

Právě otevíráte nové vydání **HUSTNÍKU**, závislého to občasníku chotěbořských orientáků. Vychází opět po delší odmlce, protože, znáte to. Čas jsou peníze a peněz není nikdy dost. Ale dost pláče a raději přejdu rovnou k tomu, co vás zajímá.

- Obsah:
- Mistrovství ČR na dlouhé trati - Doksy
 - Liga Vysočiny - pokusím se komentovat pár slovy jednotlivé závody a naše výsledky v oblasti Vysočina
 - Zemský žebříček Čechy - B - jarní část
 - Za Co To Běháme - Martin Gregor komentuje účinkování našeho družstva dorostu
 - Trénink - duševní výlev vašeho "trenéra"
 - Orientácké léto - prima sezona
 - Podzim 94 aneb co nás ještě čeká

Mistrovství ČR na dlouhé trati - Doksy 30. dubna

Tady budu opravdu stručný, další se dočtete v Martinově článku. Na závod jsme odjížděli už v pátek odpoledne autem, cestou jsme brali kluky Vítkovi v Pardubicích. V Doksech nás přivítal tábor Termit - centrum loňských pětidenních. Po prezentaci jsme se s Martinem ubytovali v jedné z chatek, trochu jsme se rozkoukali a šli jsme ještě s Pavlíkem Vítkem klusat. Doběhli jsme až ke kempu Klůček a zpět okolo "Fandovy skály" (vzpomínáte na poslední noc loni?). Při psaní popisů mě polévalo střídavě horko a studený pot. 27 kilometrů, 570 m převýšení a 43 kontrol, to vše ve dvou přibližně stejně dlouhých kolech myslím nepotřebuje komentáře. Po ne moc klidné noci, kdy se před chatkou usadil jakýsi dovádívý opilec (naš spolunocležník trenér z Ostravy si s ním snadno poradil) a divokých snech o přežití v lese nás přivítalo krásné slunečné ráno (později se ukázalo, že šlo o nejteplejší den dubna). Na startu kat. H 21 se sešlo 108 mužů. První kolo jsem se snažil běžet v pohodě, aby mi zbyly síly do kola druhého. Oběhl jsem ho za 104:47. Čas nestál za mnoho, ale co bylo horší, sil už jsem neměl na rozdávání. Při probíhání do druhého kola byla možnost dát si vlastní občerstvení. Dali jsme si s Martinem do igelitky banány a ionťák a nechali si to umístit pod naše průkazy pro druhé kolo. Když jsem tam pak přiběhl, ležel pod průkazem jenom banán. Hbitě jsem ho tedy oloupal a už jsem ho do sebe ládoval. Kousek jsem popoběhl a zjistil jsem, že pořadatelé všechna občerstvení přenesli o kus dál. Samozřejmě jsem našel i naši tašku, vyndal jsem svůj banán, doběhl jsem ho vrátit tam, kde jsem našel ten první, vypil jsem lahev ionťáku a s obavami vyrazil do druhého kola. To, co následovalo se snad nedá ani popsat. Dehydratace se začala rychle projevovat křečemi v zadní straně stehen (byl bych je

čekal jinde) a logicky začal stávkovat i mozek. Naštěstí už jsem se belhal tak pomalu, že jsem žádné velké chyby ani udělat nemohl. Když jsem si už definitivně řekl, že mám dost, zjistil jsem, že jsem na druhém konci mapy a do cíle je to po kontrolách stejně daleko jako po cestě. To rozhodlo a já jsem to dotrápil do cíle. Tam jsem odpadl a dvě hodiny polehával v chatce. Pak jsem odložil obsah žaludku v umývárně a vyjeli jsme k domovu. Po 60 km jsem musel požádat Pepu Vítka, aby nás dovezl do Pardubic. Já jsem se mezi tím trochu vzpamatoval a bezpečně nás dopravil domů k maminkám. Dvakrát v životě jsem zatím běžel maraton, stovku na kole taky dokážu ujet celkem bez problémů, ale dlouhá trať byla přeci jenom trochu silné kakao.

LIGA VYSOČINY - glosy ze závodů naší oblasti

1. neděle 17.4.1994 - Rozsochatec - ŠPIHLE - CTB

První letošní závod naší oblasti jsme pořádali my na mapě ŠPIHLE. Útočiště jsme opět našli v Rozsochatci v základní škole. Pořádání závodů oblasti už se pro nás stává pomalu rutinou, máme už sehranou partu pořadatelů, na kterou je spoleh. A když se k nám přidají ještě někteří rodiče, je to pohoda. Přálo nám i počasí, myslím, že závod zanechal dobrý dojem. Z členů oddílu, kteří na domácím závodě startovali nejvíce přesvědčili Martina Loubková a Tomáš Stehno.

2. sobota 30.4.1994 - Hamry nad Sázavou - DOLINKY - RZR

I letos jsme využili blízkého závodu Brněnské oblasti a startovali ve Žďáru. Závod nemohu hodnotit, neboť jsem se tou dobou trápil na dlouhé trati, tak jen pohled do výsledků. Lenka doběhla v silné konkurenci čtvrtá, což je úspěch. Martina byla osmá hned za malou Žižalou. Jana 9., ale první z naší oblasti. Ája uzavírala výsledkovou listinu. Žáci a dorostenci se umístili v pravidelných odstupech, nejvíce zářili Michal, Aleš a Karel.

3. sobota 7.5.1994 - Křižánky - ŘASNIČKA - OSN

První ze dvou závodů tohoto víkendu pořádal oddíl OSN. Na těžkou mapu se sjeli potrénovat i závodníci z širokého okolí. Počasí se opět vydařilo a ani pohled do výsledkové listiny není důvodem k mračení. Ukázalo se, že někteří naši žáci a dorostenci dokážou zaběhnout dobře i v tak náročném terénu. Michal a Aleš vyhráli, Martina, Karlos a Martin obsadili druhá místa. Ani většina ostatních nedopadla špatně. Odpoledne jsme vyplnili hrou zvanou "frísbi" (to je ve valašském originále, když Američané tuto hru převzali a prohlásili za vlastní, příslušně upravili i její název, aby to nebylo nápadné). Hra spočívá v házení a chytání létajícího talíře, což samo o sobě nám působilo takové problémy, že další popisování smyslu hry je zbytečné. Ulehali jsme mrtví únavou, ale spokojeni z hezkého dne na podlahy tříd místní mateřské školky. Ráno nás probudilo slunce a vylákalo k rychlému přesunu do nedalekého Herálce.

4. neděle 8.5.1994 - Herálec - ŘASNIČKA - HVC

Druhý závod pořádal oddíl HVC v Herálci. Větší počet dohlásek zahltil i jinak bezvadně fungující laptop, který v ruce Viktora Mutínského dokázal téměř zázraky.

Ve výsledcích se toho proti sobotě mnoho nezměnilo. Martina, Aleš a Martin vybojovali vítězství, Michal byl druhý, Tomáš a Karel doběhli třetí. Krásného počasí jsme ještě využili k výletu na Devět skal, které jsou z Herálce podle značek 2,5 km, ale každý půlkilometr má nejméně 700 m.

5. sobota 14.5.1994 - Veselý Žďár - PELESTROV - JHB

Závod byl tentokrát trochu jako letecký den s Květy. Pro ty, kterým tolik nevadí přeběhy s mapou v kapse ideální tratě, pro náročnější mapaře utrpení...Aleš, Martin a Petr tentokrát vyhráli se značnými náskoky a nadělili si tak spousty žebříčkových bodů. Vyhrála i Jana, ale pro slabé obsazení dorostenek dostala pouze 100 bodů. Martina a Karel doběhli druhí, Pinda a Ája se chytly na třetí místa. Třetí byli i Zbyněk a Tomáš. Nejvíce zazářil Hubička, který nedbaje rad trenéra (šli jsme do lesa téměř stejně, tak jsem mu valil klíny do hlavy) vzal mapu a vyrazil místo na jih na sever. Běžel asi 3 km, pak už mu to trochu nesesedělo, tak si konečně mapu zorientoval a vrátil se na start. Pořadatelé kupodivu neměli pro jeho hrdinský výkon pochopení a odměnili ho nápisem DISK ve výsledcích.

6. sobota 4.6.1994 - Žumberk - STUDENÁ VODA - CHT

Konečně tu byl oblastní přebor. Chraštíci se vytáhli s novou mapou a jako vždy se solidní organizací. To mě trochu zaskočilo, neboť jsme na závody jeli s týdení Alenkou, trochu jsme se opozdili a já tak tak stihl odevzdat průkaz pro druhou část závodu. Na trati H 21 byla totiž podobně jako v Rozsochatci výměna map a průkazů. Nakonec to díky Doktorovu pochopení dobře dopadlo a já mohl do lesa. Hned v úvodu jsme se pobavili, když pořadatelé nezištně odložili o pár minut start, protože Fanda si "netradičně" vzal do lesa Alenin průkaz. Ještě, že Ferda už s Chrašťáky nejednu písničku přezpíval. Tratě stavěl Pepa Vítek a bylo to znát. V "postupových" kategoriích (H,D-16, 18, 20 a 21) se rozpoutal boj o právo startu na M ČR na klasické trati (vždy pouze vítěz). Jana Kadlecová doběhla 2., Ája Šťastná až 6. V mužských kategoriích jsme měli v ohni více želízek. Aleš nenechal nikoho na pochybách o svých kvalitách a s přehledem postoupil. Karlos byl 5., Hubánek 7. a Bobeš 8. - poslední. Stejně si počínal i Martin, který vyhrál s náskokem 24 minut(!). Oba jedou tedy na mistrovství na Vidnavu (30 km severně od Jeseníku). Fanda těsně nepostoupil (scházelo nějakých 62 minut a bylo to tam) a já (Petr) jsem se nechal na K4 doběhnout mým největším soupeřem Radanem a nebylo co řešit. Do cíle jsme došli společně, takže jsem dostal 4 minutky a skončil druhý (mezi nás se ještě dostal Petr Fencl, ale ten neběžel o postup). V žáčcích vyhrála Piňďa, Michal byl druhý, Martina, Adam Ander a Tomáš třetí.

Jarní žebříček oblasti Vysočina - 1994

V jarním žebříčku oblasti, který jsem po chrasteckém závodě hbitě spočítal si mnozí nevedou špatně. Posuďte sami:

Lenka je v D-12 třetí (B), Martina v D-14 druhá, bohužel bez licence. Jana vyhrála D-16 (B), v D 21 je Ája 6. Ve fáborkářích je Adam 9. (úspěch !), v H-12 Michal 2. (B), David Ander 6., Honza Chrbolka 9. a Zbyněk 10. Tomáš je bezpečně třetí v H-14 (B), Radek 5. a brácha Petr 7. (solidní). V H-16 je situace poněkud komická: Aleš vyhrál rozdílem třídy, Karlos druhý, Bobeš je 6. a Hubička 7., tj poslední. Kat H-18 jasně vyhrál Martin, v H 21 D byl Milan 2. a Luděk Hradecký 7. V H 21 byl Petr 2. a Fanda 17. Veškeré výsledky jsou kdykoli k nahlédnutí u Petra Voborníka.

Zemský žebříček Čechy - B

Pár slovy doplním Martinovo vyprávění z národáků.

Na první dva závody do Kytína jsme měli potíže s dopravou. Novému Městu "vybuchl" autobus a na jedno auto bylo moc lidí. Nakonec Milan odvezl torzo našich běčkářů, protože já jsem zůstal doma a hlídal příchod mimina. Martina se s velkými závody teprve seznamovala a doběhla 49. (59). Michal ještě patří do H-12. přesto v H-14 doběhl 40.(47). Vneděli se Martina polepšila na 41. místo (58), Míša byl bohužel DISK. Zaslechl jsem ještě něco o kvalitním spaní, ale na to se raději zeptejte přímých účastníků.

Na další dva závody jsme opět kombinovali dopravu, tentokrát s CHT a OSN. Vamberáci postavili závod na nově zmapované Vyhlídce a běhalo se dost rychle. Martina opět atakovala padesátku - 48.(63), Michal 49.(67). Nocleh byl tentokrát v pohodě v tělocvičně školy v jedné víšce asi 4 km od Vamberka. V jedné soukromé hospůdce tam skvěle vařili, vid' Aleši. Ráno jsme se vydali na cestu do Velin, kde pardubická lokotka připravila zkrácenou trať. Martina doběhla 44.(52) a Michal 42.(46). Cesta domů byla v pohodě, jen jsme museli namapovat jednu objížďku, kterou Latvie OSN brala azimutem (přežili všichni).

Poslední jarní zastavení bylo v Bílé Třemešné a v Jilemnici. Doprava byla tentokrát zajištěná celkem spolehlivá, ale ne zrovna blesková. Bus Avia-Ikarus nepřišel z Havl. Brodu právě na čas a ani jeho rychlost v kopcích nebyla nijak závratná. Nakonec jsme to v pohodě stihli (dokonce jsme se v Hradci Králové řítily tak rychle, že řidič málem dostal pokutu). Krásná a velmi jemně kreslená mapa Čertovy hrady pokrývala kamenitý hřbet a každý se mohl dosyta vyřádit v mapování i v běhu. Už na start to bylo pěkně daleko (skoro 3 km). Martina doběhla 47.(51) a Míša 42.(47). Tentokrát s námi jel i Fanda, který porazil na trati K3 Miloše Broulíka. Z Bílé Třemešné nás babosed odvezl na noc do Jilemnice (nocleh byl ve škole jako na zámku). Večer jsme se ještě s Hubánkem museli proběhnout, protože jsem zapoměl odprezentovat dva malé broďáky, které Zdeněk vyslal na velké závody zcela opuštěné. Nedělní závod byl na mapě Hraběnka a pořadatelé se pokusili o zkrácenou trať. Vysoká tráva všude v lese dávala šanci později starujícím, neboť dálnice ke kontrolám museli ke konci být opravdu kvalitní. Martina doběhla 49.(57). Michal 43.(46). Fanda opět zazářil a na trati P8 porazil Luďu Molingera, který, jak se později ukázalo neměl všechny terčky a byl DISK.

Stav zemského žebříčku po 6 závodech

Pan Josef Rychtecký z Českých Budějovic propočítal žebříček Čechy B a pohled na jeho stav je celkem radostný.

Martina Loubková - D-14B - je zatím 54.(64), ale jeden dva výsledky okolo 40 bodů ji posunou dopředu

Michal Král - H-14B - je 50.(58) a jistě se zlepší, protože výsledky za 11 resp. 16 bodů jistě bude škrtat

Aleš Král - H-16B - vede s přehledem žebříček, lic A ho nemine

Karel Šťastný - H-16B - 10. místo (57) na áčko nestačí, ale je solidní

Honza Hübner - H-16B - 48.(57) bude tak tak stačit na béčko, musí makat

Martin Gregor - H-18B - zatím 10.(52), což je těsně za áčkem, měl by zaběhnout oba závody podzimu přes 90 bodů

Petr Voborník - H 21B - 9. místo (104) by mělo stačit na áčko v pohodě, ale má jen 4 závody, tak ještě není vyhráno

Držím všem na posledních dvou závodech palce, aby se jim dařilo a nekufrovali.

ZA CO TO BĚHÁME ?

aneb
řádění chotěbořských dorostenců v českých lesích

Záměrem tohoto článku je seznámit čtenářstvo s orientáckými akcemi našeho dorosteneckého družstva, především s takovými, na kterých čtenář sám nebyl nebo ani nemohl být (proto vynechávám Ligy Vysočiny).

Testování dorostu - Jablonec nad Nisou

Správně řečeno šlo o kvalifikaci na soustředění pro kandidáty do dorosteneckého družstva ČR. Ve hře byla pouze kategorie H-16 (Aleš a Karlos). Ovšem velmi brzy jsme zjistili, že naše naděje jsou pouze teoretické.

Po úmorné cestě, spánku na podivných matracích a po ranním putování Jabloncem jsme testování zahájili během na krásné tartanové dráze LIAZu Jablonec (konalo se zde např. M ČR v atletice). Aleš s Karlosem běželi 3 km a já 5 km. Výsledky: 1. Ticháček 9:38,....., 12. Aleš 10:25,....., 18. Karlos 11:05 (H-18: 1. Matějů Luboš 16:14,....., 3. Martin 18:30).

Další disciplínou, možná nejnapínavější, byly okruhy na vrstevnicové mapě. Šlo o divoký a náročný závod, neboť po každém okruhu byly časy stále lepší. Je zřejmé, že chápat mapu "vrstevnicově" je výborná věc. Výsledky: okruh A: 1. Čech 10:31,....., 18. Karlos 23:26,....., 20. Aleš 31:55. MS Martin 13:32 (byl jsem dotáhnut Matějíkem). Okruh B: 1. Ticháček 13:46,....., 13. Aleš 20:08,....., 20. Karlos 45:57. MS Martin 15:36. Okruh C: 1. Kříž 12:31,....., 17. Aleš 25:06,....., 20. Karlos 32:00. MS Martin 18:07. Dále nás čelaly silové testy - 6 cviků po 60 sek (+30 sek odpočinek) - leh-sed bez opory, snožmo přeskok 1 lavičky, metronom, přeskok 2 laviček s držením, zvedání noh v leže na břicho na bedně, angličáky. Projevilo se to, že se nemá co projevovat, protože v zimě byl ve větší oblibě basketbal než posilování (*jen počkejte letos!*). Výsledky: 1. Loos 388,....., 17. Aleš 285,....., 18. Karlos 258. MS Martin 289. Po třífázovém testování, vegetariánském obědě a večeři nám přišel vyprávět životní moudrost jakýsi opilec, který, abychom pochopili, byl čaroděj-dobroděj, který má v očích lasery.

Poslední den zbýval kros na 3 km s převýšením 90 m. Výkon jsme podali bídný, protože nás kluky z Vysočiny porazila i jedna dívka, a to Regina Kičerková, zvaná též Terminátor. Výsledky: 1. Ticháček 10:46,....., 13. Aleš 12:16,....., 17. Karlos 12:45. MS Martin 11:55.

Mistrovství ČR - dlouhá trať - Doksy - 30.4.1994

Na tuto "zábavnou akci" jsem se z dorostu vydal pouze já (Martin) a také jel samozřejmě Petr Voborník. Večer před závodem jsme se rozklusávali v kempu, kde jsme bydleli o pětidenních - kupodivu tam žádní opilí Germáni nebyli. Samotný závod byl velkou zkouškou vůle. Běželo se v nepříjemném teple (duben-26 st.C). Mužská trať neměla daleko k maratonu (přes 27 km v lese šel Ruda Ropek-Ropák 2:20 hod). Petr byl v lese téměř 4 hodiny. Proti tomu moje 2:30 hod (18,9 km) je polední vycházka borovicovým lesem. Ukázalo se, že k absolvování dorostenecké tratě v rozumném tempu docela stačí tréninky do 20 km.

Z výsledků:

H-18	1. Matějů Luboš	119:38	H-20	1. Netopil Libor	121:18
	47. Gregor Martin	150:01		25. Vítek Pavel	150:52
	celkem 70 závodníků			celkem 46 závodníků	

H 21 1. Ropěk Rudolf 143:57 !
 2. Zřídka veselý L. 162:56
 3. Bořánek Petr 165:38
 68. Voborník Petr 232:55 *totálně vyčerpán*
 celkem 108 závodníků

Zemský žebříček Čechy - B - 1. a 2. závod - Kytín - 21. a 22. 5. 1994

Už prvním závodem začalo slavné Alešovo "vítězné tažení" v národácích (48:14). V kamenitém terénu zaválel i Karlos a doběhl devátý (55:56). Dokonce i moje zmatené pobíhání po lese přineslo 5. místo (55:15, 4:55 za vítězem). Druhý den jsme s napětím čekali na Aleše. Najednou se v lese objevily jakési dlouhé nohy - ne, nebyl to Aleš, ale Ropák (viz výše). Hravě přeskočil příkop, přes který se ostatní elitáci drápali. Asi po minutě jsme spatřili další dlouhé nohy - tentokrát to byl Aleš dobihající na třetím místě (23:24). Poslední, kdo mohl teoreticky Alešovo třetí místo ohrozit, byl Karlos. A také ho ohrozil. Najednou přihopkal (21:41), na zádech mu visel Prochin, který nakonec díky tomu, že zvolil rychlý přípoj, skončil pátý (23:38). Porovnali jsme časy, pochopili jsme, že Karlos vyhrál a tím pomohl k tomu, že v šesti závodech ZŽ v kategorii H-16 B vyhrávali pouze chotěbořáci (viz dále)!

Kvalifikace štafet na M ČR - Jihlava - Pávov - 28. a 29. 5. 1994

První den jsem nastupoval na první úsek. Už start byl úsměvný. Sotva startér řekl třetí číslo, což bylo osm (počítal totiž od deseti), vyběhl první "kůň" a za ním všichni ostatní. Pořád se běželo v balíku, na kontrolách vznikaly fronty a tempo bylo šílené. V průběhu závodu se mi podařilo držet jedné perspektivní skupiny - byl jsem okolo 12. místa. Poté jsem udělal



chybku a na diváckou kontrolu jsem dobíhal 14. (když si to tak srovnám v hlavě, byla to nejlepší pozice naší štafety za celé dva dny mimo startu, kde jsme byli všichni první). Poté jsem propadl panice, na dvou kontrolách jsem ztratil 10 min a doběhl jsem někde v třetí desítce (64:44). Druhý úsek běžel Karlos, kterému se podařilo běžet jeden z postupů 30 min (*neuvěřitelné*) a dosáhl času 80:35. Aleš nemohl na třetím úseku už nic zachránit, i když byl z nás tři nejrychlejší (57:11).

Druhý den jsem opět štafetu rozbíhal já. Vše se opakovalo (rozběhli jsme se asi při čísle čtyři), jenom to tempo bylo ještě hrozivější. U jedné kontroly, kde byl zřejmě uzel Farsty (*způsob stavby tratí při štafetách v OB*), jsem čekal několik sekund, než jsem si mohl orazit. Nedostatečně jsem zamapoval, balík mi utekl na jinou kontrolu a já sám, prostě jenom sám jsem běžel lesem. Před diváckou kontrolou jsem doběhl trio z LPU, nasedl jsem do "autobusu" a na zadním sedadle se kochal krajinou (57:52). Karlos opět nezaběhl valně (67:09) a Aleš o trochu lépe, než já (56:03), takže jsme skončili stejně hrozně, i když náš čas byl o více než 20 min lepší než první den. Na M ČR jsme se tedy nekvalifikovali a jak jsme zjistili později, ani jsme se kvalifikovat nemohli, neboť tyto závody byly zrušeny kvůli různým součtům délek tratí jednotlivých štafet. Je podivné, že taková věc jihlavákům nedošla.

Jistě jste již postřehli, že redakce Hustníku vkládá do Martina textu různé glosy (tímto způsobem). Tady je něco ke štafetám. Po celkem úspěšné účasti štafety CTB na stejných závodech před dvěma lety (tehdy ještě žakovská Aleš - Karlos - Hubánek) jsme si před letošní kvalifikací dělali jisté naděje. Výsledky testování dorostu však trochu varovaly před přílišným optimismem. V Pávově se potvrdilo, že mezi oběma kat. dorostu je značný výkonnostní rozdíl. Karel, který je prvním rokem v H-16 evidentně nestačí držet tempo s mazáky v H-18. Aleš odvedl solidní výkony na úrovni svých výsledků v národčích. Martin dobře běhá i mapuje, ale něco tomu pořád trochu chybí. Výsledky štafety, zvláště nedělní, hodnotím jako solidní a slibné pro příští rok, kdy by nám postup už neměl uniknout. Co vy na to - družstvo dorostu!

Výsledky H-18:	<i>sobota</i>		<i>neděle</i>	
	1. PGP 2	154:20	1. FYS	147:32
	2. FYS	157:13	2. JIL	150:14
	3. TZL 1	162:17	3. SJC	158:13
	30. CTB	202:30	25. CTB	181:04
	celkem 44 štafet		celkem 44 štafet	

Zemský žebříček Čechy-B - 3. a 4. závod - Vamberk, Veliny 11. a 12. 6. 1994

Stručně: Aleš opět nudně vyhrál (43:50), Karlos běžel průměrně (17. v čase 50:41, Hubička doběhl 47. za 61:01), já jsem nedokázal rozeznat bílý les od hustníku, což mě zdeptalo (43. za 79:33, tj 24:04 za vítězem). Petr Voborník si běžel pro své první cenné body do ZŽ (6. za 84:64, 3:32 za vítězem). Druhý den byl dostihový závod - terén placatý, les borovicový s velkými hustníky. Aleš samozřejmě vyhrál (34:24), Karlos běžel celkem dobře (23. za 44:49, Hubička 37. v čase 48:36), já jsem také moc neztratil (6. za 41:00, tj 1:28 za vítězem). Petr mapoval víc, než autor mapy a proto hledal déle, než stavitel tratí - jednou chybou (spíše mapy) se připravil o "bednu" (20. v čase 62:10, tj. 5:18 za prvním Jirkou Fenclem, chybu odhaduji na 5:30 min).

Zemský žebříček Čechy-B - 5. a 6. závod - Bílá Třemešná, Jilemnice 18. a 19. 6. 1994

První den se nadmíru vydařil. Byl to vůbec nejlepší den v historii chotěbořského OB. Aleš vyhrál (43:37, Karlos 13. v čase 48:54, Hubička se stále lepšil, tentokrát 29. v čase 53:10) já byl druhý (59:35, ztráta 1:46), Petr třetí (79:21, ztráta 2:34). Běželo se

v kamenitém, zřejmě velmi náročném terénu (mě to tak nepřišlo, protože mi závod ubíhal jedna radost). V neděli jsme běželi na Hraběnce, což je extrémně malá mapa - rozměr lesa 2,7x1,5 km. Ovšem Jilemnice zřejmě přesvědčila ty "pravé" a mohla zde uspořádat zkrácenou trať i pro pohár elity. K výsledkům: Aleš vyhrál (36:01-už to vypadá jako nudný stereotyp, ale Aleš letos zaslouží nejvyšší uznání za své výkony!), Karlos celkem dobře (27. v čase 48:33, Honza Hubička to tentokrát trochu zazdíl až na 44. místo časem 57:49) a já nic moc (15. za 56:26, ztráta 10:29), nemohl jsem najít ani sběrku!

Abych se přiznal, moje řádění v lese bylo silně omezeno výronem v kotníku - měsíc jsem nemohl běhat, za což jsem dostal almužnu 400,- korun. Tím končí naše jarní účinkování v Čechách a na Moravě. O ostatních akcích budou doufám jiné články.

Rád hledám.....!

Martin Gregor - CTB 7701 B

TRÉNINK, TRÉNINK, TRÉNINK, TRÉNINK,.....

Jistě se shodneme na tom, že když chce člověk závodit, třeba běhat orienták, není od věci občas trochu potrénovat. To je také jeden z důvodů, proč děláme pravidelné tréninky. Nehodlám tu opisovat vybrané stati z odborných knih o tom, jak nejlépe trénovat, aby člověk dosahoval maximálních výkonů. Spíš by mě zajímalo, co vede všechny naše orientáky k tomu, aby se alespoň občas honili v hale nebo po lese. Věřím, že základním předpokladem je chuť trochu se potrápit, dokázat si že něco vydrží nebo že dokáže běžet lépe než kamarád, lépe než soupeři. A když se k tomu přidá ještě celkem dobrá parta, tak už ani některým holkám tolik nevadí, že se občas upotí nebo dokonce umažou od bláta.

Orienták má proti jiným sportům obrovskou výhodu z hlediska motivace k tréninku. Když se někdo naučí běhat desítku okolo 30 min, je to vynikající běžec a několik let bude zaručeně vyhrávat většinu závodů, na které přijede. Když někdo podává v orientáku skvělé výkony v lese a na většině závodů dohání na špici, stejně nemá záruku, že příště neudělá chybu a neskončí v poli poražených. A proto znovu a znovu bere do ruky mapu s buzolou a stále hledá lepší a rychlejší postupy od jedné kontroly ke druhé.

A protože člověk je tvor společenský a v tlupě je mu daleko lépe, než samotnému, věřím, že i účast na trénincích oddílu bude od podzimu do jara hojná a pravidelná. Někteří jedinci už zjistili, že je plně neuspokojí trénink jen dvakrát týdně a sami si zcela dobrovolně nechávají nakládat větší a větší dávky (např. Martin či Karel). Aleš sice tvrdí, že sám netrénuje, ale jeho výkony vypadají jako kdyby běhal denně. A až Aleš začne běhat denně, pak elitáci těšte se.

Uvádím příklad našich tří dorostenců proto, abych všem ostatním připoměl, že iniciativě se meze nekladou a že s případným individuálním tréninkem každému rád pomohu.

I po prázdninách budeme chodit trénovat jako vždy ve středu, zpočátku v 16:30 ven, později od 17:00 do 18:00 do haly. Po ukončení závodní sezony začneme chodit do haly i o víkend, pravděpodobně v sobotu odpoledne (14:00), protože v říjnu a asi i v listopadu budou hrát volejbaloví dorostenci v sobotu v hale své mistráky. Na sobotní (případně nedělní) tréninky očekávám vaše hojné ohlasy.

P.S. Poříd'te si každý na zimu švihadlo !!!

ORIENTÁCKÉ LÉTO - PRIMA SEZONA....

Prázdniny jsou za námi, škola radostně volá do lavic. Léto letos bylo silně ve znamení orientáku. Po měsíčním odpočinku od běhání po lese jsme už celí žhaví vyrazili v silné sestavě opět do Křížánek.

BOTAS CUP OPEN - 22.-24.7.1994 - Křížánky

V krásném prostředí pod vrcholem Devíti skal pořádali kamarádi z CHT a OSN třídní závody BOTAS CUP OPEN - tj v originále pohár otevřených botasek, tedy sandálů. Čekaly nás dvě těžké mapy: oblíbená Řasnička - mapa z největšího závodu OB roku 1993 (pohár elity, žebříček A, žebříček B Čechy i Morava) a Malínská skála - mapa z mistrovství Evropy v radioorientáku 1993.

Kemp na loce u výukového střediska ČSVTS Brno přivítal 450 závodníků z celé vlasti české a moravské a mezi nimi i téměř dvacítku orientáků CTB.

První etapa v podobě krátké trati byla v pátek odpoledne. Na start asi 2,5 km, tratě postaveny vtípně s využitím možností mapy. Druhá etapa byla pořádně dlouhá, umocněná teplem nám dala pořádně zabrat. Únavu smyla koupel v krásném kachňáku, na jehož břehu se kemp nacházel. Rozhodnutí přinesla třetí den zkrácená trať. Start probíhal samozřejmě v pořadí podle součtu časů z prvních dvou etap.

V neděli odpoledne a v pondělí proběhly ještě dva závody Českého poháru v orientáku na horských kolech - zajímavého sportu, který bohužel jen těžko hledá pochopení u pánů lesa. Přitom se jezdí jen po cestách a.... Možná časem.

Před smrštěním výsledků zaslouží zmínku ještě počasí. To se opravdu vyznamenalo a nešetřilo nikoho. Slunce pralo a pralo, doktore, člověče boží, kde se tedy berete? Ale to už je z jiného soudku.

Pořadatelé vše zvládali na jedničku, občerstvení bylo na startu, na trati, v cíli, kontroly většinou tam, kde měly být, tak to pro většinu účastníků byly pohodové závody. Jen veteráni vyli smutní ze sloučení kategorií pro nedostatek startujících, a tak je pořadatelé vyhodnotili nakonec zase zvlášť. Inu, pánové pořád závodí jako draci.

A co chotěbořští orientáci:

Lenka Gregorová	D-12	11.(13)	141:51	se ztrátou 80 minut na první
Martina Loubková	D-14	13.(13)	149:43	65 minut za vítězkou, pro obě holky těžká mapa
Ája Šťastná	D 21	30.(45)	198:28	ztratila 73 minut
Eva Voborníková	D 21	32.(45)	201:49	svedla s Ájou a Zdenou Mutínskou (HVC) krásný souboj
Dáša Hradecká	T4	DISK		mapa byla na poprvé opravdu těžká
Míša Král	H-12	DISK		v E2 ztratil průkaz ?!
Zbyněk Šťastný	H-12	DISK	?!
Radek Hradecký	H-14	DISK	?!
Petr Hradecký	H-14	DISK	?!
Aleš Král	H-18	5.(27)	138:27	8:27 za vítězem slouč.kat. H-16, H18
Karlos Šťastný	H-18	11.(27)	161:19	hoši,
Martin Gregor	H-18	18.(27)	177:03	hoši,...
Boboš Loubek	H-18	DISK		v E2 měl cyhbně zakreslenou mapu
Fanda Šťastný	H 21	18.(58)	188:31	solidní výkon 41:20 min za vítězem
Petr Voborník	HE	15.(30)	191:28	35 minut za Liborem Zřídka veselým
Luděk Hradecký	H35-	35.(44)	293:39	pokořil těžkou mapu i drsný les

Byla to pro nás velká škola....

Tradičně největší závod u nás vzbudil asi u spousty orientááků rozpaky při jeho hodnocení. Už na jaře před posláním přihlášky jsme zvažovali, zda do Trutnova jet, či ne. Terény prý tam za mnoho nestojí a pořadatelé z SJC poslední dobou také upustili od preciznosti přípravy.

Musím uznat, že hned první den dal skeptikům za pravdu. Kemp na louce nad Trutnovem otočené vtipně i jihu dostal záhy jméno "Sahara", neboť zásobování vodou z cisteren notně vážlo a před sluncem nebylo kam utéct.

E1 Trutnov - Horní Staré Město (nebo jak se to vlastně jmenuje). Centrum na hřišti místní sídlištní ZŠ = "palermo". Stínu ani kousek, zato slunce co hrdlo ráčí. Stavíme stanovou celtu, která je stejně téměř nanic a pořád padá. Na start je to podle pokynů 2,2 km, ale ve skutečnosti nejméně 3,5 stále do kopce. Běžím celkem snižně, neboť jsem do poslední chvíle vyčkával návratu Evy z lesa, přesto mi to trvá 17 min. I tak je to asi rekord dne. Občerstvení na startu ani na trati žádné. Slušné délky tratí a velká převýšení budou zřejmě místní specialitou. Po protestech spousty závodníků, kteří přišli pozdě na start jury rozhodla E1 nepočítat do celkových výsledků. Nepříjemné, ale správné...

E2, E3, E4 Markoušovice - vesnička asi 15 km od Trutnova. A hra se vzdálenostmi pokračuje. Z parkoviště na poli obráceném k jihu (jak jinak) je to na shromaždiště 1.200 m. Shromaždiště je na louce opět bez možnosti úniku před sluncem. Celtu už stavíme lépe a vydrží celé dopoledne. Na starty etap je to vždy do kopce a od 2,2 do 3,5 km. Opět žádné občerstvení, ale závodníci si ho prý mohou vzít s sebou na start a obaly tam odhodit. Ani v lese to není lepší. Přichází únava, ztráta koncentrace a zranění. Výron kotníku se stává epidemií (Karel, Tomáš, Luděk, Petr). Všichni končí s nicneřešicím elastákem. Můžou jen doufat, že se klouby zase časem stáhnou (doktor orthoped se jen usmívá).

E5 Trutnov - Krakonošovo náměstí. Na start opět tradičních 2,5 km do kopce. Několik kategorií má povinný přeběh kolem startu na druhou část mapy, takže někteří bojovní závodníci srážejí k zemi ty, kteří nic zlého netuše čekají, až na ně přijde řada. Doběh je přímo na náměstí vedle kašny. Téměř originální, propagačně skvělé, ale srdce orientáaka vyhnané z laskavé náruče lesa na rozpálenou dlažbu ulic města příliš neplesá.

Jsme rádi, že je to za námi. Stavitelé tratí se předháněli, kdo umístí start dále od centra a kdo najde na mapě větší převýšení. Latku nasadili proklatě vysoko. Myslím, že je hned tak někdo nepřekoná.

Ája Šťastná	D 21B	39.(75)	241:34	- 63:11	dobrý výsledek
Eva Voborníková	D 21C	8.(86)	177:44	- 39:21	Evu to bavilo a je to vidět
Michal Král	H-12A	21.(25)	129:58	- 47:05	škoda E5, vid' Míšo
Tom Stehno	H-14B	27.(71)	180:27	- 42:31	zranění Toma přibrzdilo
Radek Hradecký	H-14B	37.(71)	196:37	- 58:41	o 75% lepší, než loni
Petr Hradecký	H-14B	50.(71)	224:36	- 86:40	moc bráchu neprohnal
Aleš Král	H-16A	34.(87)	199:42	- 42:02	vyrovnaný výkon
Karlos Šťastný	H-16A	DISK			E3 nešel pro zranění
Martin Gregor	H-18A	50.(93)	247:31	- 67:11	no coment
Petr Voborník	H 21A	42.(93)	303:36	- 75:24	kotník mě stál tak 10 míst
Luděk Hradecký	H35-B	DISK			i Ludka zradil kotník

Přežití považuji za úspěch.

BUDISLAV 1994 - tréninkový tábor 7.-14.8.

Máma náčelník oddílu CHT (Jarda Matras) nás opět letos pozval na týden potrénovat do Budislavi. V krásném a dobře vybaveném táboře TOS Svitavy jsme za lidovku mohli týden pobývat, baštit a trénovat co hrdlo ráčí. Rhdlo však většinou ráčilo více baštit, než trénovat, tak jsme to vzali trochu jako oddechovku.

Počasi se po dlouhých parnech přeci jenom trochu krotilo a občas nás obdařilo nějakou tou sprškou. Po zážitcích z pětidenních to byla oáza.

Tréninky probíhaly podobným stylem jako loni. Osazenstvo campu bylo rozděleno do 5 skupin a každá skupina běhala sobě přiměřenou trať (většinou).

První den hned po příjezdu zavelel do lesa Jarda Matras a vyslal nás na svůj tradiční úvodní závod. Mapy má namalované jaště od loňska a na několik let dopředu, takže pomalu uvažuje o vybudování stálých kontrol pro závod prvního dne soustředění. Přesto jsme někteří dokázali pořádně pobloudit (dokonce jsem slyšel, že někdo z CTB hledal první kontrolu 20 minut).

V dalších dnech nás poctili svými tréninky Aleš s Martinem, Pepa Vitek, Radan Kamenický, Petr Voborník, Viki Mutínský a na závěr Frankie Dlouhán Vacek. Pepa nás protáhl na vrstevnicové mapě a vyzkoušel tak naše schopnosti číst terén. Zde opravdu nevadilo, že mapy Lazaret a Touloucovy maštale již nejsou z nejčerstvějších, dokonce že některá místa již trochu páchnou. Ukázalo se, že orienták dokáže chybovat vždy a všude. Radan vyřešil svůj úkol lišácky. V části mapy, ve které bylo asi 180 kupek umístil asi na 20 z nich terčiky (samozřejmě horizontálně) a všem přidělil hodinový limit na jejich hledání. Mnozí našli, mnozí taky ne, ale legrace byla. Já jsem proložil shluky kontrol bílými místy v mapě a pár zkušeným azimutrunerům to docela zamotalo hlavy. Většina se jich ale vrátila, tak to dobře dopadlo. Při sběru kontrol s použitím Fandova horského drsoně mě jmenovaný na jedné cestě vyhodil ze sedla tak nešetrně, že mám bok modrý ještě teď a už dva měsíce jsem nekýchnul. Jako prevenci proti rýmě však doporučuji něco méně náročného, zato účinnějšího. Vikiho trénink jsem tedy bohužel odběhnout nemohl, ale zážitky z paměťáku kombinovaného s vrstevnicovkou byly pro všechny jistě zajímavé. Někteří nemohli najít start, jiní zase cíl,...Frankie Dlouhán dostal v sobotu pověsti drsnáka a postavil závěrečný závod na úrovni. Některé skalky mršky vůbec nebyly k nalezení, ve skalním průchodu, který byl označen v mapě kolečkem kontrolka taky nebyla. Našli se však tací št'ourové, kteří ji našli v jiném průchodu o 300 m dále. Ti potom byli po zásluze diskvalifikováni pro příliš velkou odchylku od ideálního postupu (viz Pravidla OB § 28, odst 3, písm d - česání lesa).

V neděli (den odjezdu) jsme s Evou ještě připravili jednoduché štafety v bláhové naději, že alespoň ti menší v mapě brzo ráno (10:00) něco rozeznají. Většinou nás však příchozí stíny vítaly skelnými pohledy a ani 7x opakované vysvětlení, o co vlastně jde nepomáhalo. Jakmile totiž pochopily, že budou běhat, hned nenávratně kdesi zmizely. Pochopil jsem, že to světlo, které mě v 5 ráno, když jsem musel nutně vstát, oslnilo z většiny chatek a z jídelny nebylo proto, že by někdo zapoměl večer zhasnout. Nakonec jsme sehnali asi 30 nešťastníků, které jsme vypustili do lesa a zhruba stejný počet jsme jich po obědě zase pochytili.

Odpolední program většinou vyplnil volejbal, tenis, jeden zajímavý a na přípravu nenáročný paměťák (Bobes a Prochin), špendlíkový závod (Lenka Kamenická) a pod. Letošní soustředění bylo také ve znamení nástupu horských kol (au au). Příště si také nějaké musím vzít s sebou.

Večer (a nejen vačer, ale po celý pobyt) se o osazenstvo tábora staral máma náčelník tak vzorně, že se mnohým z jídelny po večeři do chatky vůbec nechtělo. Strava byla jako vždy hojná a vydatná, Lájoš (původním povoláním sexuolog a

alkoholik) se plně osvědčil jako kontrolor zbytků. Mnohým lezly oči z důlků už při pohledu na Lájoše, natož do talíře na porce, které doma normálně pořádají ve třech a ještě zbyde pro babičku.

Redakce spřáteleného občasníku **HU-HU** pořádala soutěž o nejlepšího orientáka Vysočiny. Bezva zábava. Podrobnosti čtěte v **HU-HU** !

Na závěr nezbyvá, než zvolat:

Náčelník je naše máma !!!

Je to tu jak na zámku, ať to trvá věčně !!!

Do lesa s umytýma nohama.....

Podzim 94 aneb co nás ještě čeká

1. 10.09. ZŽ Čechy B - Stráž pod Rálskem (DOK) - 7.závod
2. 11.09. ZŽ Čechy B - Turnov (TUV) - 8. - poslední závod
3. 17.09. Mistrovství ČR na klasické trati - Vidnava - VŠB Ostrava - Aleš a Martin vyrážejí v pátek ve 14:00 z Pardubic - Zborovského náměstí do zapadlého koutu naší vlasti prodat formu
4. 24.09. 7. závod LV - Zhoř - ZHR - jedeme vlastním Busem
5. **25.09.** pořádáme 8. závod LV - ACHP - Doubrava - očekávám hojnou účast a svědomitý přístup
6. 01.10. 9. závod LV - JHB
7. 08.10. Mistrovství ČR na krátké trati - Benešov - OK 24 Praha (OKP) startují: Aleš, Karel, Martin, Petr
8. 09.10. Mistrovství ČR družstev - Krňany - Praga Praha (PGP) za naši oblast poběží asi Martina a Michal
9. 15.10. 10. závod LV - OSN
10. 22.10. poslední závod LV - CHT



AHOJ

Uvítám jakýkoli příspěvek o čemkoli na papíře či na disketě.

Redakce: Petr Voborník, Kamenná 1581/2, 583 01 CHOTĚBOŘ

Tištěno s podporou firmy Global Servis s.r.o. Chotěboř

Cena pro přežití 4,- koruny české