

# Polaris 6/2014

ČASOPIS ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ KLUBU SK ŽABOVŘESKY BRNO — ROČNÍK XVI. ČÍSLO 137.



**Rozhovory** Evička, Adélka I., Maky F., Chlup

**Články** OO cup, VT Norsko, Akademické mistrovství světa, Tábor v Doksech, CVČ Doksy, ŽA Suchá Rudná, ŽB Toulouvcové Maštale, Podzimní štafety, Zhusta cup a mnoho dalšího

**Fotka** Evička



# Úvod

Honza

Prvním vrcholem podzimu je rozhodně mistrovství na klasice. A pro naše barvy bylo, jak skandoval Adam na vyhlášení, VÝBORNÉ! Evička vypálila všem favorizovaným holkám rybník a doběhla si pro zasloužené zlato. Pro druhé zlato si doběhla Káťa. Stříbrem překvapil všechny Chlup, jen o 8 vteřin po 100 minutách běhu za Šedou! A další stříbrná byla Maky Tesařová. Bronzový Byl Miloš. A dvě brambory (Majda a Ořas) k tomu. Ale článek bude až v dalším čísle od překvapivé účastnice finále A. ;-)

A jinak opět je léto za námi. Uteklo jako voda. Ještě že mě už nemusí mrzet, že skončily prázdniny. A pak skončily prázdniny na výšce. No sakra, měnil bych. :-)

Ale ještě než skončily, tak proběhl Žabiňácký tabor. Letos jsme vyrazili daleko, až do Doks. Téma byl Limonádový Joe a snad si to děti užily tak jako my vedoucí. Nejen mladši, ale i starší vyrazili do krásných terénů juniorského MS v Norsku. Společnost jim tam dělali Rakouští junioři. (Můžete potrhovat angličtinu s rakouským přízvukem.) CVČ byla zase na místě loňského MS. Krásné terény přilákaly velké množství Žabiňáků, takže každý si našel někoho, s kým mohl soupeřit.

No a co hlavní? Začala dlouhá podzimní sezóna. Letos se s námi nějak nemazlili a pořádně ji nám ti bafunáři natáhli!

První víkend větší skupina vyrazila na závody do Jeseníků... ty se bohužel pořadatelský příliš nepovedly. Zatímco fajnšmekři vyrazili do Toulouvcových maštálí, kde nejen běželi česká běčka, ale spíše šlukovali terén na oddíláč. :-) No a ty hezké terény. O týden později jsme vyrazili pospolu už na štafety. Díky jednomu sršnímu hnízdě jsme trochu propagovali náš sport v hlavních tuzemských zprávách. Něco se při dostalo i za oceán do australského tisku. (Třeba [skynews.com/au](http://skynews.com/au) + trochu googlu, "hornet" je sršeň.) V závalu zpráv zaniklo, že obě hlavní kategorie vyhráli borci a holky z Žabin! Odpoledne sprint tak úspěšný už nebyl, presto překvapil především Kuba druhým místem v juniorech. Druhý den a sprintové štafety. Přes silnou marodku jsme obsadili všech 7 míst. Áčko si nakonec doběhlo pro stříbro! Nebýt Majdina neoražení sběrky, tak bychom měli 3 štafety v desítce. A mladši (Maky F., Ořas, Hanka a Kuba-jako nejzkušenější) se s dospělými měřila více než se slušným výsledkem!

V dalším víkendu jsme uspořádali oblž v Březině, letos to měl celé pod palcem Pavlík a popral se s tím dobře. Večer jsme to pak zajedli na výtečných Míšiných buchtách na garten party. A někteří to vyběhali na 28. ročníku Zhusta cupu.

Nejen orientáku je plné číslo. Někteří naši členové se dávají na dálkové trasy! Švirda s Pavlíkem trajdali po Beskydech. Zde je mekka tuzemských vytrvalců, aspoň hádám. (Pokračování najdete v dalším čísle. Zůstaňte s námi.) Zuzka si stříhla maratón v J(Y)eseníkách, Pepr si tamtéž věřil jen na půlmaratón. Jen. :-)

No a teď nás čekají družstva! Tak snad se bude dařit!

A také oddíláč je už za rohem...

## Tvář z obálky: Evička

Ahoj Evi, gratuluji k zlaté z klasiky! Skvělá formička, výborně vyladěno, co?

Ahoj Drbčo, děkuju moc. Ano ano, tak nějak se to ten víkend všechno pěkně sešlo...

Vyhrála jsi celkem o parník, sedl ti tak terén? Asi jsi žádnou chybkou neudělala? Les ti nejspíše hodně sedl?

V neděli mi terén nakonec sedl, v sobotu jsem se svým vystoupením tak spokojená nebyla. Už od startu zmatečné rozhodování, nulová koncentrace, radši jsem to pak pálila, jak jsem se bála o postup. Když tu klasiku člověk ustojí fyzicky, jde pak už jen o koncentraci. Ke konci už mi síly trochu docházely, tam je o to cennější zapnout ještě pořádně hlavu a nepodcenit mapu ani na cestě. V závěru jsem pak pár kliček v dohledávkách udělala, nic většího..

A jak oslavíš zlato?

Skleničkou vína s rodinou, skleničkou vína s holkama na bytě. Burčákem s vámi nejbližšími na družstvech?

Pěkná sbírka medailí letos, že? (2-1-1) Budeš ještě rozšiřovat? ;-)

To je ve hvězdách ;-). Samozřejmě by to bylo hezké, vždycky to povzbudí..

O víkendě vyrážíš do Švýcarska na Svěťák. Jak se popereš se světovou konkurencí?

Jo tak to je taky ve hvězdách. Jedna věc jsou závody na domácí půdě, druhá ve světové konkurenci. Tam se k cizímu terénu přidá ještě nezvyklá nervozita a prodat to, co je ve tvých silách, je zase o něco těžší.. Je to zas trochu jiné kafe. Zkušenosti se světovou špičkou jsou hodně důležité..

Máš nějaký nápad, za co jít na oddíláč?

Mohli bychom jít za ty sršně, to se mi líbí.

Díky za rozhovor a ať to nadále lítá!

.....

## Párek s křenem aneb OO cup

Klusy mladší

„Tak co, Klusy, jak se jinak máš?“

„O, ho-ý.“

„A už máš po zkouškách?“

„E-he e.“ Jak mám, sakra, odpovídat, když mám v puse nastrkaných sto bazmeků a ještě se mi tam stoprvním vrtá?

„No mně je jasné, že nemůžeš moc mluvit, tak aspoň kejvej hlavou.“

„Ah Hoh-he.“

„Tady ta pěťka nevypadá moc dobře, to bude chtít plombici. A jaký máš plány na prázdniny?“ Proboha. To nemůže pokládat otázky na který se dá odpovědět ano-ne? Jak mám kývnutím vyjádřit ‚Pojeďu na tábor pak za babičkou, puťák a v srpnu asi nějakou řeku.‘?

„A nechceš jet do Slovinska na OOCup? My tam s Ádou jedeme autem, tak bychom mohli někoho přibrat.“

„O he-in. Hoh-á.“

Když jsem se onoho dubnového odpoledne vracel s čerstvě zaplombovanou pěťkou z Adélčiny ordinace, jevila se mi možnost, že bych se vydal do Slovinska na OOCup jako velmi nepravděpodobná.

Leč stalo se.

Bylo to hezké. I když jsem se vinou antibiotik přidal k Chrobákům až večer před první etapou, přestože jsem zabloudil na tréninkové mapce, ačkoli jsme ztratili foťák a skoro i část nárazníku, navzdory četným deštům a přes všechna hledání neoficiálních tábořišť, jsme si všech pět etap užili. Běhalo se hlavně v závrttech a hodně po loukách plných pasoucích se krav, občas jsme se dostali i do lesa, kde sice nebyly krásy, ale o to víc skalek, srážků a

údolíček, a téměř každý den jsme mohli pozorovat strhující výhledy na Savinjské Alpy, ale při závodě na to nebyl čas. Já s Chrobákem jsme běhali na mapách bez cest, ale v terénu jich taky bylo jako šafránu, takže to vlastně ani trochu nevadilo.

Když jsme zrovna nekličkovali mezi závrtý a kravinci nebo přejížděli po úzkých cestách v prudkých svazích z jedné etapy na druhou, tak jsme se snažili zabavit všelijak. Celkem to šlo. O zábavu se veselými historkami ze zákulisí Rumpálu starali kluci z Luhačovic, o kulturu zase dechová kapela Štrk střídající na letním festivalu celý večer polku s valčíkem a o přírodu bodrý jeskyňář, kterému jsme sice moc nerozuměli, ale zapálil nám lucerničky a vyvedl nás z útrob země zase na povrch. O jídlo jsme se starali sami.

A jak jsme dopadli? Chrobák suverénně vyhrál. Každou etapu. Já s Adélkou jsme byli pátí, což sice zní hezky, ale moc se tím nechlubíme, protože jsme oba na vítěze ztratili přes hodinu. Takže zase někdy na závodech, v zubařském křesle nebo u stánku s pivem a Kofolou – ahoj!

.....

# Summer in Norway

Thomas Polster

This summer 16 runners of the Austrian National Junior Team took the opportunity to join the club training camp in Rauland, Norway.

Before we were able to enjoy Scandinavian terrain we had to go north with our minibuses for more than 24 hours. Although German highways were fast, their ferry boats had ruined our time table and we had to hurry up through Denmark, because zero time of Youth Tiomila was getting closer and closer. I think Libor probably got at least one ticket for speeding as souvenir. But in the end we managed to arrive at Öxabäck perfectly timed 50 minutes before start – a masterpiece of organization.

Those who were 18 or younger fought during the night for place 39 of 63 relays, the lucky rest enjoyed sleeping.

The next day we moved to our final destination, Rauland, and the landscape changed from flat Swedish forest to rough and mountainous Norwegian wilderness. In the terrain we had to adjust our orienteering technique, in opposite to most middle European areas there are nearly no paths and the contour lines are much more detailed.

The ultra long distance training showed another characteristic. In consequence of the high altitude of approximately 800 to 1000 meter nearly the whole vegetation was open and it

often took just seconds to see where you are going to run for the next ten minutes. In a self-test I had to learn, that going straight might always be the shortest way from one control to the other, but it's for sure not the fastest, especially if the line goes directly through lakes – but during this summer every opportunity for swimming had to be taken, because warm days had been far too rare.

Another highlight of the training camp was the incredible huge amount of blue berries. The whole ground was covered with them, which was nice for those who ran out of energy and were in need of immediate sugar refilling during hard and long trainings, but there were also some drawbacks. You either ran on blue berry bushes or on marshes – sometimes even on a combination – and therefore every step took extra power. And especially while searching a control or being entirely lost those sweet tiny fruits have been an enormous source of distraction and could easily lead to a motivation problem.

At this point I would like to thank Míša for supporting us with her amazingly delicious cakes and palačinkys with blue berry sauce! (I also want to mention that I was not responsible for the early eat up!)

We couldn't train the whole day, so there was enough time for games and we Austrians got introduced to swamp football – my mother was not so amused when seeing the clothes – and to Kde leží Uppsala.

After all it was an awesome training camp with new friends at the place of JWOC 2015 and I am looking forward to next year's activities!

Best regards from Austria,

.....

## Akademické mistrovství světa tak trochu z jiné perspektivy

Miloš

Přesně třetina české dvanáctky, která se účastnila letošního akademického mistrovství světa, nosí na zádech žabu. Konkrétně to byli Evička, Adélka, Chrob a já. Už jen to považuji za velký úspěch pro náš oddíl. Já jsem měl tu čest být součástí štafetového týmu pro mixový závod, který se v programu MS i toho akademického objevil letos poprvé a hned v tomto premiérovém závodě se nám podařilo urvat pro Českou republiku medaili zásluhou

vyrovnaných výkonů všech členů naší štafety. To byl zcela určitě skvělý vstup do šampionátu i příslib do dalších závodů pro české orientácké fanoušky. Ikdyž zatím nejsem příliš velkým zastáncem sprintových štafet, jsem za tu krásnou bronzovou medaili z dílny Gabči Soukalové samozřejmě moc rád.

Přemýšlím, jestli mě napadne nějaká zajímavost, která by vás mohla pobavit nebo zajímat. Popisovat výsledky, které jsou dva měsíce staré mi totiž přijde trochu nuda. K závodům mě ale nic takového nenapadá, proto je přeskočím rovnou k závěru šampionátu.

Po skončení šampionátu a zisku 6 medailí pro ČR, nutno říci, že především zásluhou Ivety Šístkové (3./2./2.) nás čekaly pivní štafety pod ředitelováním Š.K. Přípravy šly celkem hladce. Nepočítali jsme však s tím, že se nám přihlásí 40 štafet. Ve vzduchu tak začal smrdět trochu průser. Od jednoho nejmenovaného bafíka nám přilítlo napomenutí nespojovat tuto akci s oficiálním mistrovstvím poté, co jsme na facebookovou stránku nazvanou WUOC Beer Relay uploadovali tenhle obrázek s textem, aby právě naopak zpráva vypadala jako od oficiálních organizátorů šampionátu. A výsledkem bylo jak jsem již zmínil 40 přihlášených štafet od téměř všech účastnických států mistrovství

Nakonec akce proběhla hodně v klidu na odlehlém parkovišti mezi ruinama nějakých podivných skladišť, možná se dá skoro říct, že na smetáku. Byla docela sranda sledovat různé národnosti, jak jsou na tom s pitím piva a soutěživostí. Například Noři jsou tak moc soutěživí, že to jejich holky tajně ulévaly, aby byly rychlejší. Poláci si s těma pivama zase tak horlivě ňukali, aby jim to samovolně vytékalo. A Britové byli nejlepší z nejhorších. Po postupu do druhého kola si to lili do pusy asi tak z 30centimetrů, takže nevypili skoro nic a my je následně jako jediný tým diskvalifikovali. To už fakt nešlo.. :D Ani nevím, kdo nakonec vyhrál. Protože už jsem byl dost v náladě... Na svojí obranu říkám, že jsem to běžet nechtěl, ale jelikož nás bylo jen šest kluků a oni chtěli běžet stařáci mladáci (Chrob, Vojta, Kody) a (já, Kubátík a Ňuf). Každá holka v týmu mohla vynechat jednu ze tří kontrol. Což se nakonec ukázalo jako moc velká výhoda, a proto asi vyhrály holky. Snad i s Jandou v týmu?! Každopádně akce splnila svůj cíl a všichni, kdo nepostoupili do finále, si s radostí vyzvedli svých zbylých šest kousků a značně zapracovali na svojí hladince pro fandění. Na večeri sice nelétalo jídlo vzduchem jako na JMS2012 na Slovensku, ale atmosféra začínala být opravdu bouřlivá.

Ovšem nic se nevyrovnalo přípravě na banket, kdy jsme se rozhodli vyrazit za oldschoolové pankáče v džínskách. Kluci dokonce po pivních - až na Chroba, který měl, musím uznat, pádné argumenty spojené s pracovní činností, souhlasili s úpravou svých pačesů. A tak jsem se po pěti kouscích ujal kaučova holícího stroju a ve sprchovém koutu jsem si za pološera otevřel svoje vlasové studio. V nejednom případě jsem někomu zajel trošku hlouběji kam

jsem neměl, ale celkově bych se chtěl za tak rychlou práci na čtyřech kebulách a poté i na své, protože jsem nikomu nevěřil víc než sobě po zkušenosti s Kamendou v Portugalsku, kdy strojek chytil naopak a zajel mi s ním do hlavy, asi tak v půl hodině, pochválit. Snad jste zachytili tok mých myšlenek.. :D Denča nám některým nakreslila i oči, takže jsme byli fakt neodolatelně strašidelní.

Na banketu jsme samozřejmě zazářili, ostatně jako vždycky.

.....

## Tábor!!! v Doksech

Vojta Říčníák

Bylo to parádní! Jak na divokým západě! Užil jsem si to moc a moc a vůbec se mi nechtělo domů. Téma bylo ještě lepší a Drbča s koltama proklatě nízko tomu dával šmrnc. Jenom ta zima v noci mi lezla na mozek.

Z her se mi nejvíc líbila přestřelka, ve které jsme sice prohráli, jelikož jsme měli tým jak ruský tank, ale to nevadilo a bojovali jsme statečně! Potom se Libor přidal místo k nám k těm druhým a bylo to totálně v háji. :D

A teď nastalo téma noční šifrovačky... Někteří padali ze skal, jiní bloudili a bolely je palce, ale my, my jsme vytrvali až do konce a jenom jsme umrzali.:D Hold měli jsme v týmu velkého hrdinu a vůdce Vojtu Gryce, který svou roli zvládl na 1\*! Hanka luštila, Mates se loudal a já na to nechápavě koukal. :D

Tréninky se mi moc líbily ale moc už si je nepamatuju, páč moje paměť odpovídá doutnajícímu uhlíku. :D

Fotbálek byl úžasný v doprovodu Zlatana Ibrahimoviče, i když někteří nejmenovaní Komendičové ho měli za Zidana... Zvládal jsem ho první tři dny a pak už mě začaly tlačit puchýřky z úžasného povrchu a už to nebylo ono.

Výlet z Hradčan do hotýlku byl závod o život, ale stejně nás ruský agent Dimitrij s Otou nebo Pavlem dohnal. Občerstvení bylo schovaný až moc, ale pár desítek telefonátů Jendemu to spravilo. :D Komendič dělal #SELFIE a Saša jel bomby. :D

Byl jsem sice pár kiláků od mácháče, ale ani jednou jsem ho neviděl... No co už... Snad někdy jindy :D



## Cena východních Čech



Cena východních Čech začala v pátek krátkou trátí a rovnou v tom nejtěžším terénu, který jsem kdy v ČR potkala: na Závoře, kde byl vloni JWOC.

Večer přišlo, a my si ve stanu při grilování na novém grilu vyprávěli, kde to kdo pokazil. Já jsem třeba hledala 1 kontrolu přes 10 minut, nakonec mi ji našel někdo jiný.

Jenda mi zase oznámil, že jsme zapomněli doma stan a budeme spát v autě. No co, alespoň nebude zima.



V sobotu se běžela klasika u Odolova, hned vedle dalšího terénu na JWOCu.

Start byl daleko, a tak se na něj jezdilo autobusem, který byl tak přečpaný, že jsem se ani nemusela držet madla.

20 minut před mým odjezdem na start jsem si pro jistotu zkontrolovala čas mého startu, a zjistila, že startuju o 15 minut dřív! Musela jsem popadnout čip a buzolu a s rozvázanými tkaničkami dosprintovat na zastávku. Autobus jsem jen tak tak stihla.

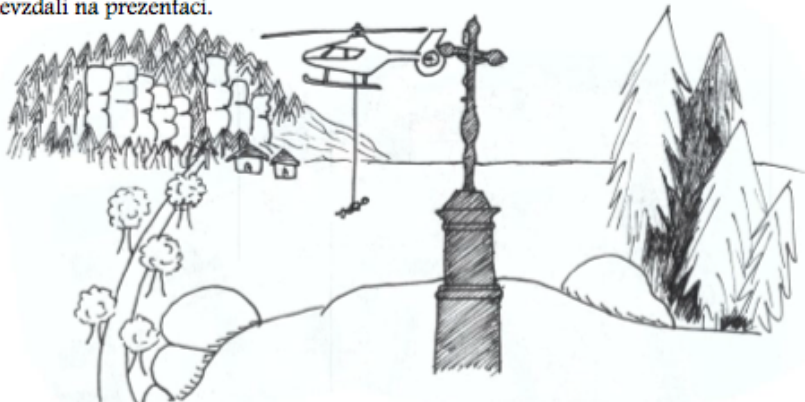


Sobotní závod byl velice obtížný. Klopýtala jsem mezi ostružinami a padlými kládami. Už na 4. kontrole mi jeden strom pichl přímo do oka tak, že mě celý den bolela bulva.

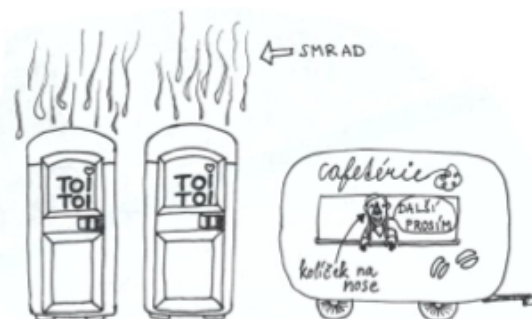


Závod netrval víc než 70 minut a odpoledne jsme se vydali na výlet.

Po cestě z kempu jsme viděli v trávě se povalující poznávací značku. „Hmm, hmm, hmm,“ říkali jsme si, „Jak někomu může taková značka upadnout?“ A poslušně jsme ji odevzdali na prezentaci.



Cíl našeho výletu byl křížový vrch, ze kterého byl parádní výhled na nedaleké Adršpašsko-Teplické skalní město. Ve výhledu nám akorát zavazal záchranářský vrtulník, který, jak jsme se později od Bóři dozvěděli, přepravoval omdlelou paní ze skalního města.



Sobotní večer patřil všeobecné zábavě až dlouho do noci. Trochu tu zábavu a pohodu kazily smrdící Toiky, které jsem odmítla navštěvovat už ráno a raději chodila do lesíka.

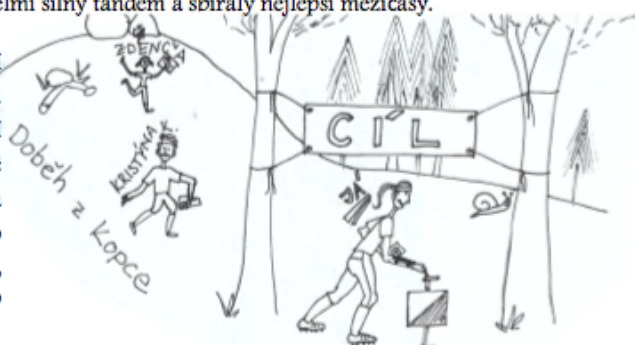
Nejvíce mi ale kazily chuť při frontě na kafe, protože stánek s kafeterií stál hned vedle.



Ráno už bylo svěžeji, všichni se probudili troubením okolo jedoucího motorkáře a my se vydali na poslední etapu: zkrácenou trať s handicapovým startem.

Asi v polovině trati mě doběhla Kristýna Kolinová z Pardubic a Zdenča Kozáková z Tesly. Vytvořily jsme velmi silný tandem a sbíraly nejlepší mezičasy.

Na sběrku to (naštěstí pro mě) bylo z kopce. Zapojila jsem své umění běhání z kopce, které už léta trénuju, a uběhla oběma soupeřkám o potřebných pár metrů, které jsem si udržela až do cíle.



Takhle jsem si už dlouho nezazavodila, navíc v tak těžkých terénech, jakou jsou na Závoře.

**Barča**

---

Cena východních Čech, Radvanice 29. - 31. 8. 2014

---

D21E:

1. Poklopotá Lenka	(40:47, 61:47, 42:36)	145:10
2. Kabáthová Eva	(34:58, 65:31, 44:53)	145:22
4. Tesařová Markéta	(37:19, 70:23, 44:50)	152:32
12. Hrušková Barbora	(46:07, 69:53, 46:35)	162:35
20. Hlavová Jindra	(49:22, 72:58, 49:06)	171:26
23. Gebauerová Jana	(42:38, 83:55, 54:26)	180:59
Koporová Petra	(70:36, )	

D21A:

1. Topinková Monika	(39:57, 52:16, 51:40)	143:53
2. Tužilová Magdaléna	(42:01, 54:33, 47:45)	144:19
9. Mádllová Věra	(45:16, 59:15, 53:35)	158:06
14. Chroustová Lenka	(54:07, 63:53, 52:28)	170:38
25. Tvarůžková Petra	(50:37, 69:54, 60:52)	181:23
32. Palasová Petra	(53:41, 69:12, 61:55)	184:48
35. Königová Jana	(53:54, 70:21, 73:11)	197:26

D21B:

1.Knapová Iva	(40:38, 50:48, 46:41)	138:07
13.Stachoňová Barbara	(66:28, 67:52, 52:47)	187:07
22. Hrušková Kristýna	(83:41, 73:59, 62:56)	220:36
Koporová Petra	(X, 54:43, 42:19)	

D40B:

1. Koutná Olga	(30:33, 43:46, 43:12)	117:31
17. Hrušková Lenka	(57:10, 61:33, 63:12)	181:55

H18B.

1. Navrátil Šimon	(27:40, 47:06, 41:12)	115:58
14. Kelbl Vladimír	(41:24, 67:30, 50:29)	59:23

H21E:

1. Nykodým Miloš	(41:04, 83:22, 57:50)	182:16
3. Chloupek Adam	(37:41, 91:41, 58:11)	187:33
31. Zháňal Jan	(46:15, 104:22, 73:41)	224:18
38. Švirák Ondřej	(46:18, 116:36 , 73:23)	236:17
Bravený Vít-	(44:17, vzdal, 62:11)	
Bořil Tomáš	(43:33, X, vzdal)	

H21A:

1. Nečas Jiří	(30:37, 74:19, 53:14)	158:10
---------------	-----------------------	--------

2. Palas Jan	(33:00, 76:46, 62:0)	171:54
8. Hruška Jakub	(37:58, 85:15, 60:57)	184:10
9. Drábek Jan	(43:21, 82:49, 59:09)	185:19
11. Přikryl Petr	(38:53, 87:12, 59:24)	185:29
32. Kasal Vit	(45:35, 100:23, 67:47)	213:45
51. Pátek Richard	(51:06, 163:21 , 119:28)	333:55
König Lukáš	(X, 132:45, 134:01)	
H21B:		
1. Kratochvil Martin	(38:24, 73:32, 47:20)	159:16
18. Liščinský Tomáš	(45:59, 73:45, 91:07)	210:51
H50B:		
1. Němeček Jan	(37:03, 52:17, 41:11)	130:31
20. Hruška Tomáš	(85:22, 113:48, 91:35)	290:45

## ŽA, ŽB Morava Jeseníky

Jindra

První zářijový víkend jsme za krásného letního počasí vyrazili na áčka do Jeseníků do Pusté Rybné. V sobotu nás prověřila klasika, která byla hezká, i když ne příliš mapově těžká. Někteří si stěžovali na špatnou mapu, ale já si ničeho nevšímala. Po vyhlášení, při kterém elita vyhrávala 5kg balíky těstovin, jsme se přesunuli do tělocvičny do Vrbna pod Pradědem. Aby nám pořádně vyhládlo, vydali jsme se před večerí na vyhlídkovou jízdu autobusem po Vrbně. Večer jsme pak strávili v hospodě, dali si pizzu a taky nějakou tu jedničku. Nesmím zapomenout na naše místní „kamarády“ s 5promilemi – lovce sexy dračic a drtiče kríglů, kteří se nám starali o zábavu. V neděli se běžela krátká, o které se už dopředu proslýchalo, že to nebude žádná hitparáda. Startovala jsem až na konci, takže když se z lesa vraceli naštvaní a podrápaní závodníci, moc se mi tam nechťelo. Nakonec se mi však závod nezdál tak hrozný, dokonce se mi v některých částech lesa líbilo. Určitě to bylo i tím, že už jsem na mnoha místech měla vydupané pěšinky a nemusela se tak potýkat s bordelem, který tam první startující měli... Jelikož zaběhli zase všichni dobře, čekalo se na těstovinové vyhlášení a po něm hurá do Brna.

-----  
Český pohár, INOV-8 CUP - žebříček A, žebříček B-Morava, Oblastní žebříček,  
Suchá Rudná 6.9.2014  
-----

D14B: 1. Grycová Kateřina 27:33, 14. Auermüllerová Anna 36:55; D16A: 1. Vyhnálková  
Barbora 34:14, 6. Firešová Markéta 41:42; D16B: 1. Zatloukalová Romana 42:11,  
10. Malivánková Eva 59:38; D18A: 1. Novotná Klára 49:01, 23. Nedbálková Hana  
65:45, Koporová Lenka DISK; D20A: 1. Novotná Markéta 51:19, 3. Tesařová Markéta  
51:55, 6. Chromá Kateřina 54:49, 8. Tužilová Magdaléna 56:25; D21E: 1. Poklopová  
Lenka 64:53, 2. Kabáthová Eva 65:28, 9. Hrušková Barbora 69:18, 10. Hlavová Hana  
70:10, 11. Indráková Adélka 70:29, 12. Hlavová Jindra 71:06, Koporová Petra  
DISK; D21A: 1. Topinková Monika 62:16, 22. Hendrychová Zuzana 102:36; D55B: 1.  
Wysocka Jolanta 43:48, 2. Kabáthová Jitka 52:31

H16A: 1. Hirš Otakar 41:21; H16B: 1. Procházka Zdeněk 50:59, 3. Říčný Vojta  
54:54, Komenda Jan DISK; H18B: 1. Kelbl Vladimír 60:59, H20A: 1. Horvát Petr  
60:56, 17. Hruška Jakub 74:44; H21E: 1. Nykodým Miloš 85:07, 3. Bravený Vít  
90:10, 14. Zimmermann Jakub 98:01, 28. Klusáček Jan 109:01, Zháňal Jan DISK;  
H21A: 1. Rusý Tomáš 83:05, 2. Zimmermann Štěpán 83:55, 13. Přikryl Petr 96:42,  
14. Drábek Jan 96:44, 18. Stehlík Martin 100:07; H21B: 1. Podmolík Tomáš 88:13,  
10. Liščinský Tomáš 112:10

-----  
Český pohár, INOV-8 CUP - žebříček A, žebříček B-Morava, Oblastní žebříček,  
Suchá Rudná 7.9.2014  
-----

D14B: 1. Plhalová Šárka 20:50, 18. Auermüllerová Anna 35:32; D16A: 1. Čechová  
Tereza 24:33, 8. Firešová Markéta 30:28; D16B: 1. Tichá Veronika 33:13.6.  
Malivánková Eva 40:07; D18A: 1. Štičková Anna 31:54.26. Nedbálková Hana 45:33.  
31. Koporová Lenka 63:48; D20A: 1. Tesařová Markéta 36:04, 8. Tužilová Magdaléna  
41:41; D21E: 1. Kabáthová Eva 36:19, 7. Indráková Adélka 39:43. 8. Hrušková  
Barbora 40:04, 9. Hlavová Hana 40:42, 10. Hlavová Jindra 41:12; D21A: 1.  
Podmolíková Dagmar 40:53, 19. Hendrychová Zuzana 58:58; D55B: 1. Wysocka Jolanta  
41:46, 2. Kabáthová Jitka 54:26

H16A: 1. Sýkora Vojtěch 24:53, 11. Hirš Otakar 28:33; H16B: 1. Lázníčka Václav  
42:11, 4. Říčný Vojta 48:51, 7. Komenda Jan 55:02; H18B: 1. Kelbl Vladimír  
36:05, H20A: 1. Grundmann Jan 32:00, 17. Hruška Jakub 44:42; H21E: 1. Nykodým  
Miloš 39:31, 4. Zimmermann Štěpán 40:44, 7. Bravený Vít 43:26, 17. Zimmermann  
Jakub 45:56, 34. Zháňal Jan 62:18, Klusáček Jan DISK; H21A: 1. Argaláš Michal  
42:26, 6. Drábek Jan 46:26, 14. Přikryl Petr 49:31, 30. Stehlík Martin 61:34;  
H21B: 1. Fátor Jan 42:52, 9. Liščinský Tomáš 55:48

# ŽB Čechy, Toulouvcové maštale

Markéta Uhnava

První zářijový víkend se nevelká skupinka Žabiňáčků a Žabiňáků vydala na česká Běčka, která se konala oproti moravským Běčkům a Áčkům v Jeseníkách. Terény ŽB Čechy byly ale velmi lákavé, závody se uskutečnily v Toulouvcových Maštalích. Dle zákulisních informací byly tyto závody a náš letošní oddílák na nějaký ten rok poslední možností se v těchto krásných místech proběhnout – ochránáři tam prý ty „mapičkáře“ nepustí... co je na tom pravdy nevím, každopádně i toto byla motivace se závodů zúčastnit.

Předpověď počasí slibovala takřka letní počasí, skutečnost však byla spíše „baboletní“, sobotní odpoledne takřka aprílové, podle radaru to ale vypadalo, že pršelo jen nad závodním prostorem.

Pořadatelé z Chrasti připravili na sobotu klasickou trať - na některých tratích sice nebylo moc zásadních voleb, nešlo se ani do nejhezčích skalních partií, některé postupy byly spíše přeborem v přespolním běhu, ale i přesto se závod líbil a byl povedený.

Stanování přímo na shromaždišti bylo spíše připomínkou letních vícedenních než předzvěstí podzimní sezóny.

Na neděli byla připravena povedená, svižná krátká trať, která ale díky přebíhání strmých údolíčekově prověřila fyzickou připravenost.

Protože nás pořadatelé na tratích přímo do Maštál nezavedli, zakončili jsme víkend v neděli odpolední procházkou do skalního města, prolezli úzkými průchody a za zcela letního počasí vyrazili zpět ku Brnu.

---

Žebříček B-Čechy, Proseč (u Skutče) 6.9.2014, klasická trať

---

D21A: 1. Gregorová Kamila 72:47, 25. Tvarůžková Petra 90:06, 26. Mádlová Věra 90:12, 29. Palasová Petra 91:28; D21B: 1. Uhnava Markéta 77:09, 21. Königová Jana 90:43, 33. Stachoňová Barbara 105:38; D35C: 1. Ptáčková Veronika 53:36, 10. Cicvářková Lucie 85:19

H10C: 1. Janoušek Slávek 13:35, 15. Cicvářek Radim 19:47; H21A: 1. Udržal Tomáš 92:41, 18. Palas Jan 103:32, Bořil Tomáš DISK; H21B: 1. Beneš Jan 83:18, 22. Brabec Jaroslav 105:18, 30. Kasal Vít 110:55, 48. Pátek Richard 174:07; H21C: 1. Zitka Adam 80:22, 15. König Lukáš 110:54; H35C: 1. Ptáček Ondřej 58:21, 12. Cicvářek Ivo 74:00

HDR: 16. Cicvářek Martin 27:22

-----  
Žebříček B-Čechy, Proseč (u Skutče) 7.9.2014, krátká trať  
-----

D21A: 1. Jedličková Zuzana 37:08, 16. Mádlová Věra 44:16, 43. Palasová Petra 55:35; D21B: 1. Fundová Eliška 38:53, 2. Uhnava Markéta 39:09, 15. Königová Jana 48:35, 21. Stachoňová Barbara 51:55; D35C: 1. Ptáčková Veronika 28:00, 10. Cicvářková Lucie 53:03  
H10C: 1. Ehl Ondřej 17:05, 25. Cicvářek Radim 38:21; H21A: 1. Fodor Petr 36:41, 30. Palas Jan 42:27; H21B: 1. Beneš Jan 33:29, 27. Brabec Jaroslav 44:43, 56. Kasal Vít 59:56, 58. Pátek Richard 63:18; H21C: 1. Štastný Karel 42:07, 19. König Lukáš 92:27; H35C: 1. Věžník Roman 31:13, 10. Cicvářek Ivo 42:08  
HDR: 33. Cicvářek Martin 22:08  
-----

# Víkendový trojboj ve východních Čechách

Hanka

Druhý zářijový víkend se vydala část neochořelých žabiňáků do východních Čech, aby tu absolvovala 3 závody ve 2 dnech. Klasický scénář – sobota dopoledne štafety, odpoledne sprint, v neděli štafety – byl lehce obměněn, neboť se před nedělní štafety přidal přívlasek sprintové. Ale začněme pěkně po pořádku.

V sobotu dopoledne se tedy konaly štafety na louce u Libína. Pražská sekce vynechala cestu z autobusu do kopce na shromaždiště, takže stihla i odprezentovat. Naše výprava byla úspěšná, vyhrálo jak mužské, tak ženské áčko a i další štafety se umístily na předních místech. O sršních nemá ani cenu psát, zprávou o celé záchranné akci a názory zasvěcených na to, jak orientáři dokázali naštvat mírumilovné sršně, byl zaplaven jak internet, tak televize. Až na ty sršně se závod myslím líbil, na štafety to byl celkem hezký terén a zvlášť závěrečná hustníková pasáž byla pěkně zapeklitá.

Po štafetách jsme se přemístili do Hostinného, kde se běžel sprint. Ten se taky povedl a hodně lidí se na tratích nachytalo. Např. já (stejně jako pár dalších) jsem si zase po roce, kdy jsem naposledy běžela áčkový sprint, ověřila, že mapování při sprintu není taková nuda, jak



by se na první pohled mohlo zdát. Bylo potřeba být pořád v kontaktu s mapou a všímat si maličkostí, protože ty nakonec rozhodovaly o konečném pořadí a každá ztracená vteřina se počítala. O špatném čtení mapy by však mohl vyprávět Jára, který si spletl žlutou a zelenou barvu (resp. kvůli své barvosleposti nebyl schopen tyto 2 barvy rozlišit) a směle si to zacílil do privátu s vidinou, že se přes něj, v domnění, že poběží po louce, dostane až ke kontrole. Dále stojí za zmínku výkon Kuby Hrušky, který byl 2. a přeběhl i juniorského vicemistra světa a Míši Omové, která vyhrála ženskou elitu o parník (pozn. Míše se sprinty většinou nedaří, takže vyhrát pro ni i přes její běžecké kvality bylo překvapení, vyhrát skoro o půl minuty pak pěkná ostuda pro nás poražené). Po vyhlášku jsme se přesunu do tělocvičny, ve které jsme původně ani neměli spát, a pak rychle na večeři. I když Hostinné moc restaurací nenabízí, překvapivě měli místo hned v té první, a i když jsme na jídlo čekali asi hodku, najedli jsme se dobře.

Velká premiéra pak přišla v neděli ve Smiřicích, kdy se za účasti kamer ČT běžely sprintové štafety. Nejdřív jsme se všichni přesunuli do karantény, kde jsme si pěkně poklábosili, a pak v pravé poledne vše vypuklo. Já jsem si užila hned první úsek a musím říct, že to byl pěkný kalup. Rozhodovalo pár voleb postupů, ale jinak to moc velká mapařinka nebyla a šlo o to jen to pořádně prasit. Nejlépe to prasila čtveřice z Pragovky, naše áčko jim však dlouho sekundovalo a nakonec z toho byla stříbrná medaile. A jelikož jsme postavili 7 štafet z 32 startujících, bylo i ostatní týmy pěkně vidět. I tento závod se celkem vyvedl, akorát mi přišlo, že to uteklo hrozně rychle, člověk si odběhl svůj úsek, pak povzbuzoval další úseky, pak vyhláško a pak honem domů.

I když byli všichni asi pěkně unavení, doufám, že se přes počáteční obavy sprintové štafety nakonec líbily a že se budeme těšit, jak si to příští rok zopakujeme.

## Adélka Indráková:

Ahoj Adélko, prvně gratuluji ke stříbrné medaili na MČR sprintových štafet! Spokojena s výsledkem?

Děkuji za gratulaci, s výsledkem jsem rozhodně spokojená, mít stříbro z prvního ročníku tohoto závodu je super! Tak doufám, že jsme žabiny zapsali nesmazatelným písmem do dějin OB. Jako tým jsme odvedli dobrou práci a vyběhli jsme si zaslouženou placku. Kdybych měla hodnotit svůj výkon, tak s tím jsem spokojená jen tak napůl.

Vybíhala jsi kousek za Pragovkou. Věřila sis, že ji můžeš dohnat?

Rozhodně jsem si věřila, že Martinu doženu a myslela jsem si, že předávat budeme blízko u sebe a kluci na posledním úseku svedou zajímavý souboj o zlato. Věděla jsem, že fyzicky na to mám (taky se spekulovalo o tom, že je Martina nachlazená) a snažila jsem se i psychicky naladit na správnou vlnu, jak se mi to povedlo můžete posoudit sami...

Na jedničku jsi udělala nějakou kličku, jak se to stalo?

Přesně na to jsem narážela. Začátek závodu mi nevyšel, spíš bych ho přirovnala k jedné velké tragédii. Při výběhu jsem nebyla schopná nějak se uvolnit, nešla mi při odběru sundat mapa z plotu a taky mi to dost klouzalo. Tak přesně tímhle směrem se mi rozutekly myšlenky a já neměla na mapovém startu jasnou představu kudy kam. Taky jsem nechtěla pronásledovat Martinu, kterou jsem viděla, protože jsem poznala, že jde jinam, než chci já. Trvalo to půl minuty, než jsem se srovnala, uklidnila a jakž takž dostala do závodu, ale upřímně mi to připadalo jak půl hodiny. Do toho kamery, diváci a ta děsivá představa, že to týmu zkazím. Naštěstí jsem se cestou na čtverku úplně srovnala a byla schopná odběhnout slušný zbytek závodu.

Celý svůj úsek jsi běžela sama, lišilo se to tedy nějak od normálního sprintu?

Pravdou je, že cestou na pětku už mne skoro doběhla Denisa Kosová z PHK, takže jsem sama neběžela. Byl to napínavý závod. Musela jsem se víc koncentrovat, aby mne Denča nepředběhla. V tom to bylo jiné. Samozřejmě, já jsem si neužila ten mumraj na prvním úseku, takže se může zdát, že to byl vlastně obyčejný sprint.

Jaktože jste s Evičkou nestihly dojít na doběh za Milošem?

V pokynech přece bylo napsáno, že členové týmu do doběhového koridoru nesmějí :)

Díky za rozhovor. Ať to letí na klasice a družstvech!

Díky Drbčo, doufám že opět předvedeme, jak skvělý jsme tým. ŽABINYYYY!

# Adam Chloupek:

Ahoj Chlupe, prvně gratuluji ke stříbrné medaili na MČR sprintových štafet! Spokojen s výsledkem?

No nic moc vid'! Obrana šla, Evák nikoho nepustil moc do akce, zálohy měly rezervy no a útočná ofenzíva Dým zklamal. Na to, že je full-time profík, nic moc, jak říkám no!

A teď vážně. Za sebe relativní spokojenost, škoda jedné 15sec. chyby, čas byl solidní a forma taky. A ostatní šli nejlíp, jak mohli, né každý má svůj den. Pragovka byla lepší, na ní jsme neměli a zaslouženě vyhráli.

Na trať jsi vybíhal s menší ztrátou na Šéd'u, kousek za Danáčem. Běželi jste každý svůj závod, nebo jste spolu nějak spolupracovali?

Bylo to krátký a jednoduchý, ani nebylo proč spolupracovat. Každý to svoje, na co má.

V jednu chvíli jste Šedu doběhli, ale pak jste šli do chyby. Chyběl už kyslík?

Viděl jsem v parku šutr a přišlo mi, že tam je kontrola, na kterou jde Šéďa a šel jsem si dál podle sebe. Bohužel jsem nepochopil co je „bílý les“ a přeběhl jsem to. Než jsem to otočil, vyluštil, co mám za kód, tak byl Šéďa v trapu. Kyslíkem to nebylo, toho jsem měl dost.

V cíli jsi nakonec předával jen s minimální ztrátou, za kolik jsi dal kolečko na stadionu?

Zeptej se Libindy, já to nestopoval.

Jaké bylo čekání na Adélku a Miloše?

Krátký. A už nepršelo.

Jak se liší tyhle štafety od normálních štafet?

Jsou víc kontaktní, rozhoduje rychlost, prostě sprintové štafle. Já osobně jsem měl obavu, jestli to nebude fraška a že to šlo neozkoušené rovnou do televize... Disciplína zajímavá, a divácky atraktivní, myslím si, že se to uchyťí, ale je otázkou, jestli to není disciplína zbytečná v národním měřítku. Zajímavější by bylo, kdyby se poskládalo 10 týmů vyrovnaně, nezávisle na oddílech, a udělat to formou exhibice, pak by to byla divácká lahůdka.

Díky za rozhovor. Ať to letí na klasice a družstvech!

# Maky Firešová:

Ahoj Maky, první závod ve štafetách v dospělé kategorii a rovnou mistrovství. Neroztřásla se ti kolena na startu?

Tak rozhodně tam nervozitka trochu byla, protože když jsem se na startu kolem sebe rozhlédla, viděla jsem samý namakaný ženy. Ale asi bych byla stejně nervozní (a možná i víc) kdyby tam se mnou byly dorostenky. Přece jenom nám, jako nejmladší štafetě, o tolik nešlo a tak se nebylo se až tak moc čeho bát.

Jak ses porvala s holkama o první kontrolu?

Jednička byla naštěstí farstovaná, takže bitka o to kdo první pípne nebyla nějak strašná a já jsem pak orazila bez problému.

Spolupracovalas s ostatními Žabiňáčkami? Říkaly jste si kody třeba?

Během závodu jsem se s nikým nebavila. Velká pomoc ale byla to, že jsem viděla Káťu tam kdesi přede mnou a viděla jsem, že tolik neztrácím.

A jaký byl první úsek? Lišil se nějak od normálních štafet?

První úsek byl super, moc mě bavil a hlavně mě to, že běžím v kontaktu s tolika lidmi hrozně namotivovalo takže jsem běžela rychleji než normálně. V lese první úseky moc často neběhávám, takže si nejsem úplně jistá, ale rozhodně se tam neběží tak moc spolu jako při tomto krátkém sprintu.

A se svým výsledkem jsi spokojená, ne? 11 místo na úseku, super ne?

S výsledkem jsem opravdu spokojená, vůbec jsem to nečekala, ale měla jsem prostě dobrý den. A i celkové umístění naší maldácké štafety je super! 16. místo je na náš věkový průměr 16 let skvělý

Díky za rozhovor. Ať to letí na klasice a družstvech!

---

Český pohár štafet, Česká liga klubů, 6. kolo, 13.9.2014

---

D18: 1. LPU 1 123:00, 2. PHK 1 123:03, 3. LLI 1 128:05, ...11. ZBM 1 142:18

(Hana Nedbálková, Markéta Firešová, Anna Auermüllerová); D21: 1 Z B M 1  
121:38 (Eva Kabáthová, Kateřina Chromá, Adélka Indráková), 2. PHK 1 123:42, 3.  
LPU 1 125:35, 5.ZBM 2 128:13 (Markéta Tesařová, Magdaléna Tužilová, Barbora  
Hrušková), 13. ZBM 3 144:19 (Lenka Chroustová, Věra Mádlová, H a n a  
Hlavová), ms ZBM 4 disk (Lucie Mezníková, Zuzana Hendrychová, Gabriela Hiršová)  
H21: 1. ZBM 1 129:22 (Adam Chloupek, Vít Bravený, Miloš Nykodým), 2. LPU  
1 131:07, 3. ASU 133:10, 7. ZBM 2 138:34 (Pavel Brlica, Jan Palas, Jakub  
Zimmermann), 19. ZBM 3 147:41 (Jakub Hruška, Ondřej Švirák, Štipán Zimmermann),  
33. ZBM 4 159:22 (Jan Zhádal, Petr Přikryl, Jan Drábek)

-----  
Český pohár, INOV-8 CUP - žebříček A, 13.9 2014  
-----

D14C: 1 Pavlíková Markéta 12:59, 8 Auermüllerová Anna 14:27; D16A: 1 Janošíkova  
Tereza 11:24, 10 Firešová Markéta 13:34; D18A: 1 Štièková Anna 12:21, 34  
Nedbálková Hana 17:01; D20A: 1 Horová Pavla 12:44, 1 Chromá Kateřina 12:44, 5  
Tužilová Magdaléna 13:10, 8 Tesařová Markéta 14:02, 9 Chroustová Lenka 14:07;  
D21A: 1 Uvizlová Martina 12:38, 29 Mezníková Lucie 16:27, 33 Hendrychová Zuzana  
16:52; D21E: 1 Omová Michaela 13:53, 7 Kabáthová Eva 14:49, 8 Indráková Adélka  
15:10, 16 Hrušková Barbora 15:54, 22 Hlavová Hana 16:34  
H16A: 1 Sýkora Vojtěch 11:37. 4 Hirš Otakar 12:17. H20A: 1 Horvát Petr 12:28, 2  
Hruška Jakub 13:10, H21A: 1 Kantor Ondřej 12:25, 4 Zimmermann Štipán 12:35, 7  
Zimmermann Jakub 13:08, 15 Švirák Ondřej 13:30, 22 Zháňal Jan 13:50, 49 Drábek  
Jan 15:07, 54 Přikryl Petr 15:23; H21E: 1 Procházka Jan 13:33. 4 Nykodým Miloš  
14:02. 10 Chloupek Adam 14:57. 22 Brlica Pavel 15:29. 24 Palas Jan 15:37. 29  
Bravený Vít 16:04

-----  
MČR sprintových štafet 14.9 2014  
-----

1. SK Praga GPG 1 56:00, 2. ZBM 1 57:12 (Eva Kabáthová, Adam Chloupek, Adélka  
Indráková, Miloš Nykodým), 3. OK 99 Hradec Králové PHK 1 57:57, ...10. ZBM 2 59:05  
(Kateřina Chromá, Daniel Hájek, Barbora Hrušková, Vít Bravený), 15. ZBM 4 61:31  
(Hana Hlavová, Jakub Zimmermann, Lenka Chroustová, Štipán Zimmermann), 16. ZBM  
5 61:57 (Markéta Firešová, Otakar Hirš, Hana Nedbálková, Jakub Hruška), 25. ZBM  
6 64:27 (Lucie Mezníková, Ondřej Švirák, Věra Mádlová, Jan Zháda), 29.  
ZBM 7 69:36 (Anna Auermüllerová, Jan Drábek 17:09, Zuzana Hendrychová, Petr  
Přikryl), ZBM 3 disk (Markéta Tesařová, Jan Palas, Magdaléna Tužilová, Pavel  
Brlica)

# Zhusta cup

Honza

No když je Zhusta cup poprvé v historii v září, tak přece nejde nejít, že? Místo srazu jsem vyřešil tím, že jsem si přivstal a se Zhustou jel do Kohoutovic k Myslivně s ním. Centrum bylo na Koniklecové louce na místě zaniklého hřiště na volejbal. Prý tu v nějakém dávném předchozím ročníku ještě bylo. Zatímco Zhusta byl ještě v lese s kontrolami, tak se odprezentoval velký počet závodníků. (Nejvyšší od roku 1998.) Ještě aby ne, když bylo tak krásné počasí.

První kolo na nás čekalo překvapení. Poslední roky to byla „nuda“. Nyní Libor po ujištění, že opravdu jsou na mapoě všechny barvy, zrcadlově převrátil mapu. Takže nám to dalo trochu zabrat oběhnout první kolo. Ze začátku to bylo lítání dost na slepo, támhle je kontrola! Nakonec jsme opustil skupinku, jen abyhc se totálně ztratil... ale naštěstí to nedopadlo tak špatně a byl jsme v kontaktu. Ale jinak první kolo trvalo trochu delší dobu.

Mezitím pamětníci vzpomínali, jak se na prvních Zhusta cupech nahrávalo pořadí na magnetofovou pásku.

Po vydýchání jsme vyrazili na startu druhého úseku. Ten nám zpstřila Majda, jež vyběhla z druhé strany silnice, kde už nebyla mapa prvního kola. :D No ani chytré rady ji nakonec nepomohli od disknutí.

S náskokem do druhého kola vyráží Adam, za ním holky a pak se větší a menšími mezerami seilný vlak borců. Jsem sice na konci, ale kus za mnou startuje ještě Víťa a Standa. Takže věřím na své koně. Jedničku chvilku pohledám a dvojku už razíme spolu s elitáky. Běžím za Víťou a dotáhneme ejště dlouhý vlak přede mnou. Na 10 nás čeká dlouhý postup. Volím cestu rovně, je to jen „turistický výšlap“, jak to nazve Zdenál, kterého předcházím. Po 10 se opět scházím s další částí vlaku. Předbíhám Jendeho a silou vůle se snažím vlát za ubíhajícím Ořasem... Bohužel nevidím, nedýchám a utekli mi, takže v první kontrole v hustníku, nechávám dobře rozběhnutí závod. Musím vyběhnout na silnici a pořádně namapovat, kde to jsem. To už mě má skoro i Martináč... trochu více to buším a na první kontrole na pasece se přede mnou objevuje Radim Kheil. Tak se snažím doběhnout a daří se, nakonec postup na sběrku rozhodne a v cíli jsem na před ním. No výsledek nic moc. Škoda.

Po doběhu nás čekaly ještě vynikající buchty od Míši, co zbyly ze včerejší zahradní párty. Parádní závod!

Tak zase za rok!

-----  
Muži E1 - 1 000 m - 25 m - 7K E2 - 5 300 m - 215 m - 18K  
-----

1. Chromý Adam	(8:41, 34:54)	43:35
2. Zimmermann Štěpán	(12:37, 36:02)	48:39
3. Mokrý Stanislav	(14:38, 35:15)	49:53
4. Bravený Vít	(14:40, 35:26)	50:06
5. Khýn Vít	(13:17, 36:54)	50:11
6. Hirš Otakar	(13:22, 38:03)	51:25
7. Liščinský Zdeněk	(12:45, 38:42)	51:27
8. Ehl Jiří	(13:14, 38:17)	51:31
9. Zháňal Jan	(13:36, 39:05)	52:41
10. Drábek Jan	(14:10, 39:43)	53:53
11. Kheil Radim	(11:58, 42:32)	54:30
12. Stehlík Martin	(13:30, 41:15)	54:45
13. Milán Pavel	(12:23, 48:52)	61:15
14. Chmelař Martin	(10:59, 56:35)	67:34
15. Kasal Vít	(15:00, 55:46)	70:46
16. Procházka Vojtěch	(18:10, 70:16)	88:26
17. Hirš Libor	(31:57, 58:22)	90:15
18. Liščinský Tomáš	(19:01, 73:46)	92:47
19. Robotka Libor	(27:32, 68:12)	95:44
Brlica Pavel	(13:07, vzdal)	
Hlaváč Ondřej	(abs, 42:32)	

-----  
Ženy E1 - 1 000 m - 25 m - 7K E2 - 4 300 m - 160 m - 13K  
-----

1. Matulová Lucie	(11:23, 39:42)	51:05
2. Mádlová Věra	(11:19, 40:55)	52:14
3. Chromá Adéla	(11:20, 40:55)	52:15
4. Uhnava Markéta	(11:22, 40:54)	52:16
5. Firešová Markéta	(14:08, 38:27)	52:35
6. Milán Tomáš	(14:04, 38:42)	52:46
7. Gebauerová Jana	(17:06, 35:55)	53:01
8. Chromá Kateřina	(18:40, 36:06)	54:46
9. Hendrychová Zuzana	(14:11, 42:43)	56:54
10. Odehnalová Tereza	(15:17, 44:25)	59:42
11. Odehnalová Klára	(14:06, 47:14)	61:20
12. Milán Jakub	(20:49, 41:14)	62:03

- |                        |                 |        |
|------------------------|-----------------|--------|
| 13. Milánová Jindřiška | (20:51, 41:18)  | 62:09  |
| 14. Hiršová Marcela    | (31:54, 49:45)  | 81:39  |
| 15. Novotný Petr       | (52:33, 65:25)  | 117:58 |
| Štěpánková Kateřina    | (17:08, vzdala) |        |
| Tužilová Magdaléna     | (disk, 35:00)   |        |
- 

# J(Y)esenický maraton

Zuzka Hendrychová

Silniční maratón jsem už jednou šla a proto jsem se rozhodla posunout hranice toho, co zvládnu zase o kus dále.

Yes!enický maratón jsem si vybrala, protože se mi hodil jak termínově, tak se mi líbilo kudy se běží.

Start celého podniku byl na Ramzové, kam nás dovezl autobus ze Skřítku. Před startem to vypadalo, že bude docela kosa, ale během běhu se ukázalo, že bylo všecko jen ta kosa ne. Startovalo se na lesní cestě a start proběhl kolem 10 hodiny dopolední. První kilometry jsme rozbíhali opatrně, přeci jen jsme věděli, že nás čeká ještě dlouhý čas, kdy bude třeba našich sil.

První část směrem na Šerák byla kopcovatá, kamenitá a blátivá. Když člověk uznal, že se to běžet prostě nedá tak to šel. Občas jsem si říkala, že touto rychlostí se k cíli nikdy nedoberu, ale svah jaký tam byl se prostě běžet nedal. Po občerstvení na Šeráku jsme se už rozeběhli. Po 3 týdnech, kdy jsem běhala jen s mapou v ruce byla příjemná změna to, že člověk mohl myslet na co chtěl, mohl si zpívat a jakkoliv zaměstnávat hlavu. Před občerstvovačkou na Červenohorském sedle jsme potkali český tým s Radkou Brožkovou jdoucí Czech Adventure Race. Na občerstvovačce jsem do sebe naházela rozinky, lipo, banán a několik kalíšků ionťáku. Za silnicí se proběhlo bránou a pokračovali jsme takovým velkým obloukem na další občerstvovačku, kterou jsme už měli společnou s půlmaratonci. K ní jsme šli o 3 km delší trasou. Vedla přes chodníčky, u kterých člověk občas přemýšlel, zda je ve zdraví přejde nebo se někde na uvolněných prknech rozplácne. Před Švýčárnou jsme udělali to samé, co na Červenohorském sedle. Pak nás čekal společný úsek na rozcestník pod Pradědem a nás ještě výběh na Praděd. Cesta dolu z Pradědu na Ovčárnu po silnici byla tím nejhorším úsekem celého maratonu. Z Ovčárny to bylo „jen“ 12 km. Prošli jsme další branou a stoupali jsme na Petrovy kameny. Sluníčko svítilo a déšť, který měl přijít nějak nepřicházel. Poslední 4



km byly klesavé a šutrovaté. Dvě holky mě cestou dolu ještě předběhly. Nakonec jsem limit, který jsem si dala, tedy 5 hodin o kousek nestihla. Závod byl náročný, přesto jsem ráda, že jsem se vydala ho vyzkoušet, protože opravdu prověřil mou vůli.

Po doběhnutí už nás čekaly jen ty příjemné věci. Od vítězky v ženských, Jandi Knapové, jsem dostala cca 50 minut, ale rychleji to zkrátka nešlo.

Kolena pomalu přestávají bolet a tak se začínám těšit na HROBy. Snad se nás tam sejde co nejvíce.

.....

# Hostýnská osma

Švirda

Když jsem se nechal minulý rok zlanářit Danem Hájkem na Hostýnskou osmu, ani ve snu mě nenapadlo, že bych si chtěl 65 km dlouhý závod někdy zopakovat. Většinu svého života jsem zasvětil orientačnímu běhu a přestože jsem vždycky věděl, že mě více táhnout horské běhy bez mapy, nikdy jsem je pořádně nezkusil. Po loňském vítězství v kategorii týmů mě potěšila myšlenka, že jsem konečně našel sport, ve kterém bych mohl vynikat a začal jsem vyhledávat další obdobné závody. Týmového parťáka jsem nakonec našel v Pavlovi Brlicovi a vzhledem k tomu, že jsme se chtěli začátkem září zúčastnit Beskydské sedmičky, rozhodli jsme se v rámci tréninku zúčastnit Hostýnské osmy. Do závodu jsem nastupoval se smíšenými pocity. Neměl jsem respekt ze soupeřů, ale především z trati. Pořadatelé slibovali o 500 m větší převýšení než loni (65 km / 3000 m) a podle meteorologů se mělo očekávat hostýnské peklo. Také jsem měl obavy ze svého týmového parťáka. Pavel je sice super kluk, mám v něm obrovskou důvěru, ale nikdy neběžel delší běh, než něco málo přes 30 km. 30 nebo 65 km není jenom jiná disciplína, ale je to doslova jiný sport. Kdo si to zkusil, tak chápe... ;)

Úvodní kilometry trati se nesly ve velmi uvolněném duchu. U takových laufů je důležité si správně nastavit hlavu na výkon. Musíte si uvědomit, že závod teprve začíná až po 40 km a do té doby je klíčové se na onu kýženou metu dostat bez větších psychických a fyzických problémů. První dvě hodiny jsme běželi na pohodičku a přestože nás trochu zaskočilo vysoké převýšení, tak jsme třetinu závodu absolvovali bez problému. Před druhým týmem (Pearl Izumi – Adam Ondruch, Oldřich Kokošek) jsme měli po 24 km cca 2' náskok a s úsměvem na rtech jsme probírali klasické strasti vysokoškolského života.

První ošemetná situace nastala na 31. km, kdy jsme si vinou slabé mapové koncentrace

protáhli trasu o 1 km (5 minut). Značení v tomto úseku trati nepatřilo zrovna k ukázkovým a v tu chvíli jsme si řekli, že se nic takového už nesmí opakovat. Chvíli na to přišla po 36 km a 3:36 h na Pavla drobná krize. Kopec nad Lukovem jsme místo výběhu pojali chodecky a začali jsme si uvědomovat, jak je důležité několik dní před podobným závodem začít sypat protikřečové magnesium. Po výšlapu na hrad Lukov jsme opět běželi dál a až do občerstvovačky na 42. km jsem se snažil běžet co nejeekonomičtěji a lehce. Neustále se mi v hlavě přehrávala hláška, že nejlepší běžci nezanechávají stopy a já tedy našlapoval jako laňka. Po protnutí imaginárního maratonu začaly pomalu tuhnout „atletické svaly“ a z běžeckého stylu alá lovná zvěř se opět začíná stávat Frankenstein.

Na 43. kilometru Pája dostává druhou krizi. Líbí se mi, že mi můj parťák vše svědomitě hlásí a při každém křečovitém zasyčení se snažím nadhodit nějaké zajímavé téma k hovoru. Až teprve teď si uvědomuji, jak obrovský bojovník to vlastně je, protože se kromě jednoho desetivteřinového protažení nezastavujeme a pokračujeme pěšky dál do kopce. Po výšlapu na Konopné je největší krize zažehnána a mladák opět přichází k životu. Silově jsme na tom oba výborně, ale už nám není tolik do řeči a začínáme se uzavírat čím dál tím více do sebe. Oba totiž moc dobře víme, že se nejdrsnější část závodu v jednom místě absolvuje hned dvakrát a vzhledem k tomu, že se nacházíme v rovinatější části tratě, snažíme se pošetřit síly jak jen to jde. Příjemné překvapení nastává při doběhnutí na Troják. Už od včerejška jsme se totiž mylně domnívali, že nás čeká nepříjemný výběh sjezdovky. Jenomže se nejedná o výběh, ale o seběh a to nám dodává křídla. Začínáme opět čile diskutovat, takže se bez větší bolesti prokousáváme k poslední občerstvovačce na Tesáku (55 km za námi, 11 před námi). Když jsem si zde loni s vážnou tváří poručil pivo, tak na mě chudáci pořadatelé valili nepochopitelné oči, jestli nejsem magor. Letos jsem stejný fórek zopakoval a tentokrát jsem zůstal stát jako magor já. Posilněn jednou malou jedničkou pokračujeme vstříc poslední sérii dlouhých a táhlých kopců až na Kelčský Javorník. Co na tom, že většinu kopců chodíme... Přestože to nehrotíme žádným zázračným tempem, tak dobíháme závodníka držícího se celou dobu před námi. Chudák je v takové krizi, že i z kopce musí jít pěšky a sotva plete nohama. Nabízím mu tedy enervit tabletu a v pohodové atmosféře se blížíme k cíli. „No nic, valíme dál. Ještě nejsme v cíli a byl bych dost nerad, kdyby nás někdo dva kiláky před cílem ojel,“ říkám Pavlovi a najednou cítím neskutečný nával energie. Opět přecházím do elegantně atletického stylu a myšlenkami už jsem v cíli. Necelých devět minut na to se sen stává skutečností. Po 7 hodinách a 17 minutách slavnostně protínáme cílovou pásku a emoce jsou na pochodu. Nějakou dobu podáváme rozhovory a pak si všímáme sedící dvojice v cíli. Je to to naše pronásledující družstvo (Pearl Izumi), jehož jeden z členů se trápil se žaludečními

problémy, takže to nakonec vzdali.

Co říci závěrem? Z mého pohledu bylo daleko náročnější na něj kvalitně natrénovat, než samotný výkon. Po Hostýnské jsem nebyl nějak extra vyndanej. Zaskočil fakt, že jsem noc po závodě nemohl absolutně usnout. Na lepší spaní jsem do sebe během večera kopnul 4 pivka, 10 panáků a když jsem se v pět hodin ráno díval znuděně na hodinky, tak jsem se vypařil do auta a šel si číst knížku. Opravdu netuším, co to mělo znamenat a jaké látky zapříčinily mou nespavost. Každopádně chápu, že spousta vytrvalecky zaměřených sportovců si do svého pomocného týmu nezve své blízké a kamarády. Když je tělo unavené, tak se pomalu začínáte měnit na potvora, která nehledí na nároky ostatních.

Pokračování příště.

.....

# Můj výstup na Mont Blanc

Švirda



*Jak to vidí moji přátelé...*



*Jak to vidí společnost...*



*Jak to vidí moje maminka...*



*Jak to vidí ostatní lezci...*



*Jak to vidím já...*



*Jaká byla realita...*

# Program na říjen — listopad

---

11. a 12. 10. – SO, NE – M ČR štafet a klubů – štafety + kluby (VPM) – centrum: Starý Plzenec  
– start: SO 12:00; NE 9:00 – doprava: zvláštním autobusem v 6:30 od Bohémy – ubytování:  
tělocvična = nutno vzít sebou spacák a karimatku – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – terén:  
rovinky i kopce s terénními, kamenitými a skalnatými útvary. náročný běžecky, pestrý  
orientačně – příjezd: okolo 20:00 v neděli.

---

16.10. – ČT – Mistrovství Brna ve sprintu (ZBM) – centrum závodu: Žabovřesky, Rosnička –  
doprava: tramaj číslo 1, 3 nebo 11 – start v 16:30

---

18. 10. – SO – 13. Jihomoravská liga (VBM) – klasická trať – Veverské Knínice – start: 10:30 –  
doprava: zvláštním autobusem v 8:30 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – návrat okolo  
15:00

---

18. a 19. 10. – SO, NE – M Rakouska v nočním OB + Austria cup krátká trať – centrum: Unterrohr/  
Ghartwald – doprava: dle domluvy v sobotu okolo 10:00 – vedoucí: Libor Zřídka Veselý – bližší  
informace na jiném místě Polarisu

---

25. 10. – SO – 14. Jihomoravská liga (OSN) – klasická trať – Kadov – start: 10:00 – doprava: dle  
počtu přihlášených mikrobusem v 8:00 od Bohémy – vedoucí: Jitka Kabáthová – návrat okolo  
16:00

---

25. až 29. 10. – SO – ST – Podzimní prázdniny – Slovensko, Donovaly – bližší informace o  
místě, ceně, dopravě, ubytování a stravování na jiném místě Polarisu

---

8. a 9. 11. – SO, NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR – centrum: Zderaz – mapa: Toulcovy maštale –  
bližší informace na jiném místě

---

# Soustředění Sklené

18. až 21. prosince 2014 – čtvrtek až neděle

**Odjezd:** ve čtvrtek 18. prosince v 16:20 vlakem z Brna hl. nádraží  
(sraz 16:00 ve vestibulu nádraží).

Jízdenku zakoupit do stanice Žďár nad Sázavou (R 974).

Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50.

**Příjezd:** v neděli 21. prosince 15:41 (14:30) vlakem do Brna.

**Ubytování:** Turistická základna DDM Žďár nad Sázavou Sklené, klasické místo.  
Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha na pokoji.

**Stravování:** plná penze + svačinky. Po celý den k dispozici společný čaj.

**Náplň:** běhání nebo lyžování podle sněhových podmínek.

**S sebou:** maratonky a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude),  
věci co běžně potřebujete, tréninkový deník, hry na dlouhé 3 zimní večery a další dle toho co  
Vás napadne.

**Cena:** 1 100,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo. Peníze  
budu vybírat v průběhu soustředění.

**Přihlášky:** nejpozději do 1. prosince 2014, kapacita 42 postelí

# SANASPORT brněnská zimní liga OB

## 2014/2015

---

sobota 6. prosince 2014	Kauflauf	Juliánov
neděle 11. ledna 2015	Hruška cup	Kraví hora
sobota 31. ledna 2015	Hromniční trápení	Blansko
neděle 15. února 2015	Onos cup	Slatina
neděle 15. března 2015	Adamna cup	Královo Pole

---

### Kategorie:

Budou vždy připraveny 3 tratě (muži, ženy, děti) v délce cca. 3 km (12 až 17 minut). Více informací na <http://bzl.adamna.net>

### Stručné informace:

6. 12.	Juliánov, ZŠ Krásného	10:45	<a href="http://kauflauf.adamna.net">kauflauf.adamna.net</a>
11. 1.	Kraví hora,, ZŠ nám. Míru	14:00	<a href="http://hruskacup.adamna.net">hruskacup.adamna.net</a>
31. 1.	Blansko	10:30	<a href="http://hromnicni.adamna.net">hromnicni.adamna.net</a>
15. 2.	Slatina, ZŠ Jihomoravské náměstí	14:00	<a href="http://onos.adamna.net">onos.adamna.net</a>
15. 3.	Královo Pole, areál VUT	14:00	<a href="http://cup.adamna.net">cup.adamna.net</a>

### Hodnocení:

Bodování zimní ligy probíhá v každé z kategorií zvlášť, a to následovně: 1. místo 200 bodů, 2. místo 190 bodů, 3. místo 182 bodů, dále 176 bodů, 172, 170, 169, 168, ... 4, 3, 2 a 1 bod. Do celkového součtu bodů se započítávají čtyři nejlepší výsledky.

Vklad: 30,- Kč/závod

Bližší informace a pokyny naleznete na internetových stránkách

→ <http://bzl.adamna.net>

# Tréninky od 13. října do 9. listopadu

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

## Rozpis tréninků od 10. listopadu 2014

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

VÍČ NEŽ PLES ►

◄ AKCE JAKO BRNO!

× hotel Voronež

▲ 5.12.2014

T 18:30

∪ 200,-

○ o-gala2014.eob.cz

Společenský večer s vyhlášením  
nejlepších orientačních sportovců  
České republiky za rok 2014



2014



DM



POLARIS / ŘÍJEN 2014 / ROČNÍK XVI. / #137

team: Zhusta, Honza Drábek, Filip

kontakt: zbm.polaris@seznam.cz

web: <http://www.sky.cz/zhusta>