

Speciálně pro: VOBORNÍKOVÍ.....

OBSAH:
1) ÚVODNÍK
2) ODDÍLOVÝ ŽEBŘÍČEK
3) KOMENTÁŘ
4) ANKETA
5) DLOHODOBÝ ŽEBŘÍČEK
6) PITNÝ REŽIM
7) ZÁVODY...

Právě se Vám dostalo do ruky 5. letošní číslo HUSTNÍKU, závislého občasníku chotěbořských orientáků. Omlouvám se za delší odmlku (poslední číslo vyšlo před 5 DNŮ OB koncem června), ale času opravdu není nazbyt, tak jsem se dostal k sesmolení dalšího čísla až teď, těsně před vánoci. Upiynulá sezona byla opravdu bohatá na zážitky i události, témat na psaní by bylo spousta. Doufám, že se k některým během zimy v dalších číslech HUSTNÍKU dostanu. Uvítal bych, kdyby kdokoli měl zájem na HUSTNÍKU spolupracovat, velmi rád si na jeho stránkách přečteme i vaše postřehy, zážitky, názory, ... Jen stačí cosi sepsat a donést mi to (může to být samozřejmě rukou psané, za hrubky ve vlastním zájmu nedávám známky). Třeba Aleš by mohl vyprávět, jak probíhají závody Áček nebo Martin třeba o tom, jak chutná 200 km měsíčně.

Chtěl bych na tomto místě také poděkovat Vám všem za Vaše výkony v lese, za to, že si stále držíme dobrou partu a že nás orienták pořád baví. Myslím, že oddíl má teď dobré kořeny, jen nám chybí pár dospěláků. Nesmím samozřejmě zapomenout poděkovat za pomoc při organizování závodů Hradeckým, Králům, paní Loubkové i ostatním rodičům, kteří svým dětem a tím i nám fandí a odvážně je pouštějí do neznámých lesů.

Lákalo by mě napsat, že se nám letos zranění vyhýbala, ale nebyla by to tak docela pravda. Bohužel. I když škebličku si udělala snad jen Martina, visí nad letošní sezonou trochu jako černý mrak Fandův pád ze skály v Doksech. Nestalo se to sice při závodě a dokonce snad ani ne z hlouposti, ale to na bolestivost této příhody nic nemění. Naštěstí se Fanda už zotavuje a zdá se, že přežil zlomeninu dvou obratlů i přes naše nešetrné zacházení i "ochotu" zahraničního lékaře na pohotovosti v Doksech bez vážných následků. Dva měsíce na nemocniční posteli bez pohybu byly jistě tvrdá škola. Vše doplňuje Radkova zlomená ruka (taky ne při OB). Vypadá to, že orienták je pěkně nebezpečný sport, ale opak je pravdou. Vezmete-li v úvahu, kolik stromů je v lese, kterým běžíte, do kolika jich teoreticky můžete narazit a do kolika jich opravdu narazíte, pak zjistíte, že nebezpečí je vskutku minimální. Já sám jsem hlavou do stromu narazil za sedm let bloubění po lesích jenom jednou. Letos na soustředění. Od té doby se stromům zásadně vyhýbám.

Vidím, že o marodce jsem zatím napsal nejdelší odstavec. Tak zkusím ještě pár řádků o našich výkonech. Jak se přesvědčíte na následujících stránkách, získali jsme letos kupu licenci B, které jejich držitelé opravňují ke startu v zemském žebříčku Čechy - B. Aleš sice loňské Áčko asi neudržel, ale zase ho získal Karlos. Vzhledem k tomu, že je Kája ve stejné situaci, jako byl loni Aleš (prvním rokem H-16), dovoluji si mu doporučit, aby ještě letos běhal Bečka a pokusil se Áčko obhájit. Věřím, že na to má. Solidní výkony však podávali i ti, kterým lic.B utekla. Svědčí o tom umístění v soutěži družstev, kde jsme vyhráli žactvo a druží jsme byli v dorostu. V dospělých na nás (a příznejme si, že jinak to vyjádřit nelze) ZBYLO 3. místo. Ale nasmějte se zářící posměváčci, i vy jednou vyrostete!

Tak, úvod máme za sebou. Dost dlouhý, co? No dobrá, příště to zkrátím.

Robert




Celkový oddílový žebříček za rok 1993

po 24 závodech :

3.4.-LPU-Újezd u Chocně, 17.4.-OSN-Nová Ves, 18.4.-RZR-Zubří,
24.4.-CET-Česká Třebová, 2.5.-HVC-Mifetice, 15.5.-JHB-Perknov,
22.,23.5.-VBM-Bedřichov, 22.5.-PHK-Hradec Králové, 23.5.-BRK-
Včelný, 5.6.-LPU-Miřov, 6.6.-VSP-Struhařov, 12.6.-CHT-Budislav,
12.6.-SKM-Morkovice, 13.6.-TZL-Zlín-Kostelec, 26.6.-OKP-Lysá
nad Labem, 27.6.-VLI-Liberec, 10.-14.8.-BOR-Máchovo jezero,
11.,12.9.-CHT,OSN-Svratka, 18.9.-RZR-Rovné,26.9.-JHB-Radostov-
vice, 2.10.-CHT-Chacholice, 16.10.-CHC-Vysoké Mýto.

	počet závodů	bodů z 11 nejl. závodů	celkem bodů (umístění)
1. Martin Gregor	20	1041.80	1594.70 (1)
2. Karel Šťastný	18	1016.44	1467.58 (3)
3. Petr Voborník	19	954.06	1494.84 (2)
4. Eva Voborníková	19	918.30	1351.88 (4)
5. Aleš Král	18	914.06	1245.10 (5)
6. Jan Hübner	13	835.36	866.48 (6)
7. Martina Loubková	12	808.44	838.30 (7)
8. Michal Král	13	693.09	772.81 (8)
9. Bobeš Loubek	12	667.06	667.06 (9)
10. Lenka Gregorová	9	650.74	650.74 (10)
11. Petr Fejfar	11	645.19	645.19 (11)
12. Alena Šťastná	12	601.52	627.05 (12)
13. Tomáš Stehno	14	597.97	616.75 (13)
14. Fanda Šťastný	13	575.08	606.05 (14)
15. Iva Ledvinková	6	535.13	535.13 (15)
<hr/>			
16. Jana Kadlecová	11	528.15	528.15 (16)
17. Zbyněk Šťastný	11	474.26	474.26 (17)
18. Milan Orlik	8	239.07	239.07 (18)
19. Radek Hradecký	7	225.62	225.62 (19)
20. Mirka Dražilová	5	215.16	215.16 (20)
21. Jan Chrbolka	3	130.87	130.87 (21)
22. David Ander	2	117.59	117.59 (22)
23. Petr Hradecký	3	104.80	104.80 (23)
24. Luděk Hradecký	3	15.10	15.10 (24)
25. Ilona Kirchnerová	1	5.43	5.43 (25)

Mistrně zpracoval Aleš KRÁL. *Děkujeme.*




KOMENTÁŘ :

Dovoňte mi, abych krátce a zcela subjektivně zhodnotil letošní úspěchy chatěbofských orientáků podle umístění v letošním oddílovém žebříčku...

- Martin Gregor: bezesporu nejvíce trénující člen oddílu. V jeho výsledcích je vidět 1200 km naběhaných v minulém tréninkovém období. V lize Vysociny byl na jaře 2., na podzim 1., v zemském žebříčku Čechy "B" byl 21.(56). Na rok 94 má lic. B.
- Karel Šťastný: v sezoně 93 podal svůj životní výkon. S minimem tréninku a chudou stravou bezpečně zvítězil v LV na jaře i na podzim. V ZŽ Čechy "B" skončil 13.(67) a vybojoval si tak lic. A. Na 5 DNŮ OB v Doksech se taktickou chybou připravil o místo na konečných stupních vítězů.
- Petr Voborník: malý objem tréninku nepřilíš přesvědčivě omlouvá nedostatkem času. V LV byl na jaře 3., na podzim 1., v ZŽ "B" se umístil 20.(97) a udržel lic B.
- Eva Voborníková: po narození Kačky se postupně vzpamatovala a v letošní sezoně se závod od závodu zlepšila. V LV byla 3.(jaro) a 2.(pod.). Lic. B však v roce 94 asi nevyužije, pokusíme se jí prodloužit na rok 95.
- Aleš Král: nejvyšší postava našeho oddílu postupně dohání kvalitní práci s mapou i zlepšením fyzické kondice. Jen tak dál! V LV byl Aleš 1. resp. 2., výsledky žebříčku "A" jsme zatím nedostali (Aleš byl náš jediný zástupce v nejvyšší soutěži). Pro rok 94 má nejméně lic. B.
- Jan Hübner: je schopen vyhrát těžký závod oblasti a druhý den se nechat porazit od něžných divok. I přes nevyrovnané výkony byl v oblasti 4. resp. 3. a zajistil si tak lic.B pro rok 94.
- Martina Loubková: její výkony se letos značně zlepšily, ukázala vešm, že se v lese nebojí. Až se běžecky zlepší, máme se na co těšit. Umístění v žebříčku oblasti vždy na 1. místě jí poprávu vyneslo pro rok 94 lic. B.
- Michal Král: kráčí ve stopách č.10,5 svého bratra Aleše. Zatím však často hledá pro své občasné chyby příčiny všude, jen ne u sebe. Přestože je v oddíle už pátý rok, je stále nejmladší. Měl by s tím začít konečně něco dělat. V žebříčku oblasti byl 2.(lic.B) resp. 5. a v roce 94 se pokusí o přežití v ZŽ "B" v kat H14B.
- Boběš Loubek: nezapře minulost profesionálního hokejisty a v lese má v orientaci občas hokej. Lic.B mu unikla jen o vlásek, v oblasti byl 6. resp. 4.
- Lenka Gregorová: v jarní části oblastní soutěže zvítězila naprosto přesvědčivě v kat D10N. V létě jí však natolik učaroval televizní pořad HIP, HAP, HOP, že přestala myslet na trénink a v kat. D12 na ní na podzim zbylo 10. místo. Zlé jazyky dokonce tvrdí, že si chodí do lesa jen vybírat dřevo na nové větší housle.
- Petr Fejfar: na trénink se přijde občas podívat, takže víme, kdo to je. Pravidelné ježdění na závody ho na jaře vyneslo na 5. místo těsně za lic.B, na podzim byl v oblasti 7.
- Alena Šťastná: Ája s námi jezdí do lesa hlavně pro radost, což jí ovšem nebrání podávat solidní výkony. Na jaře byla v lize 8., na podzim 3. těsně za lic.B.
- Tomáš Stehno: dobrý běžec, jen ta mapa je trochu zamotaná. Na jaře si vyběhal 8. místo v oblasti, na podzim to ještě o dvě místa vylepšil, ale na běčko to pořád nestačí. Běžecké kvality Tom prokázal na několika běžeckých závodech.
- Fanda Šťastný: od jara se pozvolna zlepšoval a propracoval se až ke kvalitním výkonům na 5 DNŮ OB v Doksech. Po 4.E byl velmi slibně kousek za 10. místem, ale při noční procházce ho zradila pěšina končící skálou vysokou 5m. Byly z toho 2 mě-

- sice v nemocnici a dlouhá rehabilitace.
- Iva Ledvinková: zkusila orienták, ale zdravotní potíže jí nedovolily v oddíle setrvat...
- Jana Kadlecová: po třetím místě v jarní části soutěže oblasti se do toho na podzim opřela a vyhrála. Zajistila si tak lic.B pro rok 94 a účast v ZŽ Čechy "B".
- Zbyněk Šťastný: už to nemohl doma s bratry vydržet a začal jezdit do lesa taky. Na jaře byl 3. v H10N, na podzim 10. v oblasti v kat. H12.
- Milan Orlik: dobrá duše oddílu a držitel pokladny. Zjistil, že H21 jsou pro jeho staré unavené nohy přeci jenom trochu dlouhé, proto na podzim zkusil H16 a ty se mu zalíbily. A to je dobře.
- Radek Hradecký: kombinuje závody v orientáku s bicrossem, proto se na jaře do lesa téměř nepodíval. Potom ještě zlomená ruka... Po 5 DNŮ OB je však už v lese jako doma, v H12 proháněl na podzim Mišu Krále a skončil 7.
- Mirka Dražilová: není mezi námi příliš častým hostem. Škoda. Její nesporný běžecký talent by jistě v orientáku našel uplatnění.
- Honza Chrbolka
- David Ander : oba kluci přišli do oddílu teprve nedávno, okusili si, co je to být sám v lese (skoro jako být sám doma...).
- Petr Hradecký: následoval svého mladšího bratra a na 5 DNŮ OB mu zřejmě orientácký chlebiček zachutnal. Poprvé v lese v těžkém terénu u Máchova jezera si nevedl špatně. V podzimním oblastním žebříčku sice ještě nedosáhl na nejvyšší místa, ale získal přes 110 bodů, a to je dost.
- Luděk Hradecký: zkusil si s námi orienták na podzim a snad se mu zalíbil. Zraněné koleno mu však nedovolilo podávat vrcholné výkony. Přejeme proto přes zimu dostatek klidu na doléčení a na jaře hurá do lesa.
- Ilona Kirchnerová: omyl letošní sezony. Když se dostatečně přesvědčila, že Bobeš jí doopravdy nemiluje, oddíl opustila.

Přehled licencí B pro rok 1994.

Každý, komu se podařilo získat lic.B má právo účasti v zemském žebříčku Čechy "B", na mistrovství ČR na krátké trati a na dlouhé trati.

Martina Loubková	D-14 B
Jana Kadlecová	D-16 B
Eva Voborníková	B 21 B
Michal Král	H-14 B
Karel Šťastný	H-16 B
Jan Hübner	H-16 B
Aleš Král	H-16 B
Martin Gregor	H-18 B
Petr Voborník	H 21 B



Tento krátký přehled vám může být vodítkem pro volbu nejlepšího orientáka oddílu a objevu roku, nové soutěže občasníku HUSTNÍK, o které se více dočtete na následující straně.

ANKETA...

Váš nejoblíbenější občasník HUSTNÍK si dovoluje vyhlásit anketu o nejlepšího orientáka oddílu v roce 1993. Nazvěme ji třeba

ORIENTÁK ROKU '93

Pravidla ankety jsou velmi jednoduchá:

- 1) hlasovat může každý člen oddílu nebo zpřízněná duše oddílu
- 2) početnější rodiny dostanou dva HUSTNÍKY
- 3) napište v pořadí 1., 2. a 3. jména tři dle vašeho názoru nejlepších orientáků našeho oddílu, kterým tak přidělíte 3, 2 resp. 1 bod. Dále napište jméno jednoho člena oddílu, kterého považujete za objev roku 1993
- 4) při rovnosti bodů rozhoduje větší počet lepších umístění, v případě objevu roku budou objevové dva i tři...
- 5) vítěz ankety se bude v příštím roce těšit neobyčejné oblibě všech členů oddílu, zvláště pak druhého a třetího v pořadí
- 6) hlasovat musí nejméně 15 osob!!!
- 7) hodně štěstí...

Zbylo mi tu trochu místa, proto Vám všem popřeji veselé a radostné vánoce, bohatou nadílku a do nového roku pytel zdraví, žádná zranění, radost ze života a ze sportu, školákům dobré známky a rodičům hodné děti...

(Nemyslete si, že Vám přeju proto, že mi tu zbylo místo. Já jsem si ho tu udělal schválně)

← ŽDĚ ODSTRĚHNĚTE →

OBJEV ROKU

Jméno:

.....

ORIENTÁK ROKU '93

- 1. místo 3 body
- 2. místo 2 body
- 3. místo 1 bod

POČETNĚJŠÍ RODINY NAPIŠOU PO KAŽDÉMHO ŽÁDKU DVE JMÉNA (TŘEBA I STEJNÁ!) BUDETE MÍT VĚDY 1 HUSTNÍK. LUV NA NABU

jméno: 1)
 2)
 adresa:

DLUHODOBÝ ŽEBŘÍČEK ODDÍLU

.....

rodne' číslo:

1) /
 2) /

telefon:

domů

Zam.

Vyplňte prosím i

tuto část

Takto vypadá dlouhodobý žebříček oddílu po 7 sezonách, tedy od vzniku našeho oddílu. Je sestaven z výsledků oddílových žebříčků v jednotlivých letech tím způsobem, že vítěz dostal vždy 15 bodů, druhý 14,....a 15.v pořadí 1 bod. V celém žebříčku je dnes 82 jmen, proto se nermučte svým pořadím. Čím vytrvalejší budete, tím lépe se budete v žebříčku cítit...

1.Karel Šťastný	90	(4064.89)
2.Petr Voborník	87	(3784.45)
3.Aleš Král	79	(3905.55)
4.Martin Gregor	74	(3669.24)
5.Eva Voborníková	68	(3068.70)
6.Fanda Šťastný	67	(3031.30)
7.Alena Šťastná	53	(2527.24)
8.Jan Hübner	43	(2491.87)
9.Petr Fejfar	33	(2373.79)
10.Michal Král	27	(2291.36)
14.Tom Stehno	15	(1392.85)
15.Bobeš Loubek	14	(1188.73)
18.Martina Loubková	12	(1232.67)
25.Lenka Gregorová	6	(650.74)
29.Milan Orlík	3	(1018.69)
31.Jana Kadlecová	2	(940.84)
33.Iva Ledvínková	1	(535.13)

Všichni, kteří zde nejsou uvedeni se zaúčeně pohybují mezi 34. a 82. místem bez zisku velkých bodů.

Rozhodující je počet "velkých bodů", malé body se použijí v případě rovnosti velkých.

Zpracoval: Petr

Přečetli jsme za Vás: Petr FORT - Výživa a sport.

PITNÝ REŽIM - přívod tekutin a minerálních látek

Doplňování tekutin je nedílnou součástí výživy včetně regenerace. Základní pravidla pitného režimu:

- 1/ Přívod tekutin je rozdělen do období: před výkonem - po jeho ukončení - v jeho průběhu /po ukončení se dá rozdělit na fázi časně a pozdní regenerace/
- 2/ pro jednotlivé fáze je nutno používat různé nápoje
- 3/ nesmí se používat běžné limonády, přívod tekutin nesmí překročit 0,8 litru za jednu hodinu výkonu, protože se více nevstřebává a tekutina v žaludku vede při výkonu
- 4/ použité tekutiny nesmějí být "husté", tzn. musí mít koncentraci maximálně do hustoty krevní plazmy /izosmotické/ - čím větší teplota okolí, tím musí být nápoj řidší!

Pití ve fázi před výkonem

V době 60 minut před zahájením výkonu lze konzumovat velmi málo slazené nápoje bez přísadky minerálních látek - nejlépe čaj šípkový nebo pravý, případně cezenou kávu, v celkovém objemu maximálně 0,5 litru, poslední dávka asi 20 minut před zahájením. Nesmí se používat žedné nápoje s CO₂ /sočovka, minerálky/, mléko ani limonády.

Pití v průběhu výkonu

V tréninku o delší době trvání je potřeba přijímat tekutiny v objemu okolo 0,1 - 0,2 litru již po uplynutí asi 20 minut, další dávky vždy s odstupem 15-20 minut, maximálně 0,8 litru za hodinu. Nesmí se pít limonády, nápoje s obsahem CO₂, husté ovocné šťávy, čisté voda s ovocným sirupem. Teplota podané tekutiny musí být v chladném prostředí /pod 5°C/ ne méně než 18-24°C /prochlezení/, v létě ne méně než 14-16°C /na rozdíl od běžných doporučení vedoucích ke kateřám horních cest dýchacích/.

Pití po ukončení výkonu

Základním úkolem po ukončení výkonu je vždy náhrada tekutin a minerálních látek.

Neopřít vysoké ztráty tekutin /do 3l/ je možno nahradit již v průběhu "časně regenerace", tj. v době mezi 4.- 6. hodinou po ukončení výkonu. Opět platí stejná pravidla, a to především pít po menších objemech /0,2-0,3 litru najednou/ tak, aby přívod nepřesáhl maximálně 0,8-1,0 litru za hodinu.

Po krátkodobých a střednědobých výkonech vysoké intenzity /do asi 45-60 minut/ není úbytek minerálních látek natolik významný, aby bylo nutno jej okamžitě po výkonu doplňovat speciálními roztoky. Postačí pít velmi "řidké nápoje", tj. bez solí a cukrů, dokonce, čím kratší je výkon, tím méně cukrů! Přesáhne-li doba výkonu výrazněji 60 minut, lze počítat s úbytkem nejen vody, ale i minerálních látek a cukrů. V tomto případě lze po výkonu konzumovat nápoje s cukrem, nejlépe obyčejný čaj nebo ovocné mošty ředěné vodou 1:1, stejně tak i džusy, samozřejmě pokud možno přírodní. Větší ztráty solí se projeví již v průběhu výkonu, lze pozorovat i výrazné solné mapy na dresu nebo na těle krystalky soli. V tomto případě je možno podávat G-30. Přívod kuchyňské soli lze zvýšit je ve vyjimečných případech.

Nápoje v průběhu pozdní fáze regenerace /po 6 hodinách po ukončení výkonu/ mohou být již nekorigované, nicméně přesto je potřeba vybírat - zaměřit se na minerálky, šípkový čaj, bylinkové čaje, čaj pravý, pitnou vodu, kvalitní mléčné nápoje /Instmilk, kysané - biokys, Elvit, Mel - ceo/. Přírodní ovocné šťávy /Sunquick/, mošty a džusy. Neopřít vhodné je pít větší množství nápojů s kofeinem /Coca a Pepsi/. Nápoje v prášku, včetně Sapo a Gringo, Víte poměrně sít, jsou pouhým koncentrátem z cukru, kyseliny citronové a příchutě.

Z československého originálu přeložila Eva VOBRNÍKOVÁ.

Kalendář závodů 1994

15. 1.	Pohár elity, celostátní žebříček LOB - klasika	OOP
16. 1.	Pohár elity, celostátní žebříček LOB - zkr. trať	OOP
22. 1.	Pohár elity, celostátní žebříček LOB - klasika	EJN
23. 1.	Pohár elity, celostátní žebříček LOB - krátká trať	EJN
31. 1. - 6. 2.	Mistrovství světa LOB	ITA
19. 2.	Pohár elity, celostátní žebříček LOB - klasika	TUR
20. 2.	Pohár elity, celostátní žebříček LOB - zkr. trať	TUR
26. 2.	Mistrovství ČR LOB - klasická trať	VRL
27. 2.	Mistrovství ČR LOB - štafety	VRL
9. - 13.	3. Juniorské mistrovství světa LOB	FIN
3. 4.	Světový pohár - klasika	NZL
6. 4.	Světový pohár - krátká trať	AUS
8. 4.	Světový pohár - štafety	AUS
30. 4.	Mistrovství ČR na dlouhé trati	DOK
21. 5.	Pohár elity, žebř. A, žebř. B-Čechy - klasika	VSP
21. 5.	Žebříček B-Morava - klasika	TZL
22. 5.	Pohár elity, žebř. A, žebř. B-Čechy - krátká trať	TEP
22. 5.	Žebříček B-Morava - krátká trať	SKM
28. 5.	Kvalifikační závody štafet	SJI
29. 5.	Kvalifikační závody štafet	TAT
11. 6.	Pohár elity, žebř. A, žebř. B-Morava - klasika	SBR
11. 6.	Žebříček B-Čechy - klasika	VAM
12. 6.	Pohár elity, žebř. A, žebř. B-Morava - zkr. trať	HOB
12. 6.	Žebříček B-Čechy - zkr. trať	LPU
18. 6.	Pohár elity, žebř. A, žebř. B-Čechy - klasika	PHK
18. 6.	Žebříček B-Morava - klasika	OOP
19. 6.	Pohár elity, žebř. A, žebř. B-Čechy - zkr. trať	JIL
19. 6.	Žebříček B-Morava - zkr. trať	MOV
4. - 6.	7. Haná 94 (A pro žactvo)	JPV
13. - 16.	7. Juniorské mistrovství světa	FOL
2. - 6.	8. 5 dnů OB (A pro všechny kategorie)	SJC
10. 8.	Světový pohár - klasika	NOR
13. 8.	Světový pohár - klasika	DEN
14. 8.	Světový pohár - štafety	DEN
26. 28.	8. Cena východních Čech (A pro žactvo)	LPU
3. 9.	Kvalifikační závody štafet	EKP
4. 9.	Kvalifikační závody štafet	FSP
5. - 10.	9. Akademické mistrovství světa	SJI
10. 9.	Pohár elity, žebř. A, žebř. B-Morava - klasika	ZEM
10. 9.	Žebříček B-Čechy - klasika	BOB
11. 9.	Pohár elity, žebř. A, žebř. B-Morava - krátká trať	ADA
11. 9.	Žebříček B-Čechy - krátká trať	TUR
17. 9.	Mistrovství ČR na klasické trati	VOV
18. 9.	Mistrovství ČR štafet	VOV
23. 9.	Mistrovství ČR v nočním OB	LCE
25. 9.	Světový pohár - klasika	GER
29. 9.	Světový pohár - štafety	TCH
1. 10.	Světový pohár - klasika	TCH
8. 10.	Mistrovství ČR na krátké trati	OKP
9. 10.	Mistrovství ČR družstev	PGP
2.-5.7.	Cena Horního Slavkova	BSO
červenec	Botas Cup - Vysočina	OSN, CHT

POZOR! NE VŠECH SE ZÚČASTNÍME!