. Takže něco kolem jednoho roku.

**Co tě na orientáku baví?**

Líbí se mi, že je to sport s mozkiem. Orienták mě challengeje po všech stránkách. Všechno je pro mě nové, ale já mám výzvy ráda.

**Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Chci se zlepšit v mapě, vyzkoušet si různé terény, nabrat zkušenosti a eliminovat chyby. A můj ultimátní cíl je vyhrát kategorii D90.

**Víš, kde leží Rosnička?**

Nevím ani co to je, ale jdu si to vygooglit.

*Iva Linhartová*

**Ahoj Dášo, vítej v Žabinách, prozradíš nám něco o sobě?**

Ahoj, jmenuji se Dáša a je mi 16 let. Chodím na anglickou větev GyBy. Jsem trochu maniak do sportů a snažím se jich dělat co nejvíce. Současně hraju tenis a volíš, hážu oštěpem a snažím se běhat orienták.

**Proč jsi se rozhodla běhat právě za Žabiny?**

Žabiny mám nejbliž a zároveň na mě působily nejseriózněji. Podle fotek na webovkách jste mi připadali jako sympatická parta : )

**Jak jsi se dostal/a k orientáku?**

Když jsem po 9 letech skončila s atletikou, stále jsem chtěla běhat. S nápadem zkusit orienták přišla mamka. Nejdřív se mi to úplně nezamlouvalo, jelikož mi orienták připadal jako bizarní sport (běhat a u toho ještě přemýšlet?!), ale hned po prvním zkušebním tréninku jsem změnila názor :D

**Jak dlouho už děláš orienták?**

Rok

Nováčci

**Co tě na orientáku baví?**

To že se běhá v přírodě a ne pořád dokola na dráze. Je to taky jediný sport, který mě donutí jít mimo cesty, což je pak ještě dobrodružnější! V atletice se prostě neztratíš jako někde v Polsku při nočáku, ani tě neproženou divočáci.

**Jaké jsou tvé cíle v orientáku?**

Žádné vysoké cíle nemám, s vyhráváním závodů opravdu nepočítám... Jen bych se konečně ráda dostala na úroveň dorostu, ať si můžu užívat orienták s vrstevníky.

**Víš, kde leží Rosnička?**

Ano! Od Burianova náměstí doprava a pak pořád rovně XD

*Dáša Peštová*



Polaris — XXV. ročník — #185

Autoři: Adam Jurák, Pavel Dohnal, Michal Dvořáček,  
Petra Koporová, Adam Urbánek, Radek  
Florián, Michal Šrubař, Klára Barnatová,  
Eliška Blažíčková, Treza Odehnalová,  
Markéta Tesařová, Marek Milichovský,  
Michal Nováček, Tereza Kučerová, Ota Hirš,  
Matěj Toman, Patrik Eliášek, Marie Janíková,  
Tomáš Prášil, Iva Linhartová, Dagmar  
Peštová, Adéla Marková, Filip Jančík, Zuzana  
Kováčová, Barbora Zelníková

Děkuji všem, kteří napsali článek i všem, kteří přečeli  
celý Polaris až sem