

Dovolte mi, moji milí čtenáři, abych začal tentokrát trochu netradičně a neorientácky citací z písně pana Karla Plíhala: "Jaro začlo nešťastně, jak ostatně vždycky, neslaně a nemastně, zkrátka makrobioticky! Nevím, jak Vás, ale mě ta sněhová nadílka pěkně zaskočila. Místo suchého jehličí v lese po kolena sněhu, místo finišování na nové mapě lepošení s chřipkou v posteli. Řeknete si, alespoň měl dost času na HUSTNÍK, ale neměl...Jaro se nakonec přeci umoudřilo, sluníčko už občas svítí a je tu i druhý letošní Hustník.

Přejeme Vám všem s Evou mnoho úspěchů v jarní orientácké sezoně, nováčkům aby se v nové partě líbilo a skorodorostencům pohodu při opouštění základní školy.

Petr

Záloha na startovné...

První závod máme úspěšně za sebou, Liga Vysočiny je za dveřmi, je na čase vybrat slíbených 120,- korun zálohy na startovné LV. Určeme si tedy termín, řekněme do 15. dubna, do kterého se pokusíme předat tuto částku Petrovi nebo Milanovi. Kdo má kratší paměť, nechť s důvěrou otevře HUSTNÍK 1/93.

Dvojjázdov Liga Vysočiny....

První dva závody naší oblastní soutěže proběhnou 17. a 18. dubna v okolí Nového Města na Moravě. Pořádají je OSN a RZR - oba dohromady s brněnskou oblastí. Je to tedy opět příležitost porovnat svoje síly se soupeři z jiné oblasti a zúčastnit se velkých závodů /odhaduji asi 500 účastníků/.

Nocleh zajišťuje Nové Město v tělocvičně nějakého učiliště. S sebou je tedy třeba vzít karimarku, lehátko nebo deku, spacák nebo širák, jídlo v přiměřeném množství, mýdlo, kartáček na chrup, atd... Čaj a společnou polévku uvaříme na plynu, propanu a butanu.

Oblečení dle vlastní úvahy, minimálně však dvoje boty a čtvere suché ponožky. Obojí bude důsledně kontrolováno, neboť nohy v teple jsou jedny z nejdůležitějších!

Doprava: v sobotu ráno odjezd vlakem v /doplň podle nástěnky/ do Ždírcu, odtud asi v 8:30 busem s ČHT a HVC do Nové Vsi u NMM. Po závodě rychle na kutě a v neděli odpoledne návrat stejnou cestou, ale opačným směrem.

Jarní festival běhu - N A S A V R K Y 1 9 9 3

Již 19. ročník populárního silničního běhu na 15 km byl odstartován v Nesevrkách v neděli 4. dubna v 10:15. Duší závodu byl opět skvělý organizátor Honza Rýdlo, na startovní čáře pod nesevrckým kopcem se tísnilo přes 300 běžců. Mezi nimi i trio orientáckých repre z Třince: Cieslerová Jana, Honzová Marie a Doležalová Hana, ale i sekretář svazu OB Ivan Matějů se svými syny a také dva chotěbořští orientáci - Martin Gregor a Petr Voborník. Oba jsme se nechali strhnout fantastickou atmosférou, Martin prodal naběhané zimní kilometry /čas pod 62 min je perfektní/ a já jsem zaplatil daň zimnímu mapování průměrným časem 57:10.

Lidového běhu na 3 km se zúčastnil Tomáš Stehno a v chumlu běžců se rozhodně neztratil. Totéž se dá říct i o Kačence, kterou však více, než výsledný čas v cíli zajímaly reklamy sponzorů podél trati. Jak bolely nohy Kačku nevím, ale Evu moc. V cíli však bylo Kaččino úsilí oceněno dvoulitrovou lahví CocaColy, kterou si triumfálně odnášela k autu /no, spíš s ní dost zápasila/.

VÝSLEDKY TRENINKOVÝCH ZÁVODŮ

1. sobota 6. února 1993
připravili: Aleš a Martin
tři klasické trasy

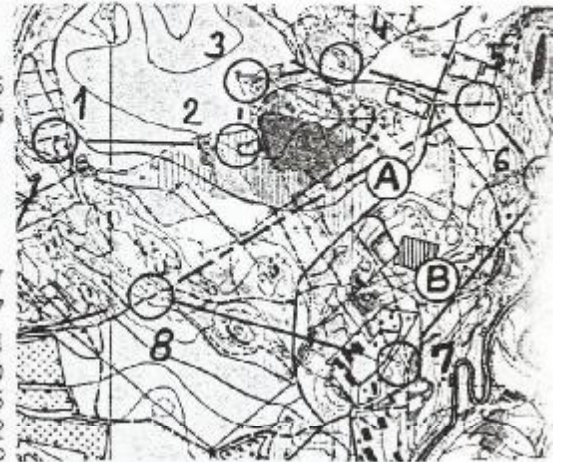
Výsledky: A	1. Lenke Gregorová	29:56	2 K
B	1. Martina Loubková	34:46	5 K
C	1. Petr Voborník	27:00	8 K
	2. Honza Hübner	40:39	
	3. Petr Fejfar	43:03	
	4. Eva Voborníková	45:29	
	5. Bobeš Loubek	50:54	
	6. Tomáš Stehno	60:58	

I v nepříznivém počasí se nás sešlo poměrně dost. Kluci postavili pěkný závod.



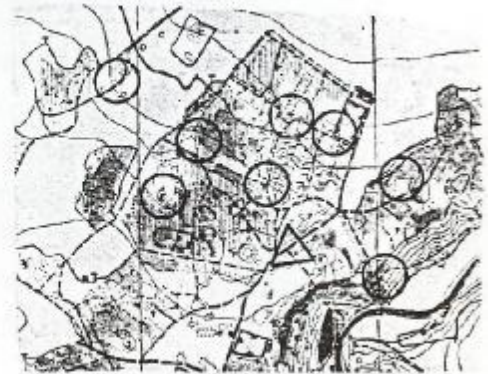
2. středa 24. března 1993
připravili: E & P
2 klasické trasy

Výsledky: A	1. Michal Král	24:55
	2. Mirka Dražilová	49:39
	Lenke Gregorová	
	3. Iva Ledvíková	53:11
	Eve Voborníková	
	Kačka a Miška	
B	1. Petr Fejfar	21:57
	2. Martin Gregor	25:27
	3. Honza Hübner	25:43
	4. Petr Voborník	27:10
	5. Bobeš Loubek	27:25
	6. Tomáš Stehno	44:42
	7. Martina Loubková	49:52



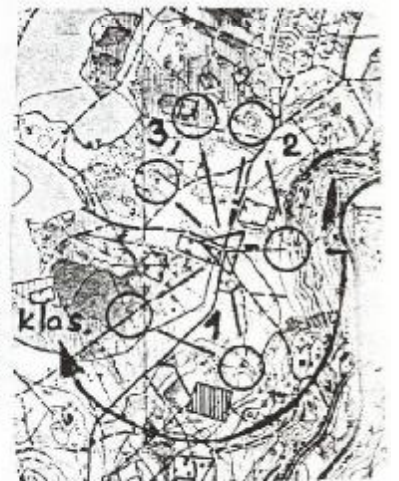
3. sobota 27. března 1993
připravili: E & P
"paměťák" a s mapou pro menší...

Výsledky: A	1. Rečka Herotová	44:42
	2. Lenke Gregorová	45:43
B	1. Martin Gregor	14:52
	2. Aleš Král	16:26
	3. Bobeš Loubek	24:37
	4. Eva Voborníková	28:10
	5. Tomáš Stehno	38:26
	6. Martina Loubková	54:37
	MS Martin Gregor /2./	10:47



4. neděle 28. března 1993
připravili: E & P
hvězdicový paralelní závod, klas. trať

Výsledky:	čas	1	2	3	klas.
1. Petr V.	10:18	3:22Ⓢ	3:23Ⓢ	3:33Ⓢ	---
2. Martin	12:32	4:08Ⓢ	4:07Ⓢ	4:17Ⓢ	8:55 ①
3. Aleš	12:47	4:17Ⓢ	3:41Ⓢ	4:49Ⓢ	9:09 ②
4. Eva	15:19	5:10Ⓢ	4:39Ⓢ	5:30Ⓢ	11:30 ③
5. Tomáš	18:04	5:28Ⓢ	4:34Ⓢ	8:02Ⓢ	10:00 ③
6. Michal	20:12	5:58Ⓢ	8:12Ⓢ	6:02Ⓢ	13:05 ④
7. Bobeš	23:19	8:27Ⓢ	5:22Ⓢ	9:30Ⓢ	11:00 ④
8. Martina	41:53	15:56Ⓢ	12:38Ⓢ	13:19Ⓢ	19:22 ⑦
9. Iva	46:25	22:00Ⓢ	8:34Ⓢ	15:51Ⓢ	---



V Ý Ž I V A A S P O R T I.

1. OPTIMÁLNÍ HMOTNOST - PŮL ZDRAVÍ

Ideální tělesná hmotnost /ITH/ - jedná se o vyjádření obecného ideálu, který se vytváří na základě velkého počtu měření mnoha jedinců určité populace.

Optimální tělesná hmotnost /OTH/ - respektuje odlišnosti somatotypu /stavby těla/, dané především dědičně, dále i způsobem výživy a nakonec i případnou fyzickou aktivitou.

a/ Sportovec vytrvalostního zaměření by měl při výšce 180 cm mít hmotnost 68-70kg. Výpočet OTH:

výška v cm minus 100 a minus 15-17%
/ženy odčítají 11%/

Sportovec silově vytrvalostního zaměření

výška v cm minus 100 a minus 9-11%
/ženy odečítají 8%/

b/ Verdonck doporučuje rovnici:

výška v cm krát 0,75 minus 64 /pro muže/
výška v cm krát 0,75 minus 67 /pro ženy/

c/ Výška v cm minus 100 minus 10%

d/ Mezinárodně uznávaný postup výpočtu používá tzv. body mass indexu. Optimální hodnota indexu je 22. Vypočítá se podle vzorce:

$BMI = \text{tělesná hmotnost /v kg/} \div \text{výška}^2 \text{ /v metrech/}$

Dosažení optimální hodnoty nemusí být vázáno na optimální složení těla. Jedinec, který celý život nesportoval a přitom má nekvalitní stravu, může mít výrazně vyšší množství podkožního tuku, aniž by měl nadváhu. To proto, že větší množství tuku jde na úkor svalové hmoty. Takoví lidé jsou tzv. skrytě obézní.

Jak se pozná podle hodnoty BMI, že má člověk nadváhu?

Pro 10% nadváhy činí BMI 24,2, pro 20% - 26,4 a pro 30% 28,6.

"Nežijeme proto, abychom jedli - jíme proto, abychom žili..."

"nesportujeme proto, abychom mohli více jíst a pít..."

sportujeme proto, abychom si upevnili zdraví a měli radost ze života, ne proto, abychom se fyzicky zničili..."

P. Fořt: Výživa a sport 1990

© 1993

HUSTNÍK PRO VÁS OPĚT
PŘIPRAVILI EVA A PETR (E&P)
VOBOŘNÍKOVI.

A CO BUDE V HUSTNÍKU PŘÍŠTĚ?
OB-TEST, "ORIENTEERING VE ŠVÉDSKU",
VÝSLEDKY, ...

