

Pomalu končí únor, je na čase sepsat pro vás zase pár řádek. Dodržíme slib z minulého čísla a úvod zkrátím na minimum. Přeju vám všem, ať se vám v letošní sezoně hodně daří v lese, ale i ve škole a v práci. Všem, kdo mají ambice na lepší umístění bych však rád připoměl, že jenom přání nestačí. Bude třeba tvrdě makat. Slibuji, že každému, kdo bude chtít trénovat i mimo pravidelné tréninky oddílu rád pomohu.

Ale teď už k tomu, co mám na srdci. Jsou to čtyři věci: valná hromada oblasti, výsledky ankety o nejlepšího orientáka oddílu, lékařské prohlídky a členské příspěvky.

1) VALNÁ HROMADA OBLASTI

Petr

Konala se v pondělí 24.1. v Hlinsku a na účast měli nárok i dva chotěbořáci. Milan se staral o nemocnou dcerku, tak jsem do Hlinska vyrazil s Evou. Povídání se neslo tradičně v neformálním přátelském duchu. Podělím se s vámi o pár postřehů...

Sezonu 1993 jsme zhodnotili jako vydařenou a dohodli jsme se, že budeme v podobném duchu pokračovat i letos. Přidáme kategorii H 21D a žactvu do kategorií H, D-14 se budou na domácích závodech (pokud v nich budou startovat) počítat do žebříčku body místo průměru.

V sezoně 94 bude 6 závodů na jaře a 5 - 6 závodů na podzim. Naše závody vypadají na 16.4. (ŠPIHLÉ) a na 25.9. (DOUBRAVA). Přebor oblasti (postup na mistrovství ČR) bude 4.6. v ČHT na nové mapě. Dále jsme se ředběžně dohodli na společných cestách oblasti autobusem na některé nároďáky. Snad tím ušetříme...

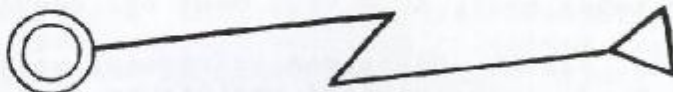
Za zpracování žebříčku oblasti 93 jsem dostal od oblasti 500,-Kč, které předávám oddílu.

Oblast bude od letošní sezony přispívat každému oddílu oblasti, kterému se podaří stvořit novou mapu částkou 3.000,-Kč.

Oblast rozdělí část prostředků z ČSOB (asi 6.200,-Kč) mezi oddíly v poměru počtu závodníků žakovských kategorií (do H, D-14) s alespoň třemi starty v roce 1993.

Dohodl jsem se s Jardu Matrasem (ČHT), že se společně přihlásíme do konkursu na uspořádání mistrovství ČR na krátké trati (ČHT) a mistrovství ČR družstev (CTB) v roce 1995. Pokud uspějeme, bude nás v roce 95 čekat kupa tvrdé práce od tvorby nové mapy až po organizaci velkého závodu.

Radan Kamenický nás seznámil s několika postřehy z valné hromady svazu OB. Se skromností sobě vlastní se přiznal, že byl zvolen do předsednictva ČSOB. Ranking systém (nový systém hodnocení soutěží podobný severskému), o kterém se uvažovalo pro celostátní soutěže v roce 1995 byl zatím odložen s tím, že v Čechách ještě pro tento způsob hodnocení nenastal ten pravý čas.



Jára da Cimrman:

První zalomený
postup v dějinách
orientačního běhu.

2) VÝSLEDKY ANKETY

V HUSTNÍKU 5/93 jsme vyhlásili anketu o nejlepšího orientáka oddílu v roce 1993. Nyní je čas anketu uzavřít. Děkuji všem, kteří hlasovali a upozorňuji těch pár ostatních, že stejně neujdou tomu, aby mi sdělili své rodné číslo...

Ale teď už k výsledkům. Hlasovalo celkem 20 orientáků a příznivců oddílu. Bylo zajímavé sledovat průběžné pořadí podle toho, jak jste mi postupně odevzdávali své lístky. Většinou jste preferovali trojici předseda oddílu a dva dobří orientáci. Musím se přiznat, že mě výsledky trochu zaskočily. Myslel jsem, že budou více vyrovnané...

1. Petr VOBORNÍK	39 b
2. Martin GREGOR	36 b
3. Karel ŠTASTNÝ	34 b
4. Aleš KRÁL	5 b
5. Eva VOBORNÍKOVÁ	4 b
6. Martina LOUBKOVÁ	2 b



Víc lidiček od vás hlasy nedostalo.

Hlasování o objevu roku bylo zřejmě ovlivněno tím, jak se o celou naši výpravu staral Milan na 5 dnů OB v Doksech:

OBJEV ROKU	Milan ORLÍK	5 hlasů
Další pořadí:	Martina LOUBKOVÁ	4 hlasy
	David ANDER	4 hlasy
	Lenka GREGOROVÁ	2 hlasy
	Karel ŠTASTNÝ	1 hlas
	Fanda ŠTASTNÝ	1 hlas
	Ilena KIRCHNEROVÁ	1 hlas

Z výše uvedeného vyplývá, že hlasování bylo "naprosto objektivní" a že jste se nedali ničím ovlivnit. Třeba ani tím, kdo vede oddíl nebo kdo drží oddílovou kasu, že... Takže příště zřejmě tyto dvě osoby ze soutěže nějakým způsobem omluvíme.

3) LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

Dlouho jsme sháněli a studovali všechny možné názory na to, zda potřebujeme pro naše závodění lékařské prohlídky. A dospěli jsme k názoru, že potřebujeme. Vzhledem k povaze našeho sportu postačí většině z nás prohlídka od praktického lékaře. Kdo má zájem, může samozřejmě navštívit i lékaře sportovního, kde se dočká změření některých svalových skupin, vitální kapacity plic, podkožního tuku či výpočtu spotřeby kyslíku $\dot{V}O_{2max}$ ze závislosti tepové frekvence na velikosti zátěže na ergometru. Po letech, kdy jsem sám sportovního lékaře navštěvoval, jsem však dospěl k názoru, že jedna prohlídka tohoto druhu ročně, provedená ještě k tomu většinou v přípravném období, nám stejně nic moc neřekne. A chodit ke sportákovi každý měsíc by v této době byl bohužel moc veliký luxus.

Další věc je, že slavná Všeobecná zdravotní pojišťovna prohlídky sportovcům nehradí (některé jiné pojišťovny ano). Každý

má však nárok na prohlídku právě u praktického lékaře, kterou jednou za dva roky VZP hradí. Proto by, myslím, bylo dobré této možnosti využít. Po dohodě s lékařem je možné využít i jiných prohlídek (na řidičský průkaz, návštěva lékaře se školou,...). Komu se nepodaří získat prohlídku zdarma, bude si ji muset uhradit bohužel ze svého, protože finanční situace oddílu nám zatím nedovoluje prohlídky hradit. Snad, kdyby se někomu z vás či z vašich rodičů podařilo získat v tomto směru štědrého sponzora, který by nám naše zdraví nezištně předplatil...

Pro potvrzení prohlídky dostanete všichni zvláštní oddílové kartičky, abyste nemuseli lékaře žádat o nějaký kus papíru.

Budu rád, když budeme všichni mít potvrzenou prohlídku do začátku závodní sezony (1.dubna).

4) ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY

Dříve, než vás začnu žádat o příspěvek na rok 1994, měl bych napsat pár řádků o tom, jak jsme hospodařili v roce 1993. Nevedli jsme si nejhůř, ale je to hlavně tím, že jsme si spoustu věcí platili sami. Pokusil jsem se pro vaši informaci sestavit přehled o financích oddílu v roce 1993. Většina částek je zaokrouhlených, ale pro naše potřeby to myslím postačí.

1993

Příjmy:

Oddílové příspěvky (21x120,-)	2520,-
Vyúčtování jarního závodu	760,-
Poplatek za soustředění	8250,-
Poplatek za 5 dnů OB	2900,-
Příjem z podzimního závodu	1390,-
Úhrada tisku mapy z oblasti	4460,-
Dary od sponzorů	6500,-
Příspěvek od TJ na dopr. I.poi.	1980,-
Z ČSOB za licence	2200,-
Za počítání žebříčku oblasti	500,-

Celkem	31460,-

Výdaje:

Tisk mapy	4460,-
Účast na soustředění	8250,-
Startovné LV 1993	2400,-
Startovné ZŽ A, B 1993	2600,-
Startovné a ubytování 5 dnů OB	4600,-
Dopravné 1993	8000,-
Provoz oddílu	1500,-

Celkem	31810,-

Z propočtu nákladů na účast jednoho člena oddílu v soutěži oblasti (cca 500,-Kč) a jejich předpokládaného krytí v letošním roce jsme odhadli oddílový příspěvek na 150,-Kč. Byl bych rád, kdyby se nám podařilo tento obnos předat Milanu ORLÍKOVÍ do konce března 1994.

LEKCE Z BIOMECHANIKY

1/ Délka kroku

Také jste již experimentovali s délkou svého běžeckého kroku nebo s jeho frekvencí? A cítili jste se pohodlněji nebo jste běhali rychleji? Něco podobného zkusilo 14 běžců z Wake Forest University. Tito byli zkoumáni při patnáctiminutových bězích, mezi nimiž měli 48 hodinové přestávky. Při prvním pokusu běhali svou obvyklou frekvencí a délkou kroku. V dalších čtyřech bězích měnili délku svého kroku postupně o +7%, +14%, -7% a -14%. Ukázalo se, že kdykoliv dobrovolníci změnili délku kroku, běh se pro ně stal obtížnějším a podle měření byli navíc vždy pomalejší při shodné námaze. Podle vědců se většina "pravidelných" běžců ustálí na své optimální délce kroku, která vytváří jejich optimální lokomoci. Zkrácení kroku v závěru těžké zátěže bývá způsobeno ztuhnutím a zkrácením svalstva.

Podle výsledků zmíněné studie je při snaze o zvýšení své okamžité výkonnosti vhodnější snaha o vyšší frekvenci. Chceme-li se zrychlit prodloužením kroku, vyžaduje to - podle autora překladu - dlouhodobější snahu o změnu lokomočních návyků a posílení odpovídajících svalových partií.

2/ Závod paží

Vzdor příkladu skvělého maratónce Roberta de Castelly, který měl poměrně nemotorný pohyb paží, je většina běžců naučena, že pohyb paží přímo dopředu a dozadu je ten nejlepší, protože i jen jemné pohyby do stran ubírají energii a redukuje běžeckou rychlost. Výzkumníci ze sportovního výzkumného institutu na Arizona State University však s tímto návykem nesouhlasí a na podporu svých tvrzení (a na vysvětlení, proč jsou někdy úspěšní i běžci s rozházenými pažemi) zveřejnili studii v International Journal of

Sport Biomechanics 8/87. V této studii popisují efekty pohybů paží na běh. Po analýze trojrozměrného filmu (záznamu) zjistili:

- pohyb paží poskytuje malý (5-10%), ale přesto znatelný příspěvek k vertikálnímu pohybu, který se zvětšuje se zvětšující se rychlostí.

- pohyb paží nepřispívá k pohybu dopředu u normálního vytrvalostního běhu (!)

- i v případě, že pohyb paží překračuje střední osu těla, pomáhá redukovat pohyby těla do stran a tím napomáhá udržovat konstantní dopředný pohyb

Vědci "přeložili" svá zjištění do následující rady trenérům i běžcům bez trenéra: nenuťte své světence či sami sebe do změny pohybu paží, kterými se mají přizpůsobit klasickému stylu. Výsledky budou nulové, ne-li záporné.

3/ Nestejná délka nohou

Většina populace má jednu nohu kratší! Obvykle jde sice o nepatrný rozdíl, ale pokud máte bolesti v zádech nebo při a po zátěži cítíte nepřiměřenou ztuhlost, nestejná délka nohou bývá občas důvodem.

Delší noha způsobuje, že se páteř zdeformuje esovitě do boků a ta část obratlů a plotének, které jsou příliš stlačené, je více náchylná opotřebení od neustálých nárazů. Kratší noha má tendenci podtáčet se pod osu těla a tím se zvyšuje pronace šlapky (což zvyšuje riziko různých zranění). Většina zranění se pak vyskytuje na straně těla s delší nohou - to se týká snad všech běžných zranění od achilovky po problémy s kyčelním kloubem.

Zjistit však délku nohou není tak jednoduché, jak si většina lidí myslí, či jak by si přáli. Dokonce i mezi profesionály mnohdy získáte různé hodnoty délky vašich nohou. Doma lze použít několik technik od měřidla s vodováhou na vrcholech pánve po pásek okolo kyčlí před zrcadlem. Co však dělat při značném rozdílu? Nejjednodušším opatřením je podložení paty podložkou - většina lékařů

dokonce tvrdí, že není nutné a snad ani nejvhodnější použít podložky takové tloušťky rovnající se rozdílu v délce nohou. Máte-li např. diferenci nohou 13mm, postačí podložka 10mm. Pokud se ani při použití podložky necítíte dobře, budete muset buď vyhledat lékaře - ortopeda, nebo si můžete nechat provést opravu podrážky běžecké obuvi. A poslední důležitá věc: patříte-li mezi běžce, kteří většinu kilometrů odběhají po špičkách, podložka vám samozřejmě nepomůže.

přeložil a komentoval Harald Hudak

HODINY ZDRAVOVĚDY

1. Nachlazení a mýty

Nachladili jste se. Vaši příbuzní a známí vám radí: "Neběhej, při nachlazení je to nebezpečné." Není však nutné trénink zcela přerušovat.

"Největším mýtem je, že si lidé myslí, že rýma a nachlazení jsou u každého stejné, že je to jedna choroba, na níž lze aplikovat jednotnou léčbu. To ale není pravda. Nachlazení bývá způsobeno ve všech případech spolupůsobením různých virů." říká Jack Gwaltney, šéf epidemiologie a virologie na lékařské fakultě University of Virginia, který zkoumal viry způsobující nachlazení přes třicet let. A dál pokračuje v bourání mýtů:

a/ "Nachladíš se, když budeš běhat ve sněhu." Lze samozřejmě doporučit vyhnout se běhání ve vánici, ale chladné a vlhké počasí nevykazuje žádnou koincidence s nástupem nachlazení. (Jediná souvislost snad může být v tom, že prochlazená sliznice je méně odolná vůči virům, způsobujícím rýmu a nastuzení, ovšem pokud se s těmito viry, resp. osobami, které mají rýmu, nedostanete

do kontaktu, jste před rýmou bezpečni i při tréninku v závějích - pozn.překl.)

b/ "Jsem vůči rýmě (nachlazení) imunní, neboť během zimy konzumuji extrémní dávku vitamínu C." Vitamin C je sice esenciální pro zdravou vyváženou výživu, ovšem konzumace vyšších dávek, než potřebujete, vás před případným nachlazením (rýmou) neochrání. (Prospěšný účinek přiměřených dávek vit. C lze spatřovat v mírnění příznaků nachlazení a ve zkrácení jeho léčby. - pozn.překl.)

c/ "Má rýma se zhorší, budu-li trénovat v chladném počasí." Ani tento mýtus naplatí. Byly provedeny studie s dobrovolníky, kteří byli infikováni viry rýmy a později ještě vystaveni účinkům chladného počasí. U žádného z nich se neprojeví příznaky zhoršení nachlazení. Postihlo-li vaše nachlazení pouze horní cesty dýchací, je naprosto bezpečné pokračovat v přípravě v zimě. Jako vodítko, kdy jde pouze o horní cesty dýchací slouží šíje (krk). Pokud jsou vaše symptomy (příznaky nemoci) lokalizovány nad šíjí (rýma, kýčání, škrábání v krku,...), je to ještě poměrně "v pořádku". Máte-li však problémy v oblastech pod šíjí (bolesti svalstva, zvýšená teplota, ztráta chuti k jídlu, bolest či chrčení v hrudníku), je nezbytné trénink přerušit a vyhledat lékaře.

2. Je vhodné trénovat s nemocí?

Nyní se zaměříme na nemoci těžší, než je rýma nebo lehké nachlazení. V těchto případech (nejen podle autora překládaného článku dr. Thompsona) je další pokračování ve sportovní přípravě naprosto nevhodné, zejména pokud člověk má zvýšenou teplotu. Ta působí sama o sobě na organismus jako těžce stresující faktor a dosavadní výzkumy potvrdily, že trénink může chorobu dále prodloužit. Rizika zkrátka převyšují prospěšnost udržení těla v tréninkové zátěži. A nejedná se pouze o rizika prodloužení choroby, tréninkem s teplotou můžete

dokonce poškodit svalový systém, který není ve "správné pohodě" a na zvýšenou nebo i obvyklou námahu reaguje neadekvátně. Lépe uděláte, když se den až dva pořádně vypočítíte (uměle zvýšená stejně jako přirozeně zvýšená teplota je potřebná z toho důvodu, že ji nepřechází ty nepříjemné viry) se zvýšenými dávkami vitamínu C.

3. Zátěž a srdce

Nový výzkum z University of Auckland (NZL) prokázal, že čím dlouhodoběji sportujete, tím nižší je riziko vašeho úmrtí na srdeční chorobu (*pravděpodobně ale nesmíte být nakaženi virem TWAR - pozn.red.*). Studie sledovala 2300 osob a byla zveřejněna v American Journal of Epidemiology 7/87. Vědci zjistili, že 31% srdečních infarktů mají na svědomí alkohol a cigarety, 22% hypertenze a plných 46% nadostatečná fyzická aktivita. Pro někoho bude možná překvapující další zjištění - typ pravidelné zátěže není tak důležitý. Shodný efekt jako běh může mít i rychlá chůze nebo tanec. Výrazné snížení zmíněného rizika nastává po pěti letech pravidelné zátěže a poté se s přibývajícím věkem dál pozvolna zvyšuje.

4. Ochrana před infekcí

Jako pravidelní běžci můžete, pokud se zdraví týče, očekávat delší průměrnou délku života (který je navíc podstatně aktivnější), odbourávání stresů, udržení přijatelné či dokonce ideální váhy a také menší riziko srdečních chorob. Mezi běžci se také traduje, že trénink zvyšuje odolnost proti běžným infekcím. Pro toto tvrzení však zatím chybějí přesné vědecké důkazy, ale jsou známy nápadné podobnosti mezi tím, jak tělo reaguje na běžeckou přípravu a jak bojuje proti infekci.

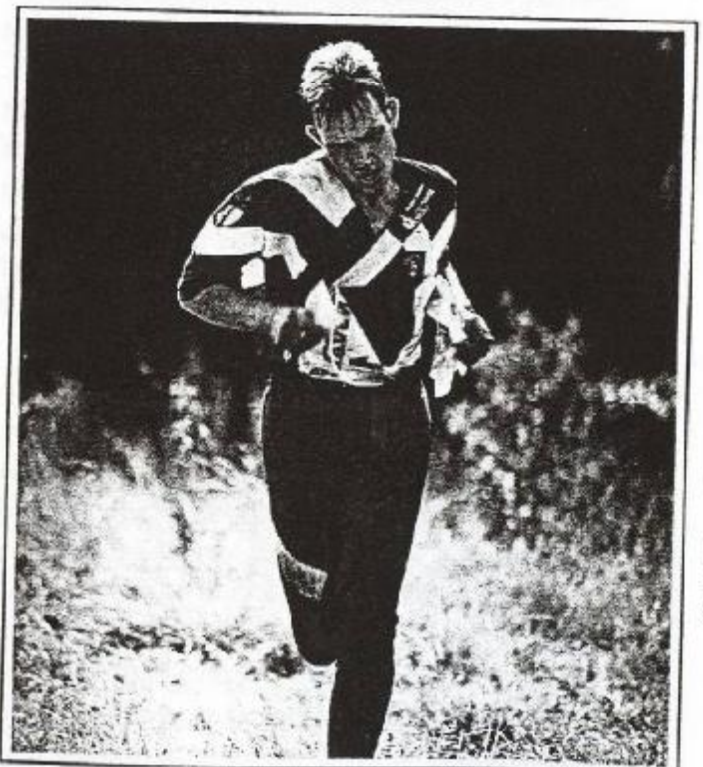
Bílé krvinky (leukocyty) jsou hlavní linií obrany proti infekci a jejich počet v krvi se při infekci (nebo i při zranění) několikanásobně zvyšuje. Navíc jsou v těchto

případech leukocyty podstatně aktivnější a vylučují složku zvanou pyrogen. Ten způsobuje horečku, která působí jako ochranný mechanismus, neboť viry či bakterie při zvýšení teploty obušněji přežívají (proto není správné při mírně zvýšené teplotě konzumovat hned léky srážející teplotu - ty jsou vhodné teprve když teplota přechází do vysokých horeček).

Také běh (a zřejmě i jiná vysoce namáhavá děletrvající činnost) způsobuje zvýšení počtu leukocytů v krvi, které nastává v průběhu tréninku a přetrvává ještě asi hodinu nebo dvě po něm. Např. běh dlouhý 10 km zvýší množství leukocytů o cca 60%, leukocyty jsou aktivnější a produkují více než dvojnásobek pyrogenu.

Je otázkou, zda tyto max. dvouhodinové změny poskytují zvýšenou ochranu před infekcí. Zatím žádná rozsáhlejší studie neporovnávala frekvenci propuknutí infekčních chorob u běžecké a neběžecké populace a nadto u běžců prou infekci mohou spolupůsobit i další faktory (větší otužilost, většinou vhodnější strava,...)

přeložil a komentoval Harald Hudak



VÝSLEDKY

MISTROVSTVÍ SVĚTA - krátká trať
finále - 10.10.1993 - USA

ženy:

1. Bogren Anna	SWE	20.39
2. Skogum Marita	SWE	21.10
3. Koskivaara Eija	FIN	21.11
4. Fossli Torunn	NOR	21.47
5. Andersen R.-B.	NOR	22.09
6. Jansson Marlena	SWE	22.16
7. Oláh Katalin	HUN	22.17
8. Tiira Kirsi	FIN	22.18
9. Hague Yvette	GBR	22.32
10. Koikkala Beeta	FIN	23.12
13. CIESLAROVÁ JANA	TCH	23.29
24. KUBATKOVA MARC.	TCH	24.40
31. DOLEŽELOVÁ HANA	TCH	25.55
37. HONZOVA MARIA	TCH	27.42

Muži:

1. Thoresen Petter	NOR	22.34
2. Karppinen Timo	FIN	23.00
3. Johansson Martin	SWE	23.26
4. Tvedt Jon	NOR	23.27
Hale Steven	GBR	23.27
6. Mårtensson Jörgen	SWE	23.38
7. Rautiainen Arto	SWE	23.40
8. Bjorlo Kjetil	NOR	23.41
9. Tveite Håvard	NOR	23.42
10. Terkelsen Chris	DEN	23.45
31. VAVRYS PETR	TCH	25.52
32. PROKES TOMAŠ	TCH	25.54
43. ZRÍDKAVESELY LIBO	TCH	28.02

MISTROVSTVÍ SVĚTA - klasická trať
12.10.1993 - Seabago Beach - USA

ženy:

1. Skogum Marita	SWE	62.27
2. Viljo Annika	FIN	64.42
3. Hague Yvette	GBR	66.09
4. Koskivaara Eija	FIN	67.04
5. Tiira Kirsi	FIN	67.37
6. Jansson Marlena	SWE	67.43
7. Nilsson Annette	SWE	68.09
8. Andersen R.-B.	NOR	69.57
9. Fossli Torunn	NOR	70.09
10. Fesseler Sabrina	SUI	72.39
13. KUBATKOVA MARCELA	TCH	74.08
14. HONZOVA MARIE	TCH	74.23
47. CIESLAROVÁ JANA	TCH	84.49
52. DOLEŽELOVÁ HANA	TCH	86.36

Muži:

1. Mogensen Allan	DEN	87.36
2. Mårtensson Jörgen	SWE	88.07
3. Thoresen Petter	NOR	89.28
4. Olsson Kent	SWE	90.18
5. Vestre Rolf	NOR	90.36
6. Humbel Dominik	SUI	90.51
7. Karppinen Timo	FIN	91.20
8. Johansson Martin	SWE	91.21
9. Jorgensen Flemmin	DEN	91.39
10. Kuisma Mika	FIN	91.54
12. PROKES TOMAŠ	TCH	93.05
17. KOZAK PETR	TCH	95.23
31. VAVRYS PETR	TCH	99.01
62. ZRÍDKAVESELY LIBO	TCH	117.49



MISTROVSTVÍ SVĚTA - štafety
14.10.1993 - Lake Welch - USA

ženy:

1. Švédsko	168.48
(Nilsson, Jansson, Bogren, Skogum)	
2. Finsko	176.59
(Tiira J., Tiira K., Viilo, Koskivaara)	
3. ČESKÁ REP.	180.29
(NOVOTNÁ, HONZOVA, KUBATKOVA, CIESLAROVÁ)	
4. Rusko	190.47
(Jaksonova, Michalkova, Rudakova, Rachinova)	
5. Švýcarsko	191.11
(Fesseler, Oehy, Wolf, König)	
6. Dánsko	191.50
(Ornhagen, Hansen, Thrane, Norgaard)	
7. Maďarsko	192.21
(Horvath, Toth, Oláh, Lovasi)	
8. Velká Británie	192.37
(Monro, Hague, Gory-Wright, James)	
9. Německo	201.43
(Karger, Finke, Renger, Schmitt)	
10. Litva	203.21

Muži:

1. Švýcarsko	217.16
(Humbel, Aebersold, Flühmann, Bühner)	
2. Velká Británie	217.31
(Musgrave, Bagness, Palmer, Hale)	
3. Finsko	218.20
(Parkinen, Kuisma, Forsman, Karppinen)	
4. Švédsko	220.18
(Rautiainen, Olsson, Mårtensson, Johansson)	
5. Rusko	221.02
(Gusev, Sibilev, Kozlov, Alexejev)	
6. Norsko	221.21
(Vestre, Tvelte, Tvedt, Thoresen)	
7. Dánsko	223.18
(Terkelsen, Odum, Jorgensen, Mogensen)	
8. ČESKÁ REP.	231.25
(KOZAK, ZRÍDKAVESELY, PROKES, VAVRYS)	
9. Francie	232.23
(Perrin, Coupat, Toussaint, Giroux)	
10. Polsko	236.08
(Banach, Wozniak, Porzyrc, Szcurek)	



KALENDÁŘ ZÁVODŮ 1994

1.	1. závod LV	16.04.	CTB	ŠPIHLE
2.	2. závod LV	30.04.	RZR	
3.	M ČR na dlouhé trati	30.04.	TJ Doksy	
4.	3. závod LV	07.05.	OSN	ŘASNIČKA
5.	4. závod LV	08.05.	HVC	ŘASNIČKA
6.	5. závod LV	14.05.	JHB	PELESTROV ?
7.	ZŽ Čechy B	21.05.	USK Praha	
8.	ZŽ Čechy B	22.05.	Tempo Praha	
9.	Kvalifikační závod štafet	28.05.	Spartak Jihlava	
10.	Kvalifikační závod štafet	29.05.	Slavoj Třešť	
11.	6. závod LV-přebor oblasti	04.06.	CHT	
12.	ZŽ Čechy B	11.06.	Banik Vamberk	
13.	ZŽ Čechy B	12.06.	Loko Pardubice	
14.	ZŽ Čechy B	18.06.	SKP Hradec Králové	
15.	ZŽ Čechy B	19.06.	OK Jilemnice	
16.	Třídenní Botas cup	22.-24.07.	OSN + CHT	
17.	5 dnů OB	02.-06.08.	SJC	Trutnov
18.	Soustředění oblasti	14.-21.08. ?	CHT	Kameničky
19.	Cena východních Čech	26.-28.08.	LPU	
20.	Kvalifikační závod štafet	03.09.	Ekonom Praha	
21.	Kvalifikační závod štafet	04.09.	FS Praha	
22.	ZŽ Čechy B	10.09.	OK Jiskra Nový Bor	
23.	ZŽ Čechy B	11.09.	TJ Turnov	
24.	M ČR na klasické trati	17.09.	VŠB Ostrava	
25.	M ČR štafet	18.09.	VŠB Ostrava	
26.	M ČR v nočním OB	23.09.	Slovan Luhačovice	
27.	7. závod LV	24.09.	ZHR	
28.	8. závod LV	25.09.	CTB	DOUBRAVA
29.	9. závod LV	01.10.	JHB	
30.	M ČR na krátké trati	08.10.	OK 24 Praha	
31.	M ČR družstev	09.10.	Praga Praha	
32.	10. závod LV	15.10.	OSN	
33.	11. závod LV	16.10.	OSN	
34.	12. závod LV	22.10.	CHT	

Závody sousedních oblastí

09.04.	SHK
23.04.	LPU
23.04.	SJI
24.04.	RUZ
17.09.	CET
08.10.	RZR



Kalendář obsahuje i letos spoustu závodů. Ne všichni se však všech zúčastníme

Liga Vysočiny - oblastní žebříček naší oblasti, startovat mohou všichni, nehodnotí se držitelé lic. A

ZŽ Čechy B - startovat mohou držitelé lic. A a B, z nás to budou:

D-14 B	Martina LOUBKOVÁ	H-14 B	Michal KRÁL
D-16 B	Jana KADLECOVÁ	H-16 B	Karel ŠTASTNÝ
D 21 B	Eva VOBORNÍKOVÁ		Jan HÜBNER
			Aleš KRÁL
H 21 B	Petr VOBORNÍK	H-18 B	Martin GREGOR

M ČR dlouhá trať - držitelé lic. B (od H-18), noční - bez omezení
 M ČR krátká trať - držitelé lic. A, lic. B do 15. místa v jarním ZŽ
 M ČR klasika a štafety - pouze postupující (z oblast.přeboru !!!)