

Fotka

MČR družstva

zlatí dospělí

a stříbrný dorost

Rozhovory

Steve, Eva, Adam,

Barča, Danáč, Jindra,

Miloš, Majda, ...

Články

Zhusta cup, MČR Klasická trať, MČr družstva a

štafety, Podzimní klasika, JML: Dambořice,

VT Tatry

Polaris

7—2016



Úvod

Libor

Rok se s rokem sešel a opět je před námi další oddílový přebor. Boje o vítězství v jednotlivých kategoriích budou nelítostné a již sama účast více než stovky členů oddílu napovídá, že konkurence v jednotlivých kategoriích bude velká.

Nepředbíhejme však události a poohlédněme se krátce za uplynulou závodní sezónou. Letošní rok byl prima. Řada z vás dosáhla výborných výsledků, ať už na mezinárodní, i domácí scéně, uspořádali jsme několik povedených závodů, ať celostátní nebo regionální úrovně, daří se nám připravovat pěkné, kvalitní tréninky a soustředění. Všem vám, kteří se podílíte na této práci, bych chtěl moc a moc poděkovat a říci, že si této práce vážím, protože bez vaší pomoci by se nám nikdy nepodařilo posunout kvalitu na úroveň, na jakou jsme se dostali. Zároveň bych také chtěl pogratulovat všem, ať už malým, nebo velkým k vašim letošním úspěchům a těmi úspěchy nemyslím jen vítězství a medaile, ale třeba i jen váš první závod bez chyby. S novým tréninkovým a závodním rokem přicházejí i nové výzvy. Nejen udržet stávající úroveň, ale třeba i ji ještě o malinký kousek posunout, i když jsem si vědom, že jsme se dostali na hranu toho, co se dá zvládnout v amatérských podmínkách a každý další posun už nás spíše zařazuje do úrovně, kde bychom potřebovali aspoň jednoho profesionála, který by některé činnosti zabezpečoval. Věřím, že jednou se do takové situace dostaneme, ale nejspíš je to ještě stále budoucnost vzdálenější.

Jaká tedy bude nová sezóna a co nás v ní čeká?

V tomto čísle Polarisu a také na našich webových stránkách najdete kompletní přehled plánu akcí, tréninků na nadcházející sezónu. Máte tedy dostatek času si z široké nabídky vybrat a při svém výběru nezapomínejte, že pokud chcete v orientačku uspět, či v něm mít třeba jen hodně kamarádů a radost z příjemně stráveného času v lese je důležité na tréninky, soustředění, závody jezdit. Bez tréninku každý závod více bolí a také je jen stěží lze vyhrát. Vím, slyšíte řadu teorií o tom jak lze trénink obejít, jak se dá ušetřit tam či jinde, ale je to stejné jako s reklamou, která je všude okolo nás. Nic není zadarmo a každý se nás spíše snaží nachytat na ten svůj produkt, svoji teorii. Ten, kdo trénuje a je připravený, pak nejen že nemusí přemýšlet o takových radách či nabídkách, ale hlavně umí vyhrávat. Přeji vám tedy, abyste si v příští v nové sezóně užívali hodně zábavy s orientačním během a aby vás bavilo nejen závodit, ale i trénovat.

Závěrem ještě jedno každoroční poděkování na tomto místě. Moc a moc díky Drbčovi a Fildovi

za vydávání Polarisu, protože práce je s každým číslem hrozně moc – posbírat články, udělat rozhovory, získat oddílové informace a nakonec to všechno zalámat a udělat finální podobu. Přeji vám co nejoddílový přebor a úspěšný start do přípravy na další sezónu.

.....

Můj první žabácký trénink v ČR, můj první Zhusta Cup

Johanka

Tak co zítra? Chtělo by to na mapu, o víkendu republika a orienták jsem běžela naposledy v červenci. Když už běhám za ty žabiny, mohla bych se ukázat na jejich trénink. Zhusta Cup? To jako že je ve středu závod? Ambice na závodění zrovna nemám, ale tak v rámci tréninku... Když budík křičí v šest ráno, že je čas zvednout zadek, proklínám se, proč tohle dělám. Neboj, vypíš se ve vlaku, uklidňuju se. To se moc nepovedlo, ale na závod jsem se dokodrcala. Klasické rozklusáníčko a jde se na to. Po pípnutí startovní krabičky slyším nějaké hlášky o tom, jaké mapové pošušňáníčko si Libor tentokrát pro první část scorelauфу připravil. Cože? Ona to nebude normální mapa? V posledních vteřinách se dovídám, jaké záludnosti mě tu mohou čekat. Ale to už Libor velí „tak jdeme“ a všichni vybíhají ve vláčku za ním. Teď už jsem vážně ztracená. Tohle má být co?! Naštěstí je v oddíle dost laskavých lidí, kteří mi za běhu vysvětlují, jakým způsobem se dostanu k mapě. Tak to jsem zvědavá, jestli se z lesa vůbec vrátím.

Start se mi povedl, hákla jsme se za zkušené elifáky a jdu mezi holkama na čele. Bohužel jsem o pár metrů minula kontrolu v zeleném a je z toho bota jako blázen. Do cíle dobíhám s obrovskou sekerou. Jedinou útěchou mi je Barča, která doběhla jen vteřinku přede mnou, protože taktéž houbařila v zeleném. Do handicapu jdu s velkýma ambicema a to stáhnout alespoň nějaké místo. Na jedničce jsem před Barčou a spolu to pak táhneme po celou trať. Barča byla v závěru fakt rychlá a navíc se díky Chrobákovi vyvarovala nastraženým ostružinám, takže ji na sběrku ztrácím z dohledu. V cíli mi gratuluje k druhému místu. Cože? Pro změnu jsem zmatená. Nooo, doběhly jsme první, vysvětluje Barča. Všechny holky se musely vychybovat, protože jsme je nikdy neviděly. Tak to se povedlo, takové ambice jsem ráno při budíky nebo běhu k mapám rozhodně neměla. V klucích se o první místo porval Danáč se Standou a to takovým způsobem, že museli být vyhlášeni jako vítězové oba.

Po vyhlášení se loučím. Maky se mě ptá, proč nejdu na párty. Na to já už jsem stará, odvětim. Radši si skočím na nějaký obídek. Ale tam je i oběd, vysvětlují mi holky. Cože? Co to je za párty?!? Noo to ani není párty, to je zahradní „párty“ u Libora. S obědem. Týýýjo, to zní víc než lákavě. Vlastně proč ne? Na obědové párty snad ještě stará nejsem.

Tak jsem místo do supermarketu vyrazila na oběd k Zřídka veselým. A že to byla dobrá volba. Jídlo bylo naprosto výborné a pořád se před nás nosilo něco nového. Bylo těžké odolávat, tak jsme se na to rovnou vykašlali a (ne)slušně se přecpali. Ale i to stálo za to. Hrozně fajn atmosféra a popovídání si s lidmi z oddílu dali odpoledni deset bodů z deseti.

Po závodě jsem byla moc ráda, že jsem ráno nevypla bodík, nepřevalila se na druhý bok a nepokračovala do říše snů. A po neočekávané párty jsem opravdu nejradši, že jsem členka SK Žabovresky Brno. Zhusta Cup byl moc pěkný závod a následující společenská událost perličkou na dortu. Příští rok určitě dorazím a doufám, že nechápatých momentů bude méně, než letos.

MČR na klasice v Pusté Rybné aneb závod jako každý jiný

Věrka

Po příjezdu na shromaždiště stavíme stany na nejvýše položeném bodě louky, který je ještě ke všemu dosti vzdálen od všeho a hlavně od cíle a tak mi hlavou proletí, že si musím pošetřit síly i na cestu z cíle, přeci jen už nejsem trénující. Po chvilce odpočinku, prozkoumání stánků je čas se převléct a vyrazit na start, abych nenabrala manko ještě před vyběhnutím. Na cestu vyrážím s Jindrou a Evičkou, takže o zábavu bude určitě postaráno a taky že jo. Když dorazíme ke karanténě já s Evčou orazíme Check a plynule pokračujeme dál směr start. To už na nás ovšem volá Jindra, že nemůže vydolovat ze zadní kapsy svůj čip. Vracím se tedy o několik kroků zpět s tím, že ji pomohu rozepnout kapsu a Evču hned dohoníme, ale to se mýlím. Lomcuji se zipem sem a tam, ale ten se ne a ne hnout. Kolemjdoucí z nás mají docela legraci, což nám bohužel moc nepomáhá a čas ubíhá. Nakonec se nám podaří vypůjčit od pořadatele hlídající vstup do karantény nůžky, kapsu rychle páráme a vítězoslavně hledáme čip. Já pak přidávám a na rychlosti, což se vyplácí, protože na start přicházím 2 minuty před

vstupem do koridoru a říkám si, že jsme se aspoň jednou pořádně rozklusala. Toho však lituji už na mapový start, kde do kopce funím jak lokomotiva a prohlížím stále dokola trať, protože nemůžu uvěřit, že mapa, kterou držím, je opravdu ta má. Trať vypadá velmi jednoduše a bez voleb, ale opravdu tam je mé jméno, tak pokračuji dál, směr cíl. Cíli konstatuji, že závod byl běžecký a tudíž by se mi mohlo vyplnit mé finále C. To se ovšem, realitou nestává a večer na Skleném zjišťuji, že zítra mě čeká dlouhých 9,4 km a finále B.

V neděli ráno se nám pod mým nátlakem podaří odjet autobusem na čas (tímto se všem omlouvám za zvýšení hlasu) a stihnout tak start 00. Já startuji o něco později, takže na shromaždišti ještě stíhám rychlou sváču a pak už hurá na start, ten je opět dosti vzdálen, takže mě ke konci zase nemine svižnější klus. V lese je to tentokrát o něco zajímavější, přeci jen běžet s buzolou, která má bublinu a neukazuje vždy na sever, chce trochu větší pozornost a i trať má několik možností k zamyšlení, takže do cíle dobíhám s lepším pocitem než v sobotu. Po chvíli si uvědomuji, že závod bude ještě dlouhý, tak se vydávám navštívit místní občerstvení, kde se mi po chvíli podaří zaujmout do sledování GPS trackingu, ve kterém pokračuji i ve stanu. Nejprve to není ono, ale když ZBM závodníci běží dobře a ostatní to prožívají, tak i já propadám nadšení a přenos sleduji. Musím uznat, že když holky začínají chybovat a ztrácet přední pozice, je docela legrace sledovat lidi kolem a jejich reakce. Naštěstí výsledky jsou ve finále dobré, takže při vyhlášení jsou všichni usměvaví a i cesta v autobuse probíhá v radostném duchu.

MČR na klasické trati, 2. 10. 2016, finále

D18: 1. Janošikova Tereza 45:07, 2. Chaloupská Barbora 49:48, 3. Kopecká Anna 49:55, 6. Firešová Markéta 54:14, 22. Odehnalová Klára 59:30, 33. Chroustová Šárka 53:20, 40. Malivánková Eva 70:17

D20: 1. Štičková Anna 56:41, 2. Hančová Petra 58:33, 3. Nováková Tereza 58:57, 10. Hiršová Gabriela 64:36, 12. Odehnalová Tereza 65:31, 28. Nedbálková Hana 80:39, D21: 1. Knapová Jana 74:36, 2. Kosová Denisa 74:50, 3. Tužilová Magdaléna 75:01, 4. Hlavová Jindra 76:43, 5. Hiklová Natalia 76:59, 5. Kabáthová Eva 76:59, 7. Hrušková Barbora 77:12, 19. Hlavová Hana 83:20, 23. Šimková Johanka 71:59, 24. Tesařová Markéta 72:04, 30. Chromá Kateřina 79:03, 34. Mádlová Věra 80:34, 36. Hrstková Vladěna 81:38, 38. Gebauerová Jana 83:06, 39. Poklopová Lenka 84:15, 64. Tvarůžková Petra 73:41, 75. Hendrychová Zuzana 82:17 Chroustová Lenka DISK

H18: 1. Vandas Daniel 50:45, 2. Hirš Otakar 53:45, 3. Dekrét Jakub 54:19, 10. Hlaváč Ondřej 57:42, 44. Král Jan 65:10, Komenda Jan DISK

H20: 1. Navrátil Šimon 70:31, 2. Kettner Vojtěch 73:12, 3. Čech Jan SJI9601OK
Jihlava 74:03, 18. Kelbl Vladimír 68:43

H21: 1. Nykodým Miloš 89:01, 2. Petržela Jan 90:10, 3. Kubát Pavel 90:48, 6.
Hájek Daniel 997:19, 15. Mokrý Stanislav 105:06, 16. Brlica Pavel 105:08, 21.
Hruška Jakub 107:53, 30. Zimmermann Štěpán 85:25, 44. Zháňal Jan 91:57, 58.
Chloupek Adam 80:09, 59. Zimmermann Jakub 82:02, 62. Drábek Jan 82:20, 67. Kazda
Adam 84:09, 70. Přikryl Petr 84:58, Bravený Vít DISK

D35: 1. Vítková Lucie 57:08, 14. Cicvářková Lucie 66:05, 17. Kroutilová Eva
78:52; D45: 1. Holinková Hana 45:00, 33. Hrušková Lenka 59:46; D55: 1. Voltrová
Svatava 51:37, 6. Janotová Dobra 58:32; H35: 1. Horáček Michal 65:36, 9. Hikl
Tomáš 76:57, 27. Finstrle Luděk 78:06, 36. Pátek Richard 102:38

MČR Štafet a Družstev

JSME NEJLEPŠÍ!

A jako proč to neříct?! Myslím, že po letošním závěru podzimu na MČR štafet a družstev to říci můžeme na plné kule.

Na závěrečném podniku letošní sezóny jsme získali 4 ze 6 možných zlatých medailí, k tomu stříbro a jedna brambora! Kdo to má? ŽABINY!

Každá medaile byla trochu jiná. V jedné větě:

H21, po mnoha a mnoha letech ve sbírání stříbra, bronzů... suverénní výkon a obrovský náskok v cílu pro Danáče, Chrobindu a Mildu.

H18, navázání na „zlatá“ léta dorostu a stejně suverénní výkon trojice Kuby, Ondry a Oťase. (Náskok v cíli 3:00, stejný jako trojice H21.)

D21: Po loňském obsazení celých stupňů vítězů bylo zlato letos daleko, ještě na diváckém průběhu, ale nakonec štěstí přeje připraveným a zlato spadlo doslova holkám Majdě, Barče a Jindře do klína.

Nedělní družstva: Dospělí, jednou jsi dole, podruhé nahoře, naštěstí dole jsme byli na začátku a Miloš to na konci stihl s oddřenýma ušima. Štěpán, Evička, Adam, Barča, Danáč, Jindra, Milda.

Dorost, vyrovnaný výkon po celý závod se šťastným koncem, obhajoba loňského stříbra, Kuba, Martina, Martin, Klára, Ota, Maky a Ondra.

A ještě bych zmínil *béčko dospělých*, v jednu chvíli i na čele, ale výtečný výkon, skalpy Pardubic, Prahy, Turnova... neskutečný výkon! Kube, Natálka, Víťa, Hanka, Standa, Majda a Pavel.

Díky všem za super výkon!

Tak jen neusnout nyní na vavřínech. Snad tu budu za rok číst stejný chvalo zpěv!

Rozhovory

Štěpán 1. úsek:

Ahoj Štěpáne, především gratuluji ke zlatu v družstvech! Začnu ale se štafetami. Loňský šok se neopakoval, přesto 8. místo pro béčkovou štafetu je dobrý výsledek, co?

Díky, bohužel nám letos chybělo asi trošku štěstíčka. Oproti loňsku byl terén štafet podle mě lehčí, na to že jsme běželi ve skalách jsme si jich při štafetách moc neužili a tak z velké části to byl velmi rychlý terén. Letos jsme poměrně podrobně věděli co nás asi čeká a tak na nás nečekalo takové překvapení jako loni, kdy většina očekávala velmi rychlý terén, který jak se nakonec ukázalo byl velmi záludný a pro mnohé štafety i osudný. Letošní 8. místo je podle mě skvělý výsledek, je to o jedno místo lepší než loni A štafeta. :D

Výtečný výkon tě vynesl na první úsek do áčka. První úseky moc neběháš, ne? Jak sis věřil?

V sobotu se mi běželo skvěle, díky tomu jsem byl nominován do A družstva, ale nominace nebyla jednoznačná, s Pavlem jsme se domluvili a on mi přenechal místo, za což mu děkuji, v tu dobu ovšem nebylo jasné jaký úsek poběžím, to nakonec vyplynulo z délky jednotlivých úseků a složení družstva. První úseky téměř vůbec neběhám, ale tréninkově toho v kontaktu odběháme poměrně dost. Je pravda, že jsem před startem byl trochu nervózní a navíc jsem cítil, že nohy nejsou tak čerstvé jak včera, ale byl jsem připravenější a věděl co mám dělat.

Na diváckou jsi přiběhl společně s Kubou, byl čas na spolupráci po trati nebo jste měli jiné farsty?

S Kubou jsme měli hned stejnou jedničku a pak jsme šli velkou část spolu, ale ne všechny farsty jsme měli stejné. Času mnoho nebylo, ale když jsme se dostali blíž k sobě tak jsme si řekli kódy, abychom věděli jestli jdeme spolu. V pytlíku jsem pak udělal malou chyбку na poslední farstě a tam mě Kube utekl.

Přiběhl jsi společně s největšími spolufavority. Takže úkol splněn?

Základní úkol doběhnout v balíku a neztratit byl splněn, ale úplně skvělý výkon to pro mě

nebyl. Fyzicky se mi neběželo moc dobře, na průběhu už jsem toho měl celkem dost, stavitel nás moc nešetřil a bylo to hodně nahoru a dolů. Pár mapovým chybám jsem se také nevyhnul.

Evička to trochu zavařila, ale následně jste stahovali, pak jste měli na prvním úseku slušný náskok a drama až do konce. Jaké bylo dlouhé čekání?

Ve chvíli, kdy Béd'a říkal, že Evička je ve 4 minutové chybě, tak se to moc hezky neposlouchalo. Byl to teprve druhý úsek, Evička se po chybě srovnala a zaběhla skvěle zbytek úseku. Nebyl důvod věšet hlavu, protože závod byl teprve před námi. Milošovi jsem věřil, že vedení udrží a tak se taky stalo, i když závěr nám udělal docela dramatický. Velká škoda je, že se B družstvo nevlezlo za námi na stupně vítězů, letos k tomu měli velmi blízko a 4. místo je víc než skvělé, tímto bych jim chtěl moc pogratulovat!

Kam si vystavíš zlatou medaili?

Zatím má své místo na policice hned vedle loňské štafetové bronzové. :-)

Evička 2. úsek:

Ahoj, gratuluji ke zlatu v družstvech! Byla jsi u toho také před 4 roky, kdy ZBM vyhráli družstva poprvé. Máš z toho stejné pocity, či je to teď jiné?

Ahoj Drbčo, děkuju! Hodně se družstvo obměnilo, Miloš, Adam a já jsme běželi i tenkrát. Pocity jsou jiné, stejně jako u každého orientáku to bývá jiné. Ted' i tenkrát to bylo hodně napínavé a nejisté až do konce. Letos jsem se k tomu zapříčinila hlavně já svou hloupou velkou chybou. O to jsem byla nervóznější a pak ještě víc, když všichni ostatní zaběhli vynikající výkony. Neskutečně by mě mrzelo, kdyby to zlatá medaile, když byla tak blízko, pak nestvrdila. A před 4 roky jsem naopak zaběhla jeden ze svých nejlepších orientáků vůbec, tak to jsem na to zase koukala jinak.

V sobotních štafetách jsi finišovala běčko, podle gps to chvíli vypadalo i na bednu. Jak se ti ve skalách šlo? A jaký byl tvůj úsek?

Skály mám moc ráda. V sobotu jsem se svým výkonem byla opravdu spokojená, až na závěr v pytlíku, kde jsem chybovala tak na 30 vteřin a v tu chvíli mě dotáhla Martina Zvěřinová, která mě nakonec na sběrku i předběhla.

Na neděli jsi vyměnila Majdu z áčka, běžela jsi druhý úsek, Bohužel po chybě ti balík utekl, co se tam v lese stalo?

Chybovala jsem na 3. kontrolu snad v nejjednodušší pasáži bez skal, seběh údolím vedle hřbetu ke kontrole. Byla to trochu paralelka, v mapě 1 domeček, 1 krmelec, ty jsem si zaměnila a místo abych běžela spolehlivě na buzolu, řekla jsem si, že jsem hrozně vpravo u toho domečku (a byla jsem vlevo u krmelce). A tak jsem odbíhala víc a víc doleva kolem údolí, které kousek od sebe byly paralelně 2, tak mi to celkem sedělo... Byla to nepozornost a lajdačení s buzolou. Zbytek jsem šla naštěstí čistě.

Nakonec jsi předával se ztrátou 4 minut na první (v té době béčko ZBM). Jak jsi to viděla, že to skončí?
Byla jsem na sebe hrozně naštvaná a smutná. Věděla jsem, že družstva jsou o velkých zvratech, někdy když to vypadá jistě, tak to nedopadá, jindy naopak. A tak jsem to viděla i tak nadějně, měli jsme skvělý tým. Ale kvůli své chybě a potom když všichni zaběhli tak výborně, jsem si hrozně přála, aby to dopadlo...

Co dělaly nervy, když ostatní začaly celkem stahovat a nakonec Miloš to dělal napínavě až do konce?
Já jsem zas znervózněla, jak z toho Běda udělal divočinu, když byl Miloš v pytlíku. Z minuty stahoval Nuf na 25 vteřin, pak 15 vteřin.. No pot z nás skoro začal téct i v té kose. Prostě silný zážitek.

O týden dřív jsi běžela MČR na klasické trati, jak se ti líbil vysočinský terén?

I když to byla jedna z jednodušších klasik díky dobré podložce a ani ty volby nebyly zásadní, i tak jsem si to hodně užívala, jak už dlouho orienták ne, běželo se mi skvěle.

Přišla nejspíše o medaili skoro na konci trati špatným odběhem od kontroly... už tě dostihla únava?

Nedostihla, jen jsem zase začala lajdačit. Kdybych si buzolu a okolí zkontrolovala 3x, místo 1x, možná by mi to docvaklo dřív. Ale já se zas soustředila jen na hustník, za kterým byla kontrola a který jsem už dlouho viděla. Ale směrově to byl špatný hustník a to mi nedošlo, až když jsem k němu doběhla a kontrola nikde.

Adam 3. úsek:

Ahoj Adame, velká gratulace k doublu! V áčkové štafetě běháš už pěknou řádku let, vystřídal jsi dost

partáku, a nakonec zlato klaplo s Danáčem a Mildou. Konečně správný terén? Dokonalé naladění? Soupeři bez formy? Trocha štěstí? Nebo všechno dohromady?

Děkuji za gratulace, mám z toho opravdu radost, že to vyšlo. Máš pravdu, že se o to snažíme opravdu dlouho, ale ta Pragovka má přece jenom dva nejlepší české reprezentanty, takže se s ní bojuje těžko. Nemyslím, že bychom letos podali nějaký lepší výkon než jindy, ale nebylo tam žádné selhání a u Pragováků trochu bylo, takže to je asi to, co rozhodlo.

Máš přehled, s kým jsi doběhl ve štafetách pro medaili? Už jich máš pěknou řádku, co?

Hmm, to je těžká otázka, a zrovna na mne, který si nic nepamatuje :-). Medailí z MČR mám celkem 47 (21-15-11), ale který z nich jsou ze štafet a ještě k tomu s kým, to si bohužel nepamatuji...

Největší konkurenti, PGP i PHK, nasadili na první úsek své nejslabší členy, ty jsi běžel, (neber si to osobně) jako nejslabší druhý úsek. Mohlo toto také rozhodnout?

Tam vždycky záleží na tom, čím je ten nejslabší úsek nejslabší. PGP i PHK mají jako nejslabší článek borce, kteří jsou na tom mapově hůř, ale jsou rychlí, proto je nejlepší je dát na první úsek, kde se můžou odvézt s ostatními. U nás je to ale opačné, já jsem naopak nejslabší článek kvůli rychlosti, proto je lepší mne dát na druhý úsek, kde mohu na mapě získat více, neboť běžím sám. Na prvním úseku bych jenom ztratil běžecky a mapová technika by pomohla ostatním.

Druhý den a druhé zlato! Na trať jsi vybíhal se ztrátou na čelo, ale vrátil jsi áčko na dosah čela. Terén a trať ve skalách ti sedla?

Nemyslím si, že by mi sedla nějak více než v sobotu. Oba dva dny se mi podařilo jít bez chyby. Spíše to bylo tím, že jsem běžel nejkratší pánský úsek, na který většina týmů dává ty nejslabší. Takže to se pak stahuje jednodušeji. Naše výhoda nad ostatními je, že máme 7 opravdu kvalitních závodníků, a tak ani na těch nejkratších úsecích není nikdo vyloženě slabý.

Loni jsi ve finiši podlehl Pardubicím, letos tě po doběhu čekalo dlouhé čekání. Jaké to bylo čekání na další úseky?

Myslím, že jsem ještě nikdy neběžel na družstvech jiný úsek než poslední nebo předposlední, takže to byla docela změna. Čekání bylo fajn a bylo zajímavé sledovat, jak se ostatním daří. A držet palce.

Nakonec dobrý konec. Výtečný víkend? Co na stupni vítězů, nezačneš ještě točit, když na to ještě máš?
Přesně tak, byl to opravdu perfektní víkend na konec sezóny. V nějaké medaile jsem nám věřil, ale to, že vyhrájeme 3 ze 4 hlavních kategorií v sobotu, a v neděli budeme mít v obou hlavních kategoriích medaili, to jsem nečekal. Jsem hrdý na náš tým! A jestli začnu zase znovu trénovat? To se uvidí na tom, jak moc budu mít času a chuti. Nevylučuji to, ale myslím, že to není moc pravděpodobné. Spíše se ještě budu udržovat alespoň v nějaké kondici, abych byl schopný ty mladíky ještě trošku prohánět alespoň na těch štafetách :-)

Barča 4. úsek:

Ahoj Barčo, především gratuluji k doublu! Jak ve štafetách, tak ve družstvech jsi vylepšila loňské umístění. Velice úspěšný závěr podzimu, což?

Ahoj Drbčo, Tobě zase gratuluju k zisku puntíkové čepice na Podzimní klasice (i když jsem chtěla, aby ji Jenda vyjel pro mě, snad příště :D).

A díky moc! Pro mě je to ale spíš triple, protože k tomu počítám i zlato z nočáku, které je pro mě moc cenné. Nikdy před tím jsem 3 medaile za jeden rok z mistrovství neměla. Samozřejmě bych nedosáhla tak skvělých výsledků, kdyby se mnou ve štafetě a družstvu neběželi ostatní. Ale o to je to lepší zážitek, protože radost z vítězství můžu sdílet s ostatními 2, respektive 6 lidmi. Jsem ráda, že máme v oddíle tak skvělé lidi, kteří nejen dobře běhají, ale dokážou se navzájem podpořit. Doufám, že to takové bude pořád.

Jak se ti líbil les a skály v okolí Nového Prysku?

"Není terénu, který bych měl míň rád, než jsou novoborské lesy." S tímhle rčením z blogu Matěje Kamenického (doporučuju pro pobavení přečíst) nemůžu vůbec souhlasit. Podle mě jsou lesy kolem Nového Boru, Liberce a Turnova to nejhezčí, co v ČR máme. Nevím, jestli je to tím, že ve skalách a kamenech zas tak často netrénujeme. Ale vždy je pro mě výzvou zde zaběhnout bezchybný závod. O víkendu to prostě bylo orientačně, ale i vizuálně velmi zajímavé.

Na štafetách jsi vybíhala do lesa druhá, ale za tebou to bylo dost našlapané, jak to probíhalo v lese?

Tak hned na dvojku jsem vystříhla velkou chybu. Říkala jsem si, že se teď budu muset hodně snažit, abych to ještě stáhla. Naštěstí postup na trojku byl skoro celý po cestě. Tam jsem před

sebou uviděla Peťu Hančovou z Hradce a Zuzku Jedličkovou ze Slavie HK, které startovaly za mnou. Další část trati jsme běžely spolu, pak jsem měla kratší farstu, takže jsem jim dokonce utekla, ale udělala jsem další chybu v dohledávce. Tak jsem si řekla, že by to takhle už nešlo a zbytek trati jsem se zlepšila mapově i fyzicky. Zuzku jsem znovu předběhla cestou na diváckou kontrolu a Peťa se nejspíš (stejně jako já) odfarstovala někde ve skalách. Po průběhu mi zase přála kratší farsta, tak jsem mohla předávat Jindře s dostatečným náskokem.

Jaké bylo čekání na Jindru? Stále stahovala, ale PGP byla stále dost daleko... až do pytlíku.

Po své předávce jsem už byla rozhodnutá, že budeme druhé. Jindře jsem věřila, že zaběhne skvěle a druhé místo si už nenechá vzít, navíc první Pragovka byla hodně daleko. Čekání jsem si zpříjemnila teplou sprchou, ale moc jsem to nestíhala, tak jsem se tím spíš stresovala. :D Pořád jsem si hlídala hodinky, abych Jindru stihla na doběhu. Ona ale přiběhla o 3 min dřív, než byl můj plán! Ze sprchy jsem sprintovala k doběhu, ani jsem si nestihla oblíc overal. Ale Jindra nás zase velmi mile překvapila :).

V neděli jsi na svém úseku dost stáhla a hlavně udělala, asi rozhodující, náskok nad družstvem PHK. Takže ideální závod bez chyb?

Tak já jsem to měla jednodušší tím, že jsem běžela ten nejkratší úsek. Takže jsem se nemusela obávat, že by mi v těch kolmých kopcích došlo. :D Tak jsem se snažila běžet hlavně na jistotu, volit obíhačky, kde mi to běželo, a to se vyplatilo. Zaběhla jsem bez chyby, tak jak jsem to chtěla už v sobotu.

Po družstvech ti ale sezóna ještě neskončila... byla jsi ještě ve finále SP ve Švýcarsku. Jak se ti dařilo? Jaký tam byl les?

Běžela jsem tam klasiku a sprint. Na klasice, na to, že to byla moje premiéra na SP, jsem si vyběhla slušné 28. místo! V lese bylo hafo tlustých černých cest (zpevněné šotolinkové) a mezi nimi neprůchozí ostružiny. Strašně mě ten závod bavil, asi jsem se cítila mezi ostružiny jako doma.

Naopak výsledek na sprintu nebyl tak slavný. Finále běželo jen prvních 40 lidí z pořadí v SP v každé kategorii. Takže na mě s Majdou zbylo finále B, kde nás bylo 24, a já skončila 14. Moc mně ty sprinty v poslední době nejdou. Super na sprintu ale bylo to, že okolo byla spousta diváků, kteří fandili všem. Centrum Aarau bylo taky krásné a nabízelo hodně mapových nachytávek (např. točité schodiště, pasáže a nízké průběhy pod mosty). Za zmínku také stojí gorilí převlek Baptista Rolliera, který tímto sprintem ukončil svoji vrcholovou kariéru.

Danáč 5. úsek:

Ahoj Danáči, především velká gratulace k doublu! Na podzim u Velké Bíteši jste si vyzkoušel první úsek. Hned na první úseku jsi vybudoval slušný náskok před největšími konkurenty z PGP a PHK. Byla to očividně dobrá taktika, co?!

Ahoj! Jo v Bíteši se mi moc nedařilo, ale tohle byl nový den a nový závod. První úsek je specifický a je vlastně zároveň jak lehčí, tak těžší než ostatní úseky. Má prostě svoje a je dobře si tohle vyzkoušet. Já v posledních letech moc první úseky neběhal, takže když nastala dost pravděpodobná možnost, že v tomhle pořadí poběžíme mistrovství, bylo dobré si to na pohárovém závodě pořádně osahat.

Podle GPS jsi soupeřům utekl tím, že jsi šel spodem, stačils jsi tuhle radu před Adamovi?

Ne. Závodníkům jako je Adam nemá cenu tyhle rady říkat. Navíc jsem si nemohl být jistý, jestli to není lepší jen pro mou variantu a jestli třeba Chrobák nemá jít vrchem. Já osobně jsem byl na tuhle variantu vzdálené jedničky východním směrem dobře takticky připravený a byl jsem rozhodnutý jít téměř jakoukoli variací tohoto spodem. Myslím, že Adam to pak vyhodnotil stejně a šel podobně.

Jak se ti líbilo v lese po oba dva dny?

Moc. Tak když vyhraješ, tak se ti většinou líbí všechno :-). Terén, stavba, shromaždiště... Já jsem vyhrál hned dvakrát, takže si rozhodně nestěžuju :-D. Vyzdvihl bych ale stavbu tratí po oba dny. Nic nebylo poschovávané a ke kontrolám se dalo bezpečně a řekl bych skoro snadno domapovat. S výbornou průběžností i viditelností terénu to ač ve skalách nakonec bylo vcelku jednoduché. Stačí vědět jak na to :-). My jsme věděli, že s naším týmem bez jediného slabého místa nám to bude vyhovovat a je to proti soupeřům drobná výhoda.

V neděli jsi předvedl suprový výkon, posunul jsi áčko do čela a vypracoval jsi i slušný náskok. Spokojenost s výkonem?

Jo je fakt, že se mi dařilo oba dva dny. V neděli na mě byl vyvynutý trochu větší tlak, protože bylo potřeba udržet za zády Páju Kubáta. Lidi kteří trochu ví o kom mluvím chápou, že to není zrovna lehký úkol. PHK má totiž s Pájou, Denisou Kosovou a Honzou Petrželou na posledních úsecích papírově asi nejsilnější závěr ze všech týmů. Mě se podařilo navíc nějakou sekundu k náskoku přiložit a navíc předběhnout Pardubice, takže rozhodně veliká spokojenost. Jednu větší cca 40 s chybu jsem si ale stejně neodpustil...

Pak už jen čekání na Jindru a Miloše, trochu drama na konci... podle komentování od Béd'i to vypadalo opět po roce na stříbro.... Jak jsi snášel čekání po diváckém úseku?

Nebyl jsem nijak extra nervózní. Béd'a sice situaci nenahrával, ale nikdy neřekl, že je Ňuf blíž jak 20 s, což je pro eliřáky stále obrovský, těžko doběhnutelný rozdíl.

Konec dobrý všechno dobré! Ale jako jediný jsi čekal na Mildu na doběhu. Nejvíce jsi mu věřil?

No já jsem vůbec nepochyboval, že to udrží. Byl jsem na té trati před ním a věděl přesně co ho čeká. I kdyby ho Ňuf doběhl, věřil jsem, že ho Miloš ojede na doběhu.

Jindra 6. úsek:

Ahoj Jindro, gratuluji k doublu! Kdyby ti někdo řekl na jaře, že získáš 3 zlaté na MČR, věřila bys mu?

Ahoj Drbčo, dík! Vůbec, nevěřila bych ani náhodou. Je to hezký a moc si to užívám.

Vloni jsi na štafetách ve Vracově chyběla, tak sis letos spravila chuť?

Mrzelo mě, že jsem loni družstva nestihla, ale nenaděláš. O to víc jsem se těšila letos a musím říct, že to byl parádní víkend, ze kterého mi zůstanou krásné vzpomínky.

Oba dva dny jsi předvedla perfektní výkony (2. a 1. místo na úseku), terén, skály ti sedly?

Díky. Závod se mi líbil a asi mi tenhle typ terénu sedí. Bylo to orientačně náročnější, ale pořád se to dalo hezky umapovat. Ale je to tak, že když se člověku běhá dobře a má formu, tak na terénu ani tak nesejde.

Na štafetách to bylo dost drama. Startovala jsi s větší ztrátou a za tebou taky byla mezírka. Adélku Jakobovou jsi předběhla až v pytlíku. Viděla jsi ji ještě někde na trati?

I pro mě to bylo drama. Bála jsem se hlavně holek za sebou (Evičky, Denisy..) Od začátku jsem šla na jistotu a tak u 14. kontroly jsem uviděla Adélku poprvé. Jenže pak jsem udělala chybkou a Adélku ztratila. Znovu jsem ji zahlédla na postupu na diváckou, kde byla tak 20s přede mnou a to jsem si říkala, že už to v tom pytlíku nestáhnou. Adélka ale pokazila předposlední kontrolu a tam jsem se dostala před ni.

Zato ve družstvech jsi po výborném Danáčově výkonu vybíhala na trať první s celkem slušným

náskokem. Co dělaly nervy a hlava? Všechno bylo v pohodě?

Já byla šíleně nervózní. Opravdu je to něco jiného, když člověk běží za celý tým, navíc tak dobrý. Před startem mi pomohli kluci. Řekli, že na to mám, ať jdu jak včera a že mám náskok, takže se nemusím nikam hnát a hlavně to mapově ustát. Tak jsem se toho držela. Jediné zaváhání bylo na k. 71, kde mě zachránil Vlád'a- díky!!!

O týden dřív na klasice ti bedna o kousek utekla. Bramborová medaile ale na klasice je také slušná, ne?

Jo, je to pecka, já jsem hlavně spokojená s tím závodem, jak jsem ho šla, a to 4. místo je bonus. Jen mě mrzí ta Evička, ta měla být zlatá. Ale i tak to bylo skvělé, že jsme spolu byly na velké bedně.

Miloš 7. úsek:

Ahoj Mildo, velká gratulace k doublu na štafetách a družstvech! A vlastně ještě ke klasice! Tři zlata z MČR de facto za týden. Dost úspěšný konec sezóny, ne?

Byl to „týden“ splněných přání. Už ten long pro mě znamenal hodně. V cíli jsem to prožíval dost emotivně. Ale vyhrát s klukama štafetu, to bylo ještě lepší. (Za A.) Se nám to v posledních osmi letech, po několika stříbrech a bronzích, podařilo poprvé. A za B.) Jsme tu radost mohli šérovat i s holkama a dorostencema. No řekni, kdy se tohle naposledy nějakému oddílu povedlo?! Po loňském opanování ženských štafet další rekord? Družstva to už byla jen taková třešíňka na dortu, i když cesta za tímhle zlatem byla trošku trnitější a o to možná i cennější. Evičce a mně se to podařilo trošku zdramatizovat. :D Ale štěstíčko stálo tentokrát na naší straně.

Začnu MČR na klasické trati na vysočině. Na vysočině vše rovně a když nevíš, tak to napřímít... a nakonec rozhodla obíhačka. Nebál ses jít na dlouhou obíhačku?

Nebál! Měl jsem tento postup naštudovaný ze všech různých stran a úhlů, takže jsem věděl, že z tohoto místa se to do tamtoho místa vyplatí obíhat. Měl jsem dopředu naměřené postupy i spočítané převýšení, takže jsem věděl co dělat. Nemohl jsem počítat jen s vegetací, ale ta na přímém postupu stejně moc nebyla, pokud si dobře pamatuju.

Na vysočině máš chatu, takže prostředí znáš, mohlo to pomoci, anebo jako profík, v tom nevidíš větší rozdíly v terénu?

Na vysočinských terénech jsem v podstatě vyrostl, ale nikdy jsem se nepovažoval za jejího přeborníka. Za toho mám a pořád mít budu Danáče. Tuším, že dva týdny před MČR jsem tam byl na několik dní na soustředění. Bohužel se ke mně nikdo z Žabiňáků nepřidal, ale jelikož jsem to napsal docela pozdě a většina z vás pracuje, nebo brigádníci, tak mě to ani moc nepřekvapilo. Jinak si myslím, že to úplně typická Vysočina nebyla. Nebo to možná bylo jen formátem závodu, protože se tam většinou běhají spíš víceděňky, které jsem stavěny na hodně kontrolách, a jsou hlavně o dohledávkách v nepřehledných porostech s velkým množstvím vodotečí, takže si myslím, že znalost terénu nehrála moc roli.

Klubový závěr byl také v dalším tvém „domácím“ terénu. :-) Těšil ses do skal?

Těšil! Strašně moc.. Věděl jsem, že nám to bude všem sedět. Danáč i Chrobák ve skalách taky umí a pro mě je to, jak píšeš, aktuálně víc domácí terén, než ten u Brna.

Danáč a Adam předvedli suprový výkon a vybíhal jsi s celkem příjemným náskokem. Jak bylo před startem? Přece jen loni se to nepovedlo a roky předtím jsi dobíhal většinou na bedně, ale bez zlata. Hlodalo v hlavě něco, že zlato ze štafet z dospělých ještě nemáš?

Na to, že nemám zlato jsem nemyslel, ale věděl jsem, že za sebou mám dva velké vlčáky, v podobě Ňufa a Šed'i, takže jsem byl lehce nervózní, to jo. Ale taky jsem věděl, že když neudělám žádnou obrovskou minelu, tak mě nemůžou doběhnout. Přece jenom kdy mě naposledy na middlu někdo porazil o dvě a půl minuty. Ale jak byl ten začátek dost fyzický a já se necítil úplně stoprocentně, tak jsem se „občas“ ohlédnul, jestli se ke mně někdo nepřibližuje. Po průběhu už jsem věděl, že to klapne.

Jak bylo v lese? Vše šlo jako po másle?

Jak píší v minulé otázce, necítil jsem se úplně silně, ale asi to docela táhlo. Jinak některé kontroly mi úplně nenaskočily, ale celkově to byl celkem profesorský výkon.

Nedělní družstva se po druhém úseku proměnilo v drama. Ale stále bylo času dost. Jak jsi to prožíval? Je to tak.. Po Eviččině né úplně spanilé jízdě jsem si říkal, že Chrobinda stejně doběhne z lesa první. Ale to bych po něm chtěl moc.. David Procházka běžel velmi dobře, ostatně i Adam, ale ztráta se moc nezmenšila. Ovšem Barča už za to vzala pěkně a v tu chvíli jsem věděl, že Danáč PíKeje stáhne, ale že se nenechá doběhnout Kubátíkem a poběží tak parádně to jsem nečekal. Nikdy jsem nepřestal věřit, že až do konce nebudeme bojovat o titul, ale že to po pátém úseku bude vypadat tak slibně, to né.. I když Jindra neměl před sebou jednoduchou pozici,

přece jenom odoláva attaku Denči, v její letošní formě, nebylo jednoduché. A taky běžela parádně. V tu chvíli už jsem si věřil, že to zlato uděláme. Jenže pak přišel na řadu můj výkon, který tak přesvědčivý nebyl, i když jsem měl pořád druhý čas na úseku. (ovšem většina těch nejsilnějších tentokrát běžela Danův úsek).

Nakonec jsi startoval do finise s podobným náskokem jako v sobotu. Ale tentokrát to bezchybný až do konce nebyl, co?

Bohužel ne. První dvě třetiny trať byly perfektní, dokonce jsem na Ňufa zase nějaké vteřinky nabíhal, ale pak se to zvrtilo. Nemohl jsme najít srážek před povinným úsekem (71, chyba na 1:40) Nabíhal jsem ho asi třikrát z jasného bodu, ale zaboha jsem ho nemohl najít a začal lehce panikařit. Všude tam byly pěšinky, které nebyly v mapě, vyběhané od předešlých závodníků a taky schody na vyhlídku, které v mapě chyběly. Po jeho nalezení jsem znovu nakopl vrtuli, poté co jsem zkontroloval, že za mnou ještě není. Na průběhu jsem slyšel, že mám náskok minuty a pár vteřin. První část pytlíku jsem prolétl bravurně a nahnal dalších 45 sekund. Ovšem pak přišel druhý zlom. I když jsem měl celý postup pod kontrolou, v dohledávce jsem své dva kamínky minul a kontrolu brutálně podběhl. Pak jsem byl lehce jako Alenka v říši divů, protože jsem vůbec nedokázal přečíst vrstevnice v kapradinovém poli. Nakonec jsem se vydal správným směrem a, dva z kapradin lehce vykukující, kameny našel. Naštěstí jsem opět Ňufa nezahlédnu a doufal, že on mne taky ne, ale strach už jsem měl velikej, takže jsem hned na další kontrolu odběhl o šedesát stupňů jiným směrem. Dohledávka byla jednoduchá, ale to mě moc nezklidnilo a já jako osel běžel na další kontrolu traverz difúzním svahem, takže jsem ztratil kontakt s mapou a i poslední kontrolu na trati jsem hledal jinde. Došlo mi to naštěstí celkem brzy. Pak jsem uviděl kamery a kontrolu, ze které už se běželo jen přes malý brdek do rohu louky na sběrku. Při ohlédnutí se z posledního kopečka zpět na televizní kontrolu jsem uviděl Ňufa. Pomyslel jsem si uff, to už mě nemůže porazit. Při pohledu zpět před sebe jsem neviděl, kam mám běžet, ale naštěstí jsem vzal správný směr podle buzoly. Úprk to byl solidní, ale kdybych se lehce uklonil ze směru, mohlo to být ještě zajímavé.

Ale nakonec ses objevil na sběrce a Ňuf vidět nebyl. Druhý titul z družstev z dospělých. Spokojenost? Tak určitě. Kdo by nebyl?!

Majda 1. úsek D21:

Ahoj Majdo, prve gratuluji ke zlaté medaili ve štafetách! A také k bronzové medaile z MČR na klasické trati. Úspěšný závěr podzimu, co?

Ahoj Drbčo, děkuji. Ano, ty dva víkendy se opravdu povedly. Však jsem je taky měla v tréninkovém plánu zakroužkované, že se na ně chci soustředit. A výsledek nakonec nad očekávání.

Začnu tedy klasikou, jak se ti líbilo v lese?

Ale jo, les se mi líbil. Na klasice si ho totiž stihnu i prohlédnout.

A jak probíhalo finále? Kontroly naskakovaly jako po másle? Forma vygradovala ideálně?

Stejně jako v semifinále jsem vybíhala s tím, že "strakaté" oblasti neumím, takže musím dávat pořádně pozor. Navíc v bílém lese mi o týden dříve na soustředění daly některé kontroly zabrat. Chtěla jsem tedy běžet na jistotu a ne kontroly hledat. Tento cíl se mi dařilo plnit. K tomu jsem se snažila běžet, jak nejrychleji mi to mapa dovolovala. Můžu tedy říct, že forma vyšla skvěle, za což děkuji svému osobnímu trenérovi Pavlovi B.! A hlavně se povedlo uhlídat mapu.

A nakonec nemrzelo tě to? Po 75 minutách 25s od zlata...

A víš, že ani ne? Byla jsem spokojená se svým výkonem a to bylo odměněno i dobrým výsledkem. Přeci jen úplně čistě jsem nešla a musím se přiznat, že v jedné části jsem si říkala, že už nemůžu a že není možné to stihnout za 75'. O pár kontrol dál jsem se znovu koukla na hodinky a zjistila, že to možné je a ještě zrychlila. Prostě příště musím utíkat naplno celou dobu.

O týden později sis doběhla pro zlato ve štafetách. Jak se ti běželo ve skalách?

Já jsem si tak úplně pro zlato nedoběhla. Byla to týmová práce. Ze svého prvního úseku jsem přiběhla s pořádnou ztrátou a to vlastně jen kvůli jedné kontrole. Běželo se mi dobře, protože jsem byla většinu trati sama. Akorát ze začátku jsme se potkávaly s Natálkou, ale to mě nijak nerušilo, když jsme závodily ve stejných dresech. Pak jsem udělala onu nepěknou chybu, ale na dalších kontrolách už jsem se vydržela soustředit. To, že jsem značnou část závodu vedla, jsem se dozvěděla až z TV záznamu.

Co čekání na Barču a Jindru, bylo to drama až do konce, co?

Ano, napínavé to bylo až do okamžiku, kdy se Jindra objevila na doběhu. V průběhu závodu jsem si myslela, že holky z PGP jsou jasnými vítězkami, ale ukázalo se, že skály skýtaly ledajaká překvapení. Napjatě jsme s Barčou pak Jindru vyhlížely a zvažovaly, jestli s ní budeme moci dobíhat, nebo se bude s Adélkou Jakobovou prát o zlato až do posledních metrů. Ale Jindra podala skvělý výkon a tak jsme nadšeně dobíhaly všechny tři.

V neděli jsi ale běžela béčko. Necítla ses na áčko?

Popravě moc ne. Běžet v Á týmu je velká zodpovědnost, zvláště na družstvech. Udržet pozornost po celý závod se stále učím a zatím se mi to na moc závodech nepovedlo. Byla jsem tedy ráda, že Áčko běží Evička. Ta má přeci jen víc zkušeností z napínavých závodů. Nakonec jsem zbytečně hodně chybovala i v Béčku, tak to jsou možná zbytečné výmluvy... :D

Svémi výkony na podzim sis vysloužila nominaci na SP do Švýcarska. Jak se ti tam dařilo?

Tak velkých závodů jsem se zúčastnila poprvé, takže jsem z ledasčeho byla překvapená. V sobotu jsem běžela klasiku. Bohužel jsem se hned na začátku nechala vykolejit povzbuzujícími a fotícími lidmi na první kontrole, tudíž na dvojku jsem šla poněkud oklikou. Tím jsem ztratila cenné minuty. Prostředek závodu mi sedl lépe, ke konci jsem si ještě nějaké kontroly pohledala. V neděli jsem se zúčastnila B finále sprintu v uličkách města Aarau. Trať se mi líbila, ale sprinty jsou na mě prostě příliš rychlé a nestíhám si je vychutnat... Když to shrnu, s výkony ani výsledky spokojená nejsem, avšak získala jsem cenné zkušenosti orientačké, společenské a cestovatelské.

Jakub (Beneš)

Ahoj Kubo, gratuluji k obhájení loňských výsledků z MČR družstev! Z podzimu máš vlastně kompletní sbírku medailí z MČR, co?

Ahoj a ďakujem. Áno, nejako to znova tak vyšlo, že mám kompletnú zbierku aj túto sezónu.

Začnu tedy klasikou, jak se ti líbilo na vysočině? Jak si sedl tamní terén?

Terén sa mi páčil, i keď je pravda, že to bol bežák. Hlavne na kvalifikácii som niekedy pozabudol, že bežím s mapou. Ale vo finále som spravil jednu-dve chybičky na volbe, takže úplne bez chýb to nebolo. Ale myslím, že terén mi dobre sadol, keďže nebol ničím špecifický

a bolo potrebné iba nepoľaviť z tempa.

O týždeň pozdžej sme jeli na druhú stranu republiky, terény docela rozdielne, jak ti sedly skály? Máš někde v okolí nějaký podobný terén na trénování?

Skaly mi moc nesadli a veľa som chyboval. Doma mám tiež skalnaté terény, ale podložka je veľmi pomalá. Tu sa dalo v lese veľmi rýchlo bežať a bolo potrebné spomaliť v dohľadávkach a pozerať popisy, čo sa mi nie vždy darilo. Modelový tréning som absolvoval s Bukym vo Svätom Jure pri Bratislave dva dni pred štafetami. ;-)

Jak se běžely štafety? Nějaká nervozita nebo normální závod? Co čekání na Ondru s Otou?

Myslím, že to bol normálny závod a žiadnu nervozitu som nepociťoval. Trošku som sa bál mojej fyzickej formy, lebo som bol celý týždeň chorý, ale nakoniec to šlo fajn. Veľmi som si to užíval, bolo to naozaj pekne postavené. Nevyhol som sa chybám, ale tie našťastie robili aj súper, takže sa mi podarilo prísť vpredu. Keď sme čakali Ondra na diváckej, bol som viac nervózny, ako keď som bežal v lese. No keď Ondra dobehol do cieľa a naložil pekný kotol ostatným súperom, už som vedel, že skúsený Oťas to dotiahne do zlatého konca.

Družstva jsi také rozbíhal, jaké to bylo v lese? Nějaká změna od soboty?

Na štarte som sa cítil naozaj super a hneď od štartu som to ťahal na prvej pozícii. No na 4.kontrolu prišiel zlom a začal som všetko kaziť a bolo to už iba o sťahovaní vlastných chýb. Od Tomaša Křivdu som dostal slušný náklad. Našťastie zvyšok tímu podal úžasný výkon a nakoniec sme obhájili striebro z minulého roku!

Jak sis užil oslavu v buse?

Jo bolo to fajn, výborná atmosféra. Cesta ušla veľmi rýchlo oproti tej piatkovej. :-D

A jak vlastně ubíhají dlouhé cesty do/z Brna? Nebudeš brát příští rok nějakého kámoše?

Väčšinou sa učím, niečo čítam alebo si robím teoretickú prípravu pred pretekmi. Aj tak vždy nakoniec zaspím, takže tie cesty ubiehajú celkom rýchlo. :-D A niekedy sa zveziem v aute, pokiaľ sa niekto známy vybere na preteky do ČR. A čo sa týka kamošov na cestu- veľa ich tu nebehá, ale to je skôr celoslovenský problém.

Ondra

Ahoj Ondro, gratuluji k zisku dvou medailí na MČR ze štafet/družstev. S Otou a Kubou jste zopakovali loňské výsledky, spokojený s koncem sezóny?

Díkec. Jako mega! Byl to skvělejší závěr, hrozně jsem si to užil a běhalo se mi dobře. Do sbírky jsem si přidal další dvě medaile a navíc jsme vyhráli skvělejší pohár za první místo v Českém poháru štafet. Jo a taky jsem byli druzí v České lize klubů. #easy

Jak se ti běhalo mezi skály v Dolním Prysku?

Do pár mezer mezi skálama jsem vběhl, moc pěkný. Místy to byla celkem mapařinka, narozdíl od longu, to mi sedí. Kopce tam byly, ale nějak jsem to přežil. Bavilo mě to, fakt jsem si to užíval.

V sobotu jsi běžel druhý úsek. Udělal jsi asi rozhodující náskok, v lese tedy všechno klapalo?

Cítil jsem se dobře. Nechal jsem tam asi dvě míny, ale i tak to stačilo na dostatečně slušnej náskok před ókáčkem, aby Bandaska nedoběhl Otu (na druhým úseku se ty náskoky dobře nabíhají, tam je totiž menší konkurence).

V neděli jsi pro změnu finišoval, do lesa jsi vybíhal s celkem velkou ztrátou na medaili, ale předvedl jsi úchvatný výkon...

Na bronz to bylo sice daleko, ale Praze běžel Maty Siegl, který je o dva roky mladší než já a tak jsem se bál spíš Slavie a Prostějova za sebou, než Prahy před sebou. Matyho jsem předběhl na pětce, pohoda (nakonec byli asi šestí). Dál jsem to páčil bez chyby, hrozně to rval, a na předdivácké jsem doběhl Honzu Rusína. Celkem mě to našťvalo, nechťelo se mi už finišovat.

Co finiš, do pytlíku jsi vbíhal kousek za pardubickým finišmanem... věřil sis?

Na diváckým jsem si namapoval pytlík a hned první kontrolu v pytlíku jsemrazil před Honzou. Bylo na něm vidět, že už nemůže. Od té doby jsem ho neviděl a doběhl našemu družstvu pro stříbro.

Jen bych chtěl dodat, že Honza předtím dva měsíce neběhal kvůli mononukleóze.

Ota:

Ahoj Oťasi, gratuluji k zisku dvou medailí na MČR ze štafet/družstev. S Ondrou a Kubou jste zopakovali loňské výsledky, navíc stříbro na klasice. spokojený s koncem sezóny?

Díky moc. V poslední době mě hodně překvapuje, když si nedoběhnu pro stříbrnou medaili, ale o to větší je to potěšení, když se mi na krku objeví zlatá. A vyhledem k tomu, že sbírka kovů se mi dále rozrůstá, tak můžu říci, že jsem spokojený.

Na klasice jsi vyběhl své klasické druhé místo – jak se ti běželo na vysočině?

Pěkné proběhnutí, dalo by se říct. Měly jsme skoro dvě volby. O to více se však projevil drobné chybu i atletická příprava.

Svoji tradici jsi ale porušil ve štafetách, ale nevadilo, ne? Co Dolní Prysk, jak se ti líbilo ve skalách?

Když se to občas povede, je to dobrý pocit. Společně s Ondrou a Benim dokážeme občas překonat i moje sudičky, které asi nevěděly kam s tím stříbrem hodit. Skály vždy dokážou přidat trochu orintačních problémů, škoda že takových závodů není u nás více.

V neděli jsi ale nefinišoval. Jaké to bylo, nějaký rozdíl od posledního úseku?

Většinou si převezmu místo od Ondry, hlídám si mapu a nějak to na to druhý místo dopadne. V neděli jsem si říkal, že bych mohl svým dalším úsekům trochu pomoci a udělat jim náskok, ale byly z toho jen chyby. Naštěstí mě ostatní podrželi a mohli jsme si doběhnout pro pěkné druhé místo.

Co pak čekání na Maky a Ondru, jak jsi to viděl?

Snažil jsem se nemyslet na to, že jsem místo náskoku postavil ostatní před výzvu, abychom porazily aspoň Krčákovce. Věděl jsem však, že Maky s Ondrou mají odhodlání a silné nohy, aby ostatním ukázaly, že s námi musí počítat

Díky všem!

D105: 1 OK Chrastava 117:21, 13 ZBM1 153:34 (Gebauerová Jana, Bukovacová Alena, Cicvářková Lucie)

D18: 1 Oddíl OS SK Prostějov 107:09 (Pilcová Sabina, Seeger Mareike, Janošikova Tereza), 2 OK Lokomotiva Pardubice 107:12 (Kopecká Anna, Peterová Jana, Rückerová Šárka), 3 OK Slavia Hradec Králové 109:45 (Větrčíčková Andrea, Thýnová Nikola, Malinová Apolena), 7 ZBM1 1 115:20 (Odehnalová Klára, Opálková Martina, Firešová Markéta)

D21: 1 ZBM1 1 115:54 (Tužilová Magdaléna, Hrušková Barbora, Hlavová Jindra), 2 SK Praga 116:04 (Matějů Martina, Tichovská Martina, Jakobová Adélka), 3 OK 99 Hradec Králové 117:24 (Čepová Daniela, Rollier Monika, Kosová Denisa), 5 ZBM2 2 118:24 (Hiklová Natalia, Hlavová Hana, Kabáthová Eva), 9 ZBM3 3 123:06 (Šimková Johanka, Poklopová Lenka,

Chromá Kateřina), 11 ZBM4 4 125:26 (Hiršová Gabriela, Mádlová Věra, Odehnalová Tereza)

H105: 1 Slavia Liberec orienteering 110:51, 6 ZBM1 1 119:40 (Štěrbák Eduard, Přikryl Petr, Bukovac Maroš), 12 ZBM2 2 134:25 (Finstlrle Luděk, Zřídka veselý Libor, Hikl Tomáš), 29 ZBM3 3 177:18 (Cicvářek Ivo, Coufal Svatoš, Kasal Vít), 31 ZBM4 4 178:19 (Finstlrle Aleš, König Lukáš, Pátek Richard)

H18: 1 ZBM1 1 115:30 (Dekrét Jakub, Hlaváč Ondřej, Hirš Otakar), 2 OK 99 Hradec Králové 117:17 (Bendák Jan, Starý Ondra, Vandas Daniel), 3 OOB TJ Slovan Luhačovice 117:27 (Černocký Libor, Vopařil Jan, Sýkora Vojtěch), 20 ZBM2 2 156:51 (Bžatek Vojtěch, Kinc Martin, Král Jan)

H21: 1 ZBM1 1 124:22 (Hájek Daniel, Chromý Adam, Nykodým Miloš), 2 OK 99 Hradec Králové 127:22 (Losman Petr, Kubát Pavel, Petržela Jan), 3 SK Praga 127:52 (Flašar Jan, Procházka Jan, Šedivý Jan), 8 ZBM2 2 135:23 (Brlica Pavel, Mokřý Stanislav, Zimmermann Štěpán), 16 ZBM3 3 140:43 (Bukovac Palo, Hruška Jakub, Bravený Vít), 21 ZBM4 4 145:42 (Zháňal Jan, Zimmermann Jakub, Chloupek Adam), 38 ZBM5 5 163:18 (Kazda Adam, Kelbl Vladimír, Drábek Jan)

mix: 1 OOB TJ Slovan Luhačovice 80:06, 14 ZBM1 1 97:30 (Liščinský Tomáš, Koporová Petra, Klusáček Matěj), 43 ZBM4 4 124:58 (Procházka Jiří, Svobodná Šárka, Indráková Adéla), 46 ZBM3 3 129:01 (Komenda Jan, Řičný Vojta, Stehlík Miroslav), 58 ZBM2 2 136:06 (Hendrychová Zuzana, Smoradová Barbora, Nedbálková Hana)

MČR družstev, 9.10.2016, Dolní Přys

DH175: 1 OK Jihlava 191:11, 4. ZBM1 205:49 (Štěrbač Eduard, Gebauerová Jana, Přikryl Petr, Bukovacová Alena, Bukovac Maroš), 11. ZBM2 251:35 (Finstler Luděk, Firešová Andrea, Zřídkašeslý Libor, Cicvářková Lucie, Híkl Tomáš), 20. ZBM3 319:52 (Finstler Aleš, Kroutilová Eva, König Lukáš, Tachovská Kamila, Pátek Richard)

DH225: 1 SK Praga 167:26. 55. ZBM1 138:43 (Cicvářek Ivo, Hrušková Lenka, Coufal Svatoš, Kabáthová Jitka, Kasal Vít)

Dorost: 1 OK 99 Hradec Králové 267:20 (Starý Ondra, Cych Agnieszka, Kavalír Jáchym, Kubičková Jana, Bendák Jan, Chaloupská Barbora, Vandas Daniel), 2 ZBM1 273:50 (Dekrét Jakub, Opálková Martina, Kinc Martin, Odehnalová Klára, Hírš Otakar, Firešová Markéta, Hlaváč Ondřej), 3 OK Lokomotiva Pardubice 275:14 (Roudný Martin, Rückarová Šárka, Volák Ondřej, Peterová Jana, Fencí Jonáš, Kopecká Anna, Rusin Jan)

Dospělí: 1 ZBM1 306:24 (Zimmermann Štěpán, Kabáthová Eva, Chromý Adam, Hrušková Barbora, Hájek Daniel, Hlavová Jindra, Nykodým Miloš), 2 OK 99 Hradec Králové 306:34 (Losman Petr, Čepová Daniela, Panchártek Jan, Rollier Monika, Kubát Pavel, Kosová Denisa, Petržela Jan), 3 OOB TJ Slovan Luhačovice 318:14 (Perůtka Jan, Čermáková Magdalena, Valenta Jiř, Sklenářová Radka, Hubáček Jonáš, Horčíčková Vendula, Vavrys Johan), 4 ZBM2 323:11 (Hruška Jakub, Híková Natalia, Bravený Vít, Hlavová Hana, Mokřý Stanislav, Tužilová Magdaléna, Brlica Pavel), 10 ZBM3 337:34 (Zháňal Jan, Híršová Gabriela, Klusáček Matěj, Poklopová Lenka, Chloupek Adam, Chromá Kateřina, Zimmermann Jakub), 23 ZBM4 375:22 (Kazda Adam, Šimková Johanka, Bžatek Vojtěch, Mádllová Věra, Kelbl Vladimír, Odehnalová Tereza, Drábek Jan), 47 ZBM5 493:56 (Komenda Jan, Koporová Petra, Řičný Vojta, Nedbálková Hana, Liščinský Tomáš, Hendrychová Zuzana, Král Jan)

M Brna ve sprintu 14. 10. 2016, Jundrov

H: 1. Daniel HÁJEK 13:26, 2. Otakar HIRŠ 14:36, 3. Jan ZHÁŇAL 15:40, 4. Jiří EHL 15:50, 5. Karel FUČÍK 15:58, 6. Jiří ZELINKA 16:17, 7. Petr MATULA 16:40, 8. Vojtěch GRÝC 16:49, 9. Jan KRÁL 17:04, 10. Jan KOMENDA 17:10, 11. Petr PŘIKRYL 17:23, 12. Zdeněk MAZAL 17:27, 13. Radim KHEIL 18:40, 14. Miroslav RAJNOHA 18:50, 15. Luděk ODEHNAL 19:18, 16. Jaroslav KOČA 19:30, 17. Petr STREJČEK 19:50, 18. Ondřej GRÝC 19:58, 19. Martin DVOŘÁK 20:36, 20. Ondřej TOMAN 21:49, 21. Vojtěch KOČA 22:33, 22. Adam ZŘÍDKAVESELÝ 23:13, 23. Matěj ČELECHOVSKÝ 24:12, 24. Pavel KRÍŽ 28:22, 25. Tomáš RAJNOHA 29:16, 26. Jiří ŠTĚPÁNEK 35:12

D: 1. Kateřina CHROMÁ 17:05, 2. Zdenka KOZÁKOVÁ 17:23, 3. Martina OPÁLKOVÁ 17:35, 4. Natalie HIKLOVÁ 17:42, 5. Markéta TESAŘOVÁ 17:49, 6. Markéta FIREŠOVÁ 17:51, 7. Magdaléna ČERMÁKOVÁ 18:47, 8. Lucie MATULOVÁ 19:22, 9. Adélka CHROMÁ 20:01, 10. Michaela JURČOVÁ 20:45, 11. Petra ŠTĚPÁNKOVÁ 22:45, 12. Lenka KOČOVÁ 22:48, 13. Zuzana HENDRYCHOVÁ 23:01, 14. Hana DVOŘÁKOVÁ 24:45, 15. Adriana PLOTZEROVÁ 27:08, 16. Radka ČELECHOVSKÁ 29:21, 17. Veronika TOMANOVÁ 31:10, 18. Iva JÁNSKÁ 32:32

Děti: 1. Eliška TOMANOVÁ 24:48, 2. Martin BULIČKA 25:36, 3. Martin ZŘÍDKAVESELÝ 26:40, 4. Klára KOČOVÁ 27:30, 5. Matěj TOMAN 32:02, 6. Zuzana KOZÁKOVÁ 66:03, 7. Vojtěch KOZÁK 66:22

JML: Vracov Podzimní klasika 2016

Martináč

Základní info [1]:

Datum: 15. října 2016

Délka: 125 km

Počet jezdců: 8

Jezdci: Drbča, Jára, Jenda, Kulda, Martináč, Pavel Zh., Standa, Pally (DNF)

King Of Mountains: Drbča

Sprinter: Pavel

Na úvod bych se chtěl omluvit všem čtenářům tohoto periodika, kteří v něm hledají reportáž o posledním letošním oblastním závodě ve Vracově. Já jsem měl být jeho autorem. V předvečer uzávěrky jsem ale s hlavními organizátory závodu „Podzimní klasika“ Drbčou a Pallym zjistil, že není zajištěna reportáž do Polarisu. V nočních hodinách jsme tedy narychlo měnili rozdělení autorství článku, které vyústilo v prioritizaci Podzimní klasiky před Vracovem. Pokud by se někdo mylně domníval, že se jedná o reportáž o MČR na klasické tratě, jedná se o něco ještě důležitějšího. Pojďme ale přejít k vlastnímu závodu. Délka textu je přímo úměrná důležitosti akce.

Podzimní klasika má již letitou historii a její počátky sahají do roku 2007 [1]. Pro mě samotného se tento závod stal ikonou. Až do letošního ročníku se mi ho nikdy, z veskrze objektivních důvodů, nepodařilo zúčastnit. Tím více pro mě získával auru něčeho jedinečného, nevyzkoušeného až nedosažitelného. Letos jsem však dospěl k názoru, že již na

tento závod prostě mám věk, že je potřeba si tento cíl, který by si měl každý cyklista splnit, odškrtnout. Je to zřejmě něco jako Vasův běh pro lyžaře nebo Tiomila pro orientační běžce. Organizace závodu se od počátečních, dřevních, dob značně profesionalizovala. Měl jsem proto v tomto ročníku možnost si s předstihem nastudovat mapy i profily všech prémie (někteří závodníci toto značně podcenili), trasu celého závodu a další. Samozřejmě se stal online přenos včetně pozice pelotonu na trase a fotografií a dále doprovodné vozidlo. Před samotným závodem jsem se snažil nasát informace od zkušenějších závodníků. Po kvalitní podzimní přípravě bylo vhodné se pořádně vyspat. Jak to tak bývá, nervozita mi nedala spát, tak jsem musel v den D spoléhat na adrenalin a endorfiny v krvi (jinak jsem byl samozřejmě čistý). Přesuňme se ale na start.

Již nedlouho po sedmé hodině ranní se srocují fotografové na Grand Départ u Gare Centrale ve Žďáru nad Sázavou, tradičním to startu tohoto jedinečného podniku. Půl hodiny poté se objevují samotní závodníci, odhodláni dojet až do vzdálené moravské metropole. Následuje loučení s rodinami, podpisy fanynkám a vše, co doprovází život takto kvalitních sportovců. Po samotném odstartování závodů v mrazivých podmínkách drsné Vysočiny je znát nervozita jezdců, která několikrát roztrhá peloton již v samotném Žďáru nad Sázavou. Na startu první sprinterské prémie Plagnes sous Mont Vert jsou ale všichni jezdci pohromadě. Na taktizování není příliš mnoho času, šlape se do toho a já jsem šťasten, že z tohoto závodu, za předpokladu, že dokončím, nevyjdu bodově naprázdno. Vítězem se stává Pavel Zháňal. V cíli prémie se jízda uklidňuje a pomalu se blíží horská prémie druhé kategorie – Colline d'Harus. Po startu prémie se projevuje fenomén letošní cyklistické sezóny nastartovaný Chrisem Froomem – běh v cyklistických tretrách se stává součástí taktiky. První horská prémie kvalitně prověřila fyzický fond jednotlivých jezdců, vítězem se stává Jende Zháňal. Po absolvování prémie však na nikoho nečeká klidná jízda v pelotonu. Technické pasáže areálu Vysočina arena naplněném diváky prověřují připravenost jednotlivých jezdců. Závodník Drbča se důkladně seznamuje s vegetací v místě zvaném od této chvíle „Drbčův příkop“.

Pojďme se však přesunout na sprinterskou prémie Plateau de Lisek v nejvyšších partiích Vysočiny. Peloton vykazuje neskutečnou nervozitu před blížícím se startem. Každý závodník se snaží uhájit co nejlepší startovní pozici. Jára do toho šlape naplno a vítězí metodou start-cíl.

Před námi je však ikona celého závodu, Mont Ventoux dnešního dne, Forêt Supérieur, stoupaní na Horní les. Start je položen velice nízko na samém dně kaňonu řeky Svratky u Vírské přehrady, vrchol se tyčí o 300 m výše. Tým Zháňalů se snaží vybudovat určitý náskok ještě před startem i přesto, že neznají vytyčenou trasu, zejména složitý průjezd podhorskou

obcí Chlum. V úvodních partiích si vybudují určitý náskok, v Chlumu však uhýbají z vytyčené trasy, což později bude muset řešit jury. Do čela se, trochu nečekaně, dostávám já, následovaný dalšími vlčáky. To si však nenechává líbit Drbča, Standa ani Jára a dostávají se postupně přede mě. Před vrcholovou pasáží se do hry dostávají také bratři Zháňalové. Já jsem hnán vzpomínkami na náročnou přípravu v Holedenských, Jundrovských a Kohoutovických horách a nekončící výjezdy na Col d'Hobrtanky. To vše za povzbuzování mé dcery usazené pro zefektivnění přípravy v sedačce mého speciálně upraveného stroje. Jsem si vědom, že pro tuto chvíli jsem se připravoval. Krev, pot a slzy ze sebe vypouštěl. Nenechám zde svůj kůži zadarmo. Vepředu se však odehrává souboj ostřílených účastníků tohoto klání. Po zasednutí jury ve složení Peťa Palasová se Drbča stává vítězem této prémie před Jendou Zhánělem a Standou, který zde rovněž vytáhl své trumfy z rukávu.

Závodníci jsou odměněni nekonečnými panoramatickými výhledy do kotliny řeky Svatky i zpět do úvodních partií Vysočinských hor. Optimismus je namístě, blíží se příjezd do občerstvovací zóny. Závodník Pally je zde očekáván svoji mladičkou manželkou a ani ne ročním synkem, který obdivně pokukuje po svém otci. Závodníci doplňují svojí energii a psychicky se připravují na druhou polovinu tohoto závodu.

Po zaslouženém odpočinku peloton nasazuje slušné tempo. Všichni jsou si vědomi, že závod se pomalu překlápí do své druhé poloviny, cíl na Champs-Lesná je však stále nekonečně vzdálen. Je předčasné se vydávat z posledních sil, pokud chceme závod zdárně dokončit. Zvlněná krajina je následována technickým sjezdem ke Křetínské nádrži, závod se pomalu ale jistě přesouvá z hlubokého údolí řeky Svatky do kotliny řeky Svitavy. Sjezd je zakončen v městě Letovice, po průjezdu kruhovým objezdem se jezdci pomalu připravují na další nastoupané metry. Na prémii Col d'Podolí se Drbča vypořádává s bratry Zháňalovými a upevňuje vedení ve vrchařské soutěži. Sprinterskou prémie Plaine de Obora za vítězným Pavlem Zháňalem rozhoduje fotofiniš o druhé místo ve prospěch Járy oproti nestárnoucímu mně. Po průjezdu Černou Horou se blíží poslední, rozhodující prémie Alp d'Jedle, prémie první kategorie. Zatímco někteří závodníci zde taktizují a šetří síly pro závěrečný spurt na Champs-Lesná, Jenda s Drbčou zde naposledy mohou zabodovat o první místo ve vrchařské soutěži. Vítězem se stává Jende. Drbča však nenechává nic náhodě a druhým místem si zajišťuje celkové prvenství. Pavel Zháňal si dojíždí pro třetí místo.

Peloton tuší, že největší kopce jsou za námi, stoupání do Vranova je však rovněž bolestivé. A to je stále před námi. S blížící se tmou stoupá únava, je potřeba dávat pozor na zbytečné chyby. Po průjezdu Vranovem se dostáváme na území statutárního města Brna. Do malebného horského Útěchova. Zvlněným profilem peloton proletí, za Soběšicemi po lesní pasáži čeká

cíl – bulvár Champs-Lesná zaplněný diváky s nachystaným pódiem pro zasloužené vítěze dnešního závodu a vychlazeným šampaňským vínem. V této chvíli z každého spadá stres a napětí, které nás celý den hnalo kupředu. Víme, že máme splněno. V každém z nás již ale začíná hlodat malinký červík směřující k příštímu ročníku. Ano, i mně se dostává závod pod kůži. I já bych se za rok chtěl ukázat v ještě lepším světle.

Reference

[1] Pally & Drbča, *Podzimní klasika*, <http://podzimni-klasika.cz/>, [online, cit. 2016-11-05], 2016.

.....

OBLŽ v Dambořicích 22. Října

Vojta Říčný

Vše začalo nevině... pouhou přihláškou! :D Ráno v den závodu jsem se probudil 10 minut před odjezdem autobusu od nás z plísně... Během 5 minut jsem se nepapkal a tak dále... na zastávce mi stejně zbývaly ještě 2 minuty tak jsem spapkal rohlík. Po náročném sezení v šalině jsem vystoupil na Moraváku a absolvoval jsem náročný výstup dolů k Bohémě. Tam nikdo nebyl a já si uvědomil, že jedeme až za tři čtvrtě hodiny. V klídku si tak mrznu a poslouchám zvuky rána, jak se mládež vrací z hospůdek a křičí na okolí různá slova, jejichž původ mi není zcela znám. Příklady nehodlám udávat. Až jsem rozmrzl díky slušivé účasti našeho oddílu, který vyprodukoval dostatek tepla a se shlukl ve skupince vedle.

Cesta busem proběhla bez vážnějších komplikací, ale mám tucha, že se někdo zeblil :D

Dojeli jsme do dědiny, a na místo výstupu jsme couvali... nevím proč když se to dalo objet, ale pan řidič si chtěl zahoupat a zacouvat :D Vykók jsem z okna a tůhle vrt a támhle vrt, prostě tam bylo hrozně moc vrtů... 2. Na shromaždiště vedla vyfáborovaná cesta, která vedla krásnou cestou složenou z panelů a krásným blátem které se krásně lepilo na moje krásné botičky. Vyšplhal jsem na shromaždiště, kde si Luhani stavěli taktickou základnu. Chvíli po mém šplhu sem vyšplhal i zbytek oddílu a šli jsme postavit ultrastan pro 4 lidi na žlutými listy posetém svahu. Bylo asi -158 stupňů to nás ale vůbec neodradilo! Teda mě jo ale zbytek lidí ne. Popisky byly psány tak drobným písmem, že se mi z toho aji zip rozjel.

A tůhle koukám na hodiny a je čas se převléknout! Zaberu Dimitrijovu židlišku a při úžasném balancování si natáhnu vše potřebné na tělo. Možná by byl lepší dlouhý rukáv. Doklusal

-počkat to si zvýrazním- DOKLUSAL jsem na start, který byl prýže 2 kilometry daleko. Inu uteklo to jako voda, a tūhle stojím na startu a mám akorát tak 2 minutky k dobru. Koukám, jak mi postupně fialoví ruce a začínám přemýšlet o smyslu života, vesmíru a tak vůbec a najednou pííp, HA a už jdu. Klasicky mi při clearování krabička zapípala tak po 20 vteřinách kdy už se za mnou tvořila obří fronta dvou lidí.

Bohužel z lesa si za ten necelej měsíc nepamatuju vůbec nic, ale mám tucha že jsem to moc nezvorál, a že má energie vyprchala už při klusu na start :D

Doběhl jsem do cíle... už jsem si vzpomněl! Ale nehodlám kvůli tomu mazat ten pracně vytvořenej odstavec! :D V lese byla nuda, nikdo mě nepředběhl, teda doufám, a na devítce jsem se setkal s Gorbačovem a pak jsem mu utek... Udělal jsem 7minutovou chybu, co mě stála 1. místo páč neumím vrstevnice (nehejtujte mě plz) ale stejně jsem Dimitrie doběhl na tu onu desítku kterou tam hledalo strašně moc lidí... asi 4. Pak už to bylo IZI ale celou cestu mě chytala hnačka a já ji statečně udržel až do skonání!!! V cíli jsem nezůstal ani vteřinku a upaloval jsem na hajzlík. Teda ještě jsem si vyčetl čípek žejo...

Na shromaždišti byla pořád zima... I když ne tak velká páč pan sluníčko se uráčil vystrčit pupek na oblohu. Dal jsem si chleba se spoustou lepku, který mají všichni rádi a trpělivě vyčkával na vyhlášení. Vyhlášení proběhlo v klidu bez rvaček či jiných nepokojů a potom jsme se vydali na cestu k busu, která byla záhadně o 300 metrů kratší a nebylo na ní bláto, nýbrž krásná travička. Pan řidič nebyl rád že jsme dorazili a nechtěl nás pustit dovnitř, že prý máme zabláčené boty... tak neasi že když jdem blátem... Prý si to nechá naučtovat! Teda nevím, kdo by chtěl koupit bláto z bot, ale když chce... :D

Po cestě do Brna jistá osoba vedle mě poučovala jistě pidižvíky o tom z čeho je burčák a proč ho pořád otevírá... Při tom otevírání záhadně zmizela půlka flašky. :D No a tak jsme dojeli do Brna.

Doma na mě čekal fajnovej guláš od maminky. Tímto chci pozdravit svoji mámu: „Ahoj jsem slavnej!“

Pár slov ke čtenářům:

Tahle sezóna se očividně vcelku vyvedla, a doufám, že to bude už jenom lepší. I když jsem celý rok nic nedělal (pšt) tak si myslím že stojí za to něco dělat. Ok to nedává smysl... :D už mi došla zásoba slov :D Drbčo doufám že mi to opavíš. :D

(Drbča: Opavit? To jako udělat článek o opavské oblži?)

VT Tatry

Honza

Na tradiční Podzimní prázdniny jsme se letos vrátili (tedy hádám, že akorát Zhusta, Keňa a Arnošt) tam, kde to všechno před 12. lety začalo. Asi jako před 12 roky se odjíždělo od Bohémy a hrál se Risk, tím ale asi podobnosti skončily. Tedy, hory zůstaly stejné, ale les v úpatí Tater mezitím sfoukla vichřice a zase začal pomalu zarůstat. No a my jsme trochu starší. Také ubytování bylo trochu luxusnější, co jsem vyčetl ze starého Polarisu. Jo a něco kilometrů dálnic mezi Brnem a Popradem přibýlo. Ale stále toho dost chybí.

Na místo jsme dojeli něco po poledni a po malé svačince jsme vyrazili na společný výlet na vodopády Studeného potoka. Dětičky vyrazily dopředu a my poslouchali vyprávění zkušenáků, kteří tu kdysi dávno běželi závody. Proběhla dlouhá diskuze, kde se překonávala horská bystřina a jestli v této jámě byla kontrola. No stará mapa ale moc nepomohla. Les okolo lehl a teď pomalu roste, takže je to tmavě zelená, až černá. Vodopády stály za to a po modré jsme se vrátily k autům. Po cestě jela Věrce 88 na Lesnou, ale bohužel ji nechytla (nestačila vyšplhat na stožár), takže s námi zůstala v Tatrách.

Po večeri, ještě že děti rýži moc nemusí, jsme se tedy, nostalgicky, pustili do Risku!. Nevím jak to, ale po dvou kolech mi zbývali tři území a asi tak pět panáčků. Asi někdo musí zaujmout místo Zeldy :D. Ale nějak jsem přežíval a posiloval... až jsem přišel s velkou posilou. Bohužel jsem přistoupil na Standův návrh, „přece tu nebudeme házet půl hodiny o písky, hrajeme na koně.“ No a vzalo to rychlý spád a nakonec jsem tedy vyhrál (první jsem skončil).

Druhý den ráno panoval trochu chaos, kam vlastně jedeme a kde budeme parkovat. Nakonec jsme se, někteří, sešli u hotelu Metalurg a vyrazili. Jenda s Bárrou nasadili od začátku smrtící tempo. Já jsem se tak, tak připojil jako poslední do pelotonu, zato King tedy zůstal vzadu. Cestou jsme nabrali ještě George a vyrazili dobýt Jehňací štít. Také jsme se nechali lákat Peprovým, „tama vedla značka a my tudy scházeli“, jen jsme šli druhou stranou. Ze začátku to byla sranda, pak přišlo lezení, tedy nevím, jak to tu ten Pepr scházel, protože v jednom místě to byla tak 2metrová skála, která jde nahoru vyplazit, ale dolů? No k tomu přidám na severní straně občas něco zmrzlého, sněh. No když jsme byli nahoře, tak jsme byli rádi. To jsme ale ještě nevěděli, co nás čeká cestou dolů.

No trochu jsme to mohli postřehnout, když proti nám vyšli borci s mačkami a cepíny... no cesta dolů na severní straně, tudíž dost sněhu a ledu ve svahu... no i Víťa řekl, že to bylo za hranou. A to je už co říct. Nakonec jsme ještě otočili dorost, který lezl nahoru nějakým

komínem. Fakt to příjemný nebylo. Poslední úsek slanem a ve svahu už byl dost příjemný. Tam bylo vidět, kde by se člověk zastavil. Takže máme nakonec jen podvrcholovou fotku, ale myslím, že ta dala práce více než dojít nahoru.

Další sestup sněhem po cestě byl už pohodička, jen namrzlý led přiměl Vífu s Quidem udělat efektní telemark (bodově 10/10), jinak jsme došli k autu i skoro za světla a dojeli akorát na večeri. Po večeri tradiční hry, tentokrát už bez Risku! Přece jen nebudu pokoušet štěstí, a že bych prohrál už druhé kolo.

To už jsem u třetího dne a zdaleka nedosahuji Zeldově délky článku... no zkusím to ještě. :-)
Ráno zase luxusní snídaně, müsli, salám, sýr... no člověk se musí posílit, když ho čeká až večere. Pak si udělat svačinu a počkat, kdy vyrazíme. Tentokrát jedeme do Štrbského Plesa, místní Špindl, a vyrazíme na pochod směr vodopád Skok a Bystrá lávka.

Dneska se opravdu vyjasnilo, na nebi ani mráček a slunko do nás pere. Vodopád je fakt hezký, i s duhou, následně jdeme kolem pomníku havarované helikoptéry. Před výstupem do sedla nás zaujme totálně rovná ledová plocha na Čapiem plesu. Vífovi to nedá a zanedlouho už jsme skoro všichni na plese a nejspíš se pohubujeme. Ale led drží a je absolutně rovný, fakt paráda! Ale nedá se nic dělat a naše skupinka vyráží dál do sedla. Dnešní stoupání do sedla ve sněhu je oproti včerejšku pohodička, do ruky si sice беру šutr, jak cepín, ale zcela není třeba. Jen je problém, že v sedle je to trochu zašprajcované a tak trochu v zimě musíme počkat. Ale aspoň nás dojde tedy Věrka s Arným a společně pak můžeme dát oběd u dalšího plesa na druhé straně průsmyku.

Výhled je úchvatný, krásné údolí, někde v dálce Nízké Tatry, paří na nás sluníčko. No kdo by končil oběd brzy, že. No ale ještě nás pár kilometrů čeká a tak vyrážíme. Nějak zaspím a najednou je mezi mnou a čelem mezera. Docházím je, zrovna když se všichni důležitě dívají na svah Štrbské Strmisko a ukazují na svah. Jenda to bere jako vtip, ale nakonec všichni úderná skupinka vyráží přímo do svahu. Tak se nenechám pobízet a jdu také. Pohodový výšlap do průsmyku, menší diskuze, jestli až na Strmisko či ne, Vífa a Pepr jsou přehlasování, a tedy sestup do Přední Strmisko k turistickému „průmyslu“, rozuměj lanovky a pár metrů na horu. Pak už následuje jen dlouhý sestup k Štrbskému Plesu, ale díky vichřici s hezkými výhledy. Po menší domluvě a čekání jsem hned vyrazil na ubytko.

Následoval klasický večerní program: večere, bazén, sauna, dnes pro změnu Krávy a Kačeny (hry).

Sobotní odjezd do hor byl takový zmatečný, nikdo moc nevěděl, kdo kam jde. Jen jsme si koupili lístek na zubačku na Hriebinok a vyjeli nahoru. Ale tam jsme zjistili, že jsme jen tři. Tak jsme s Věrkou a Arnoštem počkali na další zubačku, tam se k nám přidali ještě Zubačka

(Janča) a George a vyrazili jsme po Tatranské magistrále. Děti měli v plánu odpočinkový den s koupáním v aquaparku. Zato skupina Jenda a spol vyrazili na Priečné sedlo, když si ještě půjčili mačky.

Výlet po magistrále byl dlouhý, ale hezký, brzo jsme vyšli nad mraky a skoro celý den nám svítilo sluníčko. Bylo dokonce i teplo, jen když jsme přecházeli nějaké údolí, tak fučel pořádný vítr a člověk se musel zcela schovat do bundy a čepice. Dali jsme si výtečný oběd v Sliezském Domu. Pak jsme šlapali a šlapali vstříc novým zážitkům na magistrále. Až jsme došli na Ostrvu a měli krásný výhled na údolí, které vede na Rysy. Zde opět mohutně foukalo a byli jsme rád, že máme dostatek oblečení. Sestup k Popradskému plesu byl trochu náročnější, severní strana a plno lidí proměnilo cestičku v místy dost ledové koryto. Ale zdárně jsme sešli. Jen jsme se dole podívovali, že je tu tolik lidí, stánků se vším možným. Ale jak jsme později zjistili, tak probíhalo zavírání sezóny. Následoval poslední úsek cesty, kdy to George zkusil urvat, nenechal jsem ho (s Jančou), ale Arnošt a Věrka, trochu pozadu zůstali. (A pak že je to pohodové soustředění v horách.) Ale udělali jsme menší chybu a šli za skupinkou, které sešla z cesty. Ta skončila v potoce. No my měli dobré vody a vodu jsme přešli bez problémů. Ale ani tento úprk nám nepomohl a vlak nám před nosem ujel a my, chtíc nechtíc museli do cukrárny. Co se dalo dělat. :-) Elektryčka jela skoro za hodinu. No její rychlost nebyla moc úžasná. Asi tak jako šalina. Takže jsme se kochali, dokud bylo vidět. Také byla celkem plná. Když jsme vystoupili z celkem přehřáté elektryčky, tak nás překvapil ostrý studený vítr a pořádná kosa. No ještě že to bylo k autům celkem blízko a do kopce, trochu jsme se zahřáli. Poslední večer a pořádné kuře s nádivkou, po tom by na Skleném nikdo do Žďáru nedoběhl. :-) Pěkně prohřátí unavených svalů v bazéně. No bylo překvapení, že dětičky po aquaparku už do vody nechtěli jít. Pak jsme ještě zkusili jednu Vířovou hru. Ta byla velmi zajímavá, protože své karty vám viděli všichni hráči, ale ne sám.

Spalo se nám krásně, taky ne, když jsme mohli vstávat o hodinu později! Po snídani, byly i párky, jsme se pomalu dobalili, uklidili ubytování a většina aut vyjela na Štrbské Pleso na túru k Popradskému plesu a symbolický cintorín.

Trochu více se ochladilo a trochu napadlo sněhu. Jenda nám krásně na parkovišti ukázal, jak kloužou letní pneumatiky na sněhu. Společně jsme tedy vyrazili po zasněžené silnici směrem Popradské pleso. Cestou jsme potkali cyklistu na letních silničních gumách, spíše tlačil, než jel, stihli první letošní koulovačku, na chatě také společnou fotku. Trochu jsme vymrzli a tak jsme se rychle začali vracet zpět. Zimní a letní cesta byly zcela totožné, protože naše skupinka dorazila na rozcestí s druhou ve stejnou chvíli. Cesta k autům byla pak rychlá, tak na parkovišti se rozloučit, popřát Sašovi, veselé Vánoce a šťastný nový rok, možná i

Velikonoce... a hurá na dlouhou cestu, znepríjemněnou několika zácpami, do Brna.

Myslím, že podzimky se opět vydařili, počasí vyšlo, parta byla fajn a vše, co jsme chtěli obejít, jsme obešli. No hlavně, že na Nově neměli reportáž o českých turistech v Tatrách...

Inu, trochu jsem se rozepsal.

.....

Program na listopad až leden

12. – 13. 11. – SO, NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR – centrum: Řásná u Telče – odjezd autobusem v 8:00 od Bohémy – návrat okolo 15:00 v neděli (13:00 odjezd z Řásné) – stravování od sobotního oběda do nedělního oběda

.....

17. 11. – ČT – Brněnský běžecký pohár (1. závod) – Jehnice, škola – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní nebo MHD (autobus 70)

.....

18. 11. – PÁ – noční mapový trénink – Olomučany – sraz: 16:30 na parkovišti u supermarketu LIDL na Lesné, Halasovo náměstí – mapa: Mácháč (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty

.....

19. 11. – SO – trénink – Bystrc, přístaviště (tramvaj 1 nebo 3) – sraz: 9:30 – běh s mapou „okolo přehrady“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení

.....

24. 11. – ČT – Mistrovství Brna v NOPB – Brno, BVV (hlavní brána) – tramvaj číslo 1 na zastávku „Výstaviště – hlavní vstup“, vstup přes Kongresové centrum – sraz: do 17:45 (prezentace 17:15 až 17:45) – mapa: BVV (1 : 4 000, E = 2,5m) – přihlášky do 21. listopadu na internetu – start: 18:15 – předpokládaný čas vítěze je 20 minut

.....

25. 11. – PÁ – noční mapový trénink – Bukovinka – sraz: 16:30 na parkovišti u obchodního domu Albert v Líšni na Jírové (tramvaj číslo 8) – mapa: Údolí Říčky (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty

.....

26. 11. – SO – trénink – Brno, „Úzká“ (tramvaj 12) – sraz: 8:30 – běh s mapou „okolo Kalečnicku“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení (věci na převlečení si dáte do auta, které pak bude čekat v Mariánském údolí) – odjezd autobusu linky 702 do Viničných Šumic je v 8:45 (lístek zakoupíme hromadně v autobusu)

.....

26. 11. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Líšeň, Mariánské údolí (konečná autobusu 55) – sraz: 9:30 – Pulci + žáci – výprava okolo Mariánského údolí – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 12:00 na stejném místě

3. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (2. závod) – Okrouhlá – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,-Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní

3. 12. – SO – O-GALA – vyhlášení nejlepších orientačních běžců za rok 2016 + ples – Ústí nad Orlicí – více informací na [www stránkách http://ogala.kobusti.cz/](http://ogala.kobusti.cz/) – začátek 19:00

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

9. 12. – PÁ – noční mapový trénink – Grand Prix Brno – sraz: 16:00 u STK ve Starém Lískovci nad konečnou tramvaje číslo 6 a 8 – mapa: Pohádka máje (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: osobními auty

10. 12. – SO – Brněnský běžecký pohár (3. závod) – Vranov, Sportovní areál AMK Zbrojovky Brno – sraz do 9:30 hod. 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč nebo 60,- Kč – doprava vlastní

11. 12. – SO – Brněnská zimní liga (1. závod) = ONOS cup – Bystrc, ZŠ Heyrovského (tramvaj 1, 3 – zastávka „Zoologická zahrada“) – sraz: do 13:45 – start 00: 14:00 – mapa: Bystrc (1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m) – doprava: individuální

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

22. 12. – ČT – noční mapový trénink – Líšeň, Velká Klajdovka – sraz: 16:00 na parkovišti nad hotelem Velká Klajdovka – mapa: Velká Klajdovka (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Scorelauf – doprava: MHD 78 nebo osobními auty

23. 12. – PÁ – Běh okolo Brna – tradiční cca 19. ročník předvánočního oběhnutí Brna – Mariánské údolí – Pod Hádkem – Nový Dvůr – Březina – Zadní pole – Babice na d Svitavou – Alexandrovka – Adamov – Útěchov (cca 120 min; MHD) – Soběšice – Lesná – Husovice – sraz do 9:00 hod. V Mariánském údolí – doprava autobusem číslo 55 s odjezdem v 8:29 z Židenic, nádraží (Stará Osada 8:31; Dělnický dům 8:36)

24. 12. – SO – Běh na Babu – Skalka za Medláneckým kopcem – sraz do 9:30 hod. – doprava

vlastní nebo MHD (tramvaj 12 nebo autobus 53)

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

1. – 31. 1. – LEDEN – Zimní mapový trénink – mapa Zavírává – přihlášky o mapy Zhustovi – centrum: Ořešín; MHD (autobus 70 – zastávka „Ořešín“)

3. 1. – ÚT – První trénink po vánočních prázdninách – běžecký trénink Rosnička (žáci II) nebo tělocvična (dorost+)

6. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Útěchov – sraz: 16:30 na parkovišti u zastávky U buku mezi Soběšicemi a Útěchovem (autobus 57 – zastávka „U buku“) – mapa: Zavírává (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: Hagaby – doprava: individuálně

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

8. 1. – NE – Brněnská zimní liga (2. závod) – Hruška cup – Lesná, ZŠ Milénova – sraz: do 13:45 – start 00: 14:00 – mapa: Divišova čtvrť (1 : 4 000, E = 2,5 m) – doprava: individuální (nejlépe tramvaj číslo 9 na konečnou „Čertova rokle“)

14. 1. – SO – Běžecké testy – Lesná – Zhustových 60 minut – Lesná, U rozvodny – sraz do 9:30 hod. – kluci 60 minut, holky 40 minut (lesní kros)

14. 1. – SO – výprava Pulců a mapový trénink žáků – Lesná, U rozvodny (autobus 57) – sraz: 9:30 – mapový trénink „U Antoníčka“ – Pulci + žáci – délka cca 2 až max 3 hodiny – konec ve 12:00 na stejném místě

20. 1. – PÁ – noční mapový trénink – Líšeň – sraz: 16:30 v Mariánském údolí u konečné autobusu číslo 55 – mapa: Říčky (1:10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty

21. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (6. závod) – Radostice – sraz do 9:30 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:15 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě s vkladem 50,- Kč

28. 1. – SO – trénink – Útěchov – sraz: 9:30 – běh s mapou „na Babí lom“ – dorost a starší – sraz je v běžeckém oblečení

Rozpis tréninků od 13. listopadu

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



POLARIS — LISTOPAD 2016 — ROČNÍK XVIII — #154

Redakce: Zhusta, Honza Drábek, Filip

Kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

Web: www.sky.cz/zhusta