

ROČENKA 2010



LESY ČR
 SKI INDE
 MĚSTO JE
 MĚSTO JE
 ŽYJÁKOV
 - vyhledávací
 - orientační
 - výhledový

nel
 ld
 o ražení
 3

Co se dělo v roce 2010:

5.1. – Pedro: Nový rok jsme zahájili v [Líšni](#). Tomáš připravil speciální, dvouetapový závod. První etapa byl "Trejlovomykrobový supersprint" a druhá byla klasika. Start první etapy (intervalový) byl už v 10 hodin. Nejen mne napadlo, že vzhledem [k pravidlům](#) bude nejuhodnější po startu hned odevzdat průkazku a tak dosáhnou času deset minut rovných :-). Alespoň pro mne by to po loňských zkušenostech z CVČ (moje dcery na tom stále dokazují moji totální orientační neschopnost) muselo platit. Sportovní duch ovšem zvítězil a my jsme šli do toho... Bylo to naprosto bezvadné a(ž) moc jsme si to užívali :-). Do těch deseti minut se nakonec vešlo pouhých deset běžců (odevzdání průkazky by tedy zajistilo skvělé jedenácté:-) místo), z nichž ovšem bylo pět našich!!! Suverénně (s téměř dvouminutovým náskokem) si pro vítězství doběhl Vašek (jeden ze dvou bezchybných) za 6:04 a mezi ženami vyhrála Lada. Poté jsme se jali nabírat síly do etapy druhé, v níž startovní čas byl dán výsledným časem etapy první. Startovalo se až po poledni a Vašek sice vybíhal jako první, ale kvůli problémům s kolenem už předem hlásil "céčko" a to taky suverénně vyhrál. Hned za ním si pro C-stříbro doběhl Kuba, který sice hlásil béčko, ale kousek po startu zničená bota ho přinutila cíle upravit. I v béčkách jsme měli několik železek, z nichž si podle očekávání vedl nejlépe Pavel, který se čtrnáctisekundovou ztrátou na prvního doběhl třetí. Tady běžel výtečně i Vojta, který vykostil i dorostence (Marka) a mnohem mladší veterány (Patrik). Podle Evy byl ovšem večer dost k nepoužití :-). Čtyři největší drsníci šli nejdlejší trať a náležitě si ji užili :-). Poněvadž Tomáš slíbil pro nejlepší ceny, rozhodla se Lenka na poslední chvíli, že půjde dlouhou, a tak jsme se domluvili, že si dáme HDR. Začátek šel slušně, jen na čtyřku nás Nemša zatáhl kamsi do plotů (to je tak, když si někdo nebere popisy). Tam nás doběhl Kožich se svým stínem Honzou (rýsuje se rogainerská dvojice) a hned se nám začali trochu vzdalovat. Na vrcholovou prémii zamířili přes kopec, zatímco my jsme obíhali zprava. U kontroly jsme i přes pomalejší běh téměř stejně. Pak jdeme sami dva na pohodu, až přichází devítka a my před ní vidíme Kožicha s Honzou (kus vlevo) jak češou (Kožich hlásí pět minut :-)). Nakonec ji dáme společně (jen tak mimochodem, ačkoliv ji první běžci nerazili, tak se domnívám, že byla na správném místě - to by ještě měla ukázat GPS). Cestou do kopce na desítku nám ovšem dochází a hodně zvolňujeme, chodíme a i když na mapě necháváme hodně málo, postupujeme jen hooóódně pomalu. Nakonec to dáme, i když před sběrkou jsme ještě dvojnásobně opílení. Lenka nakonec vítězí, ale ztráta druhé Pavly a třetí Pavlíny (nakonec i dalších dvou dam) je minimální a nebyt poraněného kotníku Pavlíny, mohl být finiš dost natvrdo :-). V celkovém pořadí nakonec nejvyš Honza sedmý a jeho ztráta na čelo mohla být asi ještě výrazně nižší, kdyby úporně nehledali devítku, kterou čelo zabalilo. Na závěr si pět nejlepších (Vašek, Kuba, Pavel, Pavla a Pavlína) převzalo své diplomy, doplnili jsem nějaké tekutiny a kalorie a téměř za tmy vyrazili domů. Na hodnocení závodu jsme se shodli - naprostá paráda. Jen houšť a větší kapky...

5.1. – Pedro: Po shlednutí [záznamu z GPS](#) (naskenoval jsem to bez části mapy - postupy na druhou a třetí kontrolu) je zřejmé, že ta devítka byla přece jen kus mimo :-), a že ten srázek, který jsme naběhli jako první, byl asi ten správný. 17,1 km, 575 m, 140:51.

6.1. – Pedro: V prvním kole Berounského poháru v halovém biatlonu byl na krátké trati nejrychlejší ve finále Kuba před Vaškem a Honzou. Další pořadí: 4. Milan, 5. Michal, 6. (první žena) Pavla, 7. Pajda, 8. Zdenka a 9. Terka.

10.1. – Pedro: Na [Jizerské 50](#) nejrychlejší Honza za tři a půl hodiny, šest minut za ním Pavel (osmá a devátá stovka). Míla s Láďou (startující za Tetín) kousek přes čtyři a kousek pod pět hodin.

10.1. – Pavla: Ahojky, Dnes pokračovala dalším závodem [zimní liga](#), trochu netradičně bruslením. Vyhledky na bruslení nebyly příliš ideální, přesto jsme se s Vaškem rozhodli, že to risknem. Ještě v poledne pořadatel avizoval, že trať je postavena a všechno snad OK. Tudiž jsme vyrazili směr Libeň, auto po zralé úvaze nechali na Zličíně a dál pokračovali metrem (ukázalo se to jako moudrá volba, protože jestli si někdo myslí, že silničáři v Berouně nestíhají a silnice jsou neupravené, tak se mýlí, v Libni asi ani nevyjeli). S jsme mapičkou bez problému našli prezentaci a kolem postávající houf nadšenců, kteří stále přibývali. Pouze zkroušený pohled organizátora naznačoval, že není vše úplně optimální. Při důkladném prozkoumání prohrábnuté trasy mi došlo, v čem je problém. Tíhou sněhu

led poklesl a nad led se dostala voda. Přesto se rozhodlo, že závod bude, ale trochu se upraví trať. Nakonec Radek zrychla přestavěl trať na jednu jedinou, zkrácenou. Spousta lidí při pohledu na vodu vyměkla a usoudila, že dnes se bruslit nebude. My usoudili, že když už jsme vyrazili, tak to risknem. Nakonec zůstalo asi 20 nadšenců, kteří se intervalově vydávali na trať. Velice rychle se ukázalo, že tentokrát není rozhodující volba dopravního prostředku (místy bylo až 10 cm vody, tudíž jsem si nabrala i do bruslí, jinde naopak 30 cm sněhu), ale důkladné přečtení pokynů a následně jejich uvedení v praxi. Nakonec se všichni dostali ve zdraví na břeh (vyhrál bruslař, druhý běžkař) a zase jsme se rozklouzali domů. Dnes jste rozhodně o moc přišli, vodní brusle hned tak někde nepotkáte 😊

Pořadatelům rozhodně patří dík, že nevyměkli a připravili i těchto ne zrovna ideálních podmínkách dobrou taškařici. Zimní liga jak má být, očekávat můžeš vše 😊

10.1 – Honza: [Telegraficky z J50](#). Máza byla trochu loterie (např. Řezáč jel údajně na hladkých lyžích). Ovšem my amatéři, kteří nemáme lyže na mikrokontakt a nebo tak mocné soupaže, tak jsme něco mazat museli.

Já, Míla a Láďa jsme mazali podle doporučení skiservisu Nyč (5 vrstev tuhých vosků RODE). Pavel před startem domazával klístr.

Nám to až k Jágrovu pomníčku hrozně klouzalo, ale na sušším sněhu pod Rozmezím, který defacto byl až pod Bílou kuchyní to jelo výborně. Těm co měli klístr to sice lépe stoupalo, ale místy v prašanu drhlo a na úsecích se sušším sněhem jelo pomaleji.

Příjemné bylo, že během závodu nefoukalo - alespoň tedy mě, který jsem přijel zrovna na vyhlášení vítězů (1:18 hod za vítězem) ne. Mílovi a zejména Láďovi už ke konci začalo docela chumelit.

Teplá převlékárna byla dobrá, výdej stravy rychlý – takže snad jen jedno negativum, které stále opakují – příliš úzký pytel na věci. SKOL. Výsledky již pro vás hbitě vyhledal trenér.

15.1. – Pedro: - Zprávy z domova:

Už v pondělí proběhla výroční oddílová schůze. Kdo se nezúčastnil musí dát do konce ledna vědět, zda se chce nechat zaregistrovat (OB a MTBO) na rok 2010 a tento svůj požadavek podpořit zaplacením příslušných příspěvků.

Ve středu se běžecký trénink uskutečnil (částečně) i na lyžích.

Ve čtvrtek se pak zkušenosti :-) hodily při **PRVNÍM (v roce 2010) PRAŽSKÉM PARKOVÉM NOČNÍM LYŽAŘSKÉM ORIENTAČNÍM BĚHU**.

15.1 – Vašek: Ahoj, tentokrát byla řada na mně informovat o [dalším závodě PZL](#). vyrazili jsme do Prahy na PPNLOB. Po nedelním bruslení nás čekalo další bruslení, tentokrát však na lyžích. Pro mnoho to byl upravně první lož nebo noční lož. Terén a podmínky byly perfektní. Mapa obora Hvězda kde nehrozí totalní ztracení a hustá síť cest se stopami byla výborná pro tento závod. Co se týče samotného závodu tak to byla krása, sněhu tak akorát, postupy nijak složité ale člověk si musel hlídat cesty aby nějakou neprehlídl. Již někde za 3 kontrolou jsem dojel Kubu s Janou. Kuba nadával na lyže tak sem mu pomalu poodjízdel a pomalu dotahoval Pavlu. Tu jsem dojel před čtvrtou kontrolou. Ac jsem se snažil jak to šlo, Pavlu jsem již do cíle o mnoho nepředjel, jelikož můj styl není dokonalý a mapovat jsem musel v klidu. Nakonec jsme dopadli velice dobře, přibližně půlka. Kuba ubral bod Evě Tloustovoy což byl jeho hlavní cíl. Organizace byla výborná, po dojezdu nás čekal čaj a než jsme se převlekli tak už visely průběžné výsledky. Je vidět že kotlářce nedělá pořádání závodů žádný problém. Díky jim za skvělý závod. Celkově to hodnotím jako jeden z nejhezčích PZL letošní sezony.

17.1. – Pedro: - Zážitek nemusí být kdovíjak krásný, hlavně když je silný - tohle bylo jistě mottem včerejšího (již desátého) závodu Pražské zimní ligy. [Memoriál Míly Cupáka](#) se mohl snadno stát memoriálem i některého ze závodníků :-), neboť pod 100 minut to nezvládl nikdo v žádné kategorii (tedy nevím jak LOB) a časy hodně přes 200 (i 300!) nebyly výjimkou. Běželo se na mapě Čabrák a základovce s údajným měřítkem 1 : 30 000. Pokud tedy seděly parametry z pokynů (a dle [GPS záznamu](#) Hynka snad ano - já jsem tentokrát - bohužel - zapomněl), tak bylo ovšem měřítko mapy cca 1 : 23 000. Běželo se z Karlíku (jako před lety) a byla to síla. Všude v lese 25 - 30 a místy i 50 cm sněhu. Postaveny byly čtyři tratě plus jedna LOBová. Nakonec se sešlo něco přes padesát borců (z toho třináct z Berouna). Už cesta na první kontrolu - krátký (asi sedmisetmetrový) postup (s převýšením 130 metrů) - dala docela zabrat, neboť i s hřeby do dost klouzalo - 10'. Cesta na dvojku se asi lišila pouze v tom, kdy kdo odbočil doprava na louku. Poslední tak asi učinil Olda (pozdější vítěz) a tak mne před kontrolou opět předbíhal - 13,5'. Poté následoval královský postup - téměř šestikilometrový postup napříč mapou. Všichni samozřejmě volí postup zleva na silnici a po ní až pod kontrolu (která ale byla lehce posunuta a tak jí mnozí nenašli), jen já to tradičně zkusím jinak - zprava. Metrů sice asi pár ušetřím, ale terén je podstatně horší a nastoupám taky o dost víc, než bych si přál :-) => ztrácím cenné minuty, ale nakonec alespoň kontrolu po drobné česačce (5-6 minut) najdu, i když trochu jinde než jsem ji čekal - 62'. Čtyřka by byla v pohodě, kdyby... Těsně před ní se zastavuji a dávám si pětistovku po hřebeni a na konci zase zpět. Nechávám zcela zbytečných jedenáct minut - 26'. Pětku jsem naplánoval dobře, jenže při seběhu se stočím neuvěřitelně doprava a až při výstupu na druhou silnici si uvědomuji, kde jsem :-). Následuje obíhačka, brodění hlubokým sněhem (stojí mě to určitě dobrou desítku), ale nakonec ji lupnu - 33'. Ani postup na šestku není úplně čistý, ale tady už hlavně začínají docházet síly. I šestka je "trochu" posunutá, ale je vidět - 27' - celkový čas se blíží třem hodinám... Sedmička se mi zdá celkem pohodová, ale jen do té chvíle než od ní odbíhám a zjišťuji, že mapa najednou vůbec neseď a je jasné, že jsme razili (sešli jsme se dva) jinou kontrolu (byl to LOBáckej roh hustníku). Takže návrat - cestou potkávám Andy, která hledá zrovna ten roh hustníku, probereme mapovou situaci a jdeme každý za svým. Krmelec mám - 37,5' - jde se na poslední dvě kontroly. Krátký postup na osmičku je celkem bez problému - 11'. Přeběh

údolí na devítku také v pohodě, narazím na stopy a po nich dorazím až na vrchol hřebenu - v realu i na mapě zepředu ohraničeno hustníkem. Trvalo to pouhých devět minut a já se už těším na cestu do cíle, jenže kontrola nikde :-). Chvilí češu, pak se ke mně přidává Naďa. Poněvadž jsem dost velký pako na to, abych klidně česal jiný hřbet, po chvíli váhání sbíhám těch skoro 50 metrů dolů a v údolí to zkusím znovu od spodu. Přibíhám sice od jinud, ale do stejného místa a tak si začínám být jist, že tady ta kontrola prostě není. Chvilí češu (už jsme tři), ale nakonec balím a valím to do cíle (na dohledávání nechávám 25'). Kontrola byla o téměř dvě stě metrů dál, až za hustníkem a to mi opravdu nedošlo :-). Do cíle je to skoro pořád po rovině a z kopce a tak jsem nakonec přežil - 22'. Parametry 4:36:22, cca 28 km a 1082m. Pavlína s Pavlou nakonec poslední tři kontroly vynechaly, ale díky problémům s dohledávkou trojky naběhaly též pěkných pětadvacet. V "béčku" nejlepší Vašek. Páté místo a čas pod tři hodiny. "Céčko" (většina závodníků této kategorie běžela skoro celý závod pohromadě) opět vyhrál Kuba s časem dokonce pod dvě hodiny a v "děčku" visí nejvyšší Janička a Tomáš.

17.1 Míla: KRUŠNOHORSKÝ ŠKIROGAINING aneb JAK ABSOLVOVAT 38KM NA JEDNO PIVO, DVA ROHLÍKY, „KARBOŠ“ A 1/2L ČAJE

Jednoho dne za mnou přišel Láďa s otázkou, zda bych s ním nechtěl absolvovat orientační běh na lyžích s časovým limitem šesti hodin. Mohla by to být dobrá příprava na Jizerskou padesátku. Já mu v těchto věcech moc neodporuji a tak jsem přikývl. Bohužel v původním termínu se závod nekonal (nedostatek sněhu) a tak byl přeložen na 16.1.2010.

Z Berouna vyrazíme něco po 6 hodině směr Praha, Slaný, Most, Litvínov, Hrob, Mikulov-Nové Město. První bloudění (oproti plánu) začalo už u obce Raná na Lounsku. Z místního značení objížďkové trasy jsme se vymotávali horko těžko. Podařilo se. Na zpáteční cestě jsme zvolili variantu Teplickou.

Na místo určení dorážíme cca v 8.30hod a parkujem vedle krásně omrzlých (-6) TOI-TOlek. Poryvy větru, které hýbaly celým autem nás odrazovali od svižného vystupování. Ale co naplat. Když musíš, tak musíš. Začíná klasický kolotoč. Záchody, prezentace, převlíkání, příprava lyží na klasiku (modrý extra), testování mapníků (vlastní výroba), vyčítání čipů, navigování oddílových kolegů (Mapkini, Too hunters), balení „hadrů“ a jídla na vlastní závod.

Mapu se zakreslenými kontrolami dostáváme 1/2hod před samotným startem a vyrazíme s Láďou do příjemně vytopeného bufetu k válečné poradě. Těsně před desátou zpět do vymrzlého startovního koridoru. Konečně vysněná „PRVNÍ VLNA“. Žádná další se již nekonala. Start! Z mírného kopečku je to velmi příjemné, poté pravá zatáčka a následuje táhlé stoupání. Asi po pěti minutách v davu běžců zjišťujeme, že nevíme kde jsme. No nic, musíme vydržet ve „věšáku“ alespoň do první kontroly(3,8km). Daří se a rázem víme na čem(kde) jsme. K našemu údivu běžíme (jdeme) opačným směrem než bylo v plánu. Co naplat, není cesty zpět. Celou zbývající trasu jsem se nemohl zbavit dojmu, že jdem stále proti větru. Jak krásné a pohodlné by to asi bylo v opačném směru?

Druhá kontrola(7,3km) je celkem v pohodě, jen měřítko mapy 1:50 000 nám stále dělá potíže. Vrch Kahleberg (třetí kontrola) na německé straně Krušných hor byl snad zakletý. Vzhledem k naší nepozornosti a nezvyklému měřítku se odkláníme nějakých 130 stupňů západním směrem od našeho předpokládaného dalšího postupu. Z příjemné cesty podél potoka nás probouzí první domky a chalupy v obci Rehefeld-Zaunhaus. Jsem z toho rozčarován. Díky Láďovi padá rozhodnutí, že vrch Kahleberg musí být dobyt (kontrola za 90 bodů). Cestou nahoru ještě orážíme kontrolu za 30 bodů. Blíží se poledne a žaludek se hlásí o své. Nejsme na útěku a tak to spraví jedno pivíčko (Krušovice Mušketýr), dva rohlíčky se salámkem. Toliko pro „vegáče“ a abstinenty. Hned to stoupá lépe. Po nějaké chvíli se nacházíme na vrcholu Kahlebergu (13,7km). Následuje dlouhý sjezd do dobře nám známé vesničky Rehefeld-Zaunhaus a náročný výstup notně vydrženou sjezdovkou ke konečné stanici sedačkové lanovky (kontrola za 90 bodů). Cestou se vůbec nenudíme. Co Ti Němci nedokážou? To člověk jenom valí bulvy. Počínaje stylem jízdy, bezpečností a konče „lyžováním“ na hlině.

Na vrchu (18,5km) pár doušků čaje, orazit a radikální rozhodnutí kam dál. Času zbývá ještě dost. Sjíždíme k hraničnímu přechodu Neurehefeld a stáčíme se po lyžařské magistrále směr Holzhau. Ani zde se nenudíme. Je to docela maso. Přeskoky lyžařů stojících (odpočívajících) napříč stopou nám zpříjemňují jinak docela fádní cestu dolů podél Hraničního potoka. Po nějaké době razíme v pořadí (našem) šestou kontrolu (25km). Dochází na energetické urychlovače. Ještě rychle provést instruktáž jedné malé holčičce, cože to tu „vyrábíme“ a co to vlastně ten skirogaining je. Další postup je o poznání radostnější, jelikož se obracíme k cíli. Čeká nás asi největší část závodu. Fučí jako blbec. Na otevřených prostranstvích přidáváme do kroku, v lesících naopak zvolňujeme. Máme jí. Sedmá kontrola (29,5km) je naše. Začíná nás tlačit 6 hodinový časový limit, ale na ještě jednu kontrolku to dá. Na předposledním postupu mapa moc neseď, hlavně porosty, protože tam nejsou. Ale daří se a kontrolu(34km) s číslem 62 nacházíme.

Hurá do cíle! Krásný a bezpečný sjezdík k vlakové stanici Mikulov-Nové Město umocňuje náš celkový dojem z našeho prvního skirogainingu. V cíli všechny účastníky čekal teplý čaj a vynikající guláš (v neomezeném množství!). Vzhledem k tomu, že v naší kategorii startovaly pouze tři dvojice, nezbylo nám nakonec nic jiného, než si za naše poslední místo dojit na stupně vítězů pro diplomy a věcné ceny. Náš první skirogaining nás neodradil, ba naopak. Myslím, že se na závody podobného charakteru budeme jistě rádi vracet. Závěrem chci poděkovat pořadatelům za pěkně připravenou akci a ostatní nalákat. Zkuste to také!

PS: Závodu se velmi úspěšně zúčastnili ještě další tři dvojice z našeho oddílu. Pořadí vím pouze u Mapkinů (2.místo)

18.1 Honza: Protože podle informací z webu bylo 77% tratí na skate nebyl s volbou typů lyží problémem. Zbývalo dořešit zda závodní lyže nebo „kameňáčky“ a čím namazat. Ředitel [1. Česko-německého skirogainingu](#) Honza Tojnar mně nedoporučil brát si závodní lyže, protože na několika místech hrozí nebezpečí „chytit kámen“.

Podle opravdu skvělých odkazů na stránkách závodu jsem získal informace o aktuálním stavu a prognóze počasí v oblasti závodu. Takže máza byla jednoduchá – vrstva SWIX LF4 a na to LF 6. Na místo konání - Nové Město v Krušných horách jsme dorazili o 20 minut později, než bylo v plánu, takže na plánování nám s Alenou zbylo tak deset minut. Naplánovali jsme nejprve východ, pak na sever do Německa s tím, že se pak uvidí.

Přivítal nás silný JV vítr, částečně mlha a -5° C. Vítr byl tak silný, že jsme se raději šli převlékat do budovy místní stanice ČD (sice bez dveří a s pytlí zmrzlých odpadků), kde nefoukalo (tedy vítr – jinak nám tam foukal kouř s cigarety pasažér, který čekal na vlak). Tento vítr vylekal Alenu, která přidala nějaké vrstvy a tvrdila, že jí bylo po celý závod akorát. Já jsem jel nahoře tradičně jen na dvě vrstvy.

Po startu se ukázalo, že většina vyrazila stejným směrem jako my. V čele startovního proudu jel Bořan, který nám po kilometru zmizel z očí. Na první kontrolu (65) jsem ještě dojel s Horovými. Při stoupání v neprojeté jednostopě (nutno říci, že nás o tom Tojnar dopředu informoval) nás předjela většina klasiků a Klapkovi, které jsme ale předjeli zpět ve sjezdu na druhou kontrolu (35). V půli cesty na třetí kontrolu jsme dojeli pár z Prahy (kategorie XO) Jana+ Pavel (matka se synem), s kterými jsme pak absolvovali téměř celý závod (poodjeli jsme jim až na posledních dvou kontrolách). Na třetí kontrole (95) jsme byli sice dříve než oni - hančovačka jednostopou, ale občerstvovali jsme, takže jsme se zase sešli. Kontrolu (93) která byla od postupu na další kontrolu (č. 33) vzdálena asi 4 km úplně bokem jsme původně neměli v plánu, ale Jana nás zviklala, že je to skoro po rovině a je vysoce hodnocená. Nechali jsme se přesvědčit a asi to bylo správné, protože jsme posléze potkali favority: Bořana a asi 2 km za ním Horovy, kteří jí už „sebrali“. Pro další kontrolu (94) jsme se museli vydrápat až na začátek sjezdovky. Potom následovala nejhezčí pasáž – pozvolné klesání podél hraničního potoka (po německé straně) až pod kontrolu (92). Naopak nejhorší úsek byl při postupu na kontrolu (64) , protivítr a na cestě množství kamenů (ke cti organizátorů byly odpovíděně značeny v mapě). Původně jsme zamýšleli sebrat ještě (63), ale postup na (62) byl 2 km v protivětru, který nám „sežral“ zbytek sil i časovou rezervu, takže jsme cíl razili 1 min před vypršením limitu.

Krásný závod, výborná mapa, objevení netušeného množství udržovaných běžeckých tratí na německé straně. Celkově výborný pocit podtrhlo ještě to, že jsme se získanými 600 body (maximum bylo 900, nejlepší v absolutním pořadí Bořan+Míra získali 870) skončili v kategorii druží o 90 bodů zpět za velezkušenými Horovými a o 60 bodů před třetími Klapkovými.

Míla s Láďou jeli klasicky a za slušných 510 bodů získali bronz.

Tvrdcí dorazili do cíle pozdě – takže o body přišli.

Honza zlomil na druhé kontrole lyži, takže se museli s Pavlou vracet do centra pro náhradní (naštěstí měli ještě lyže na klasiku). Přes toto zdržení se jim podařilo sesbírat 390 bodů.

24.1 Pavlína - zahájila běžeckou sezónu v Budějovických garážích: [Českobudějovický maraton 2010 aneb „radši jsem měla jet na PZL“](#) – letošní běžecký rok jsem nezahájila šťastně. Po prosincovém zranění lýtkového svalu se s bolavým lýtkem potýkám celý měsíc. Potíže trochu ustoupily, proto jsem se vydala na maraton bez sněhu, ledu a při konstantní teplotě. Těšila jsem se opravdu na běh v tempu. Prvních 15 kilometrů šlo všechno celkem hladce, v dalších metrech se napětí v mém lýtku postupně zvyšovalo a když po 30 kilometru přešlo v ostré píchání, již jsem tušila, že to asi nedopadne. Po 32 kilometrech jsem to zabalila... Celou dobu jsem myslela na orienták, brodění ve sněhu a les. Tak co já vlastně chci? Ale Budějovice nelze zavrhnout. Je tam sice tvrdý povrch a spousta ostrých zatáček, ale když horolezci lezou na umělých stěnách, orientáři běhají v bývalých průmyslových objektech, školách nebo aquaparku, tak i běžci se občas přesunou do netradičního prostředí.

24.1 – Pedro: - Jedenáctým zastavením [Pražské zimní ligy](#) byl již tradiční (třetí) [Návrat na Kozla](#).

Dan pořádal opět se slušným zázemím velkopopovické školy. Vzhledem k množství sněhu dali mnozí běžci přednost běžkám a tak se nesešlo nijak obrovský počet startujících. Nás dorazilo také pouze pět. Já, Pavla a Vašek jsme šli "nepoučení" minulým týdnem opět "áčko", Zuzka druhou nejdelší trať (E) a Katka "céčko". Dan letos pro závod "poslepoval" celkem čtyři mapy - [Mokřanský potok, Bartošky a Kozel II na jedné straně s měřítkem 1 : 20 000](#) a [Tejček na druhé s měřítkem 1 : 10 000](#). Závod začal zvesela, když celá kategorie A zahrnula hned na začátku na špatnou cestu a potom se pět minut protloukala sněhovými závějeji ke kontrole (kde nás hned doběhl Kožich startující pět (?) minut za námi :-)). Dál se pokračovalo dvaceti až třiceticentimetrovou vrstvou namrzlého sněhu, a tak se brzy začal peloton rozdělovat dle fyzické kondice. Já s Pavlou jsme se zařadili kousek za Vaška a následující tři kontroly nám docela vyšly a tak jsme se celkem drželi. Ze čtyřky jsme se vydali pro Xko (doufám, že ho tam dneska při sbírání Hynek opět nezapomněl :-)) a před ním si švihli pěknou hrubku. Asi pět, šest minut v háji, ale potom pohoda. Na pětku se snažíme běžet co nejdéle po pevném (silnici) a tak se trochu zamotáváme. Stejně je to zpočátku i na šestku - jde to dobře, ale jen do chvíle, kdy se rozhodujeme, že to raději oběhneme po cestě. Ta se brzy ztrácí a my se střídavě drápeme do kopce a kutálíme dolů. Dohledáváme docela dlouho a těžce (kontrola není ani z bezprostřední blízkosti vidět), ale nakonec se u ní zjeví od spodu Zuzka a tak ji zahlédneme. Na sedmičku dlouhý, ale celkem jasný postup, který nám dělá potíže pouze v závěru. Máme ji po 130 minutách "běhu" (tedy brodění hlubokým zmrzlým sněhem). Už jsme celkem utahaní, ale čeká nás ještě 18 (!) kontrol. Čtrnáct jich je na Tejčku (konečně dobře čitelná O-mapa). Tady už jenom fyzická dřina hledání cest, kde by se alespoň trochu dalo běžet (moc jich tam tedy nebylo). Potom zpátky do vsi a až tady se po třech a půl hodinách můžeme na pevné zemi zase rozběhnout. Městský sprint na "dvacítce" má už ale jenom pět kontrol a my dorážíme do cíle. Krásný (i když ten pohyb v hlubokém sněhu byl už docela opruz) závod dobíháme na čtvrtém (Pavla) a pátém (já) místě. Osm minut před námi doběhnul třetí Vašek. Pavla tak vítězí mezi ženami a i Zuzka (třetí v kategorii E) a Katka (třetí v kategorii C) mají medaili (takže jediným mantákem naší výpravy jsem opět já :-)). 21,4 km s 625 metry převýšení jsme urazili za 3:54:16. Nohy našťestí na rozdíl od minulého týdne drží...

24.1. – Pavla:stručný popis [Kozla](#), pro ty, co nezažili....Chlebak se opravdu vyřadil, byl by to hezký lesní sprint (kontrola 7-20) nebýt toho, že sněhu bylo 20-50 cm (tj. v mém podání nad kolena) Chlebak asi tušil, tak žehnil jak se dá a přichystal v cíli luxusní občerstvení (spousty druhů koláčků a čaj) a spousty úžasných cenmůj včerejší vodič byl neskutečně trpělivý a neutekl mi (za což jsem ráda).... na rozdíl od nás s Pavlínou nechodí po cestách (a nebo ne tak moc jak my), když už cesta byla, tak zase nebyla prošlapaná, takže se stejně moc běžet nedalo....zase jsme byli v lese skoro 4 hodiny...nejsem si jistá, že bych to sama došla, asi bych neměla morál ... večer jsem zjistila, že

jsem "naběhali" 21,4 km ... opět jeden silný zážitekkdo nechodí zimní ligu, o moc přichází 😊

25.1. Pavel: [Jilemnická 50](#) - Před 115 lety se v Jilemnici uskutečnil první lyžařský závod v Čechách. Na tuto tradici navazují jilemničtí novodobým závodem, jehož 3.ročník se jel letos poprvé okolo Jilemnice (minulé ročníky pro nedostatek sněhu na Benecku). Dobré sněhové podmínky, slunečné a mrazivé počasí napomohlo organizátorům uspořádat velmi pěkný závod s výhledy na Krkonoše. Na pestré trati se neustále střídaly úseky na střídavý běh,soupaž a krátké sjezdy. Stánek SWIX mazal modrý extra nebo VR 45, což se mi vzhledem k rannímu mrazu -15°C zdálo trochu moc na jistotu . I když se oteplovalo dal jsem 3x tvrdší vosk VR 40 s jednou vrstvičkou RODE 0 - -2°C, máza mi takhle vyhovovala. Vzhledem k počtu účastníků (a asi i jejich kvalitě) na trati 50 km (260) se jelo od startu velmi svižně poměrně hodně diváků svádělo k přepálení začátku,pole se natahovalo a chvílkami jsem si připadal jako sirotek :-). Speed 8 jsem dal oproti Jiz.50 až 5 km před cílem, takže tentokrát bez hladáku. Závod mi svým profilem připadal lehčí než Jiz.50,chyběly dlouhá stoupání a únavné soupaže. I tak jsem toho ale měl v cíli dost a organizátorský oběd v jil. Eurestu zakončil zdařilou akcí. SKOL. Pavel

28.1. – Vašek: Ahoj,tak zas krátké zpravodajství z dalšího [krásného LOBu](#). Jelikož Kuba je na horách tak jsme vyrazili s Pavlou pouze sami.Pro mně Milíčovský háj byl zcela neznámý tak jsem nevěděl co mně čeká.Po příjezdu nás uvítal mrazivý vítr a zhyčkáni z posledních závodů kde se podařilo zajistit zázemí jsme unikly se převlíknout do auta.Start byl cca 200m a po zapsání startovního času ještě před námi odstartovalo pár borců.Jelikož Pavla šla minutu přede mnou tak sem ji brzo dojel a celou trat jsme jeli společně.Oproti Hvězdě sem mel velký problémy s orientací na začátku,jelikož důmyslný systém mapníku neumožňoval natočení mapy podle skutečnosti,tak jsem bud bloudil a nebo otáčel sebou. Oproti hvezde bylo více možností postupů což беру jako pozitivum,zvolení nejlepších tras se ovšem vždy nepovedlo. Obzvláště hezké byli pasáže kdy se jelo po zamrzlém rybníce kde bylo pár cm prašanu.Prostě parádní závod,co si budem povídat.Vzhledem k přihlášeným borcům bylo jasné že na vítězství to nebude ale o to nám stejně nejde tolik jako o

krásný pocit z krásného závodu.

30.1. – Pedro: - V Lučanech nad Nisou jeli LOBaři [Mistrovství ČR na klasické trati](#). **Výtečně zabojoval Pája (letos v našich barvách), který vybojoval (celkem dle očekávání) titul mezi juniory!!!** Slušně i Zuzka (8.) a Katka (13.) v D18. Mezi veterány čtvrtá Eva (D55), sedmý Vojta (H60) a osmý Pavel (H35).

31.1. – Pedro: - Už třinácté kolo měla letošní [zimní liga](#). Kristýna s podporou Evy, Vojta a Bohouše pořádala na legendami opředeném [Červánku](#), na kterém společně s dalšími třemi mapáři pracovala čtyři roky. Přesto, že mapu nazvala "kapří" seděla velmi dobře a tak jsme se (my nelyžaři) letos dostali poprvé na normální OB mapu. Kontroly byl na svém místě (tedy ta B sedmička byla kousek vedle v lajně skalek, ale dohledání bylo jasné), terén nepříliš kopcovitý, a i sněhu bylo poněkud méně než v uplynulých dvou týdnech a tak se časy nejlepších vyšplhaly jen kousek nad osmdesát. Já jsem tisknul mapy a tak i když jsem si v podstatě už nic nepamatoval, běžel jsem těsně pod stovku mimo soutěž. Krásný závod ale kromě nás a naší mládeže nepřilákal mnoho borců, což bylo celkem škoda

(pro ně :-))

Z našich v áčku nejlépe Vašek (pátý), v béčku Míla (druhý) a v céčku (kde jsme měli deset ze dvacíti borců) Pajda (druhý).

7.2. - Pavla: Ahoj, včera pokračovala dalším kolem [zimní liga](#). Tentokrát zcela netradičně plaváním v libereckém aquaparku. Po počátečních zmatcích ohledně dne a hodiny konání se Radkovi Mikulášovi podařilo přeci jenom vybojovat sobotní večer a tím si zajistit i bohatou účast. Zcela netradiční závod nalákal spoustu nadšenců a nakonec se nás na startu sešlo okolo 180 lidí. (já vyrazila s Kubou a se ségrou, za Beroun dorazila ještě Kristína). I přes tohle množství lidí se Radkovi podařilo vše organizačně zvládnout a s malým zpožděním se začalo krátce po deváté startovat. Po [areálu aquaparku bylo rozmístěno 15 kontrol](#), které až na jednu byly všechny přístupné z vody. Jedna jediná byla umístěna na nejvyšším místě u nástupu do toboganů. Startovalo se po trojicích po minutě, na mapě byly zakresleny všechny kontroly, ale bez postupů a postup na další kontrolu se člověk dozvěděl vždy až na kontrole (takže trochu paměťáček, pamatovat číslo kontroly a nezabloudit v jeskyních). Babylon není ideální na plavání a v té spoustě lidí, které se současně snažili dostat tím svým směrem se opravdu plavat moc nedalo. Někteří se o to pokoušeli (ti menšího vzrůstu ani jinou šanci neměli), já dala tak pět temp a usoudila, že rychlejší je prodírat se broděním. Cestou člověk obdržel od soupeřů nespočetně kopanců a v zápalu boje i ne jeden uštědřil. Celý boj s vodním živlem ti nejrychlejší dali něco přes 12 minut (nemyslím, že to bylo avizovaných 1400m, ale GPS tentokrát zůstala doma, nevím, jak by se popasovala s chlorem v bazénu), my tam pobyli lehce pod 18' a zařadili se s Kubou někam do polovičky výsledkové listiny (náš čas se lišil o 2 vteřiny). Ségra někde cestou jeskyněmi zakufrovala a doplávala celá závod "omylem" jako krátkou trať (krátká bylo prvních 8 kontrol) a vybojovala druhé místo mezi ženami na krátké. Zkrátka zase jeden neopakovatelný zážitek z netradičního a dobře zorganizovaného závodu 😊

7.2. – Kristina: Se značným předstihem jsme se Spartány dorazili do Liberce a jelikož se v tomhle aquaparku dobře utrácí peníze za všelijakou zábavu, stihli jsme před začátkem prezentace značně potrápít své peněženky. To hlavní ale čekalo uvnitř v bazénu. Sjelo se rekordních cca [150 orientáků](#), samé známé tváře jak z Prahy, tak z Turnova nebo z Berouna!! Po prezentaci a s vodovzdornou mapičkou v ruce jsme nebyli o nic moudřejší, prvotní šok z toho, že vůbec nechápu mapu se našťestí v průběhu závodu změnil a nakonec to bylo celkem jednoduché. Startovalo se po třech lidech v jedné minutě a samozřejmě za plného provozu, kdy se závodníci motali mezi davy nevinných návštěvníků aquaparku. Mates na mě 4 minutky počkal a dle jeho slov: no tak si to užijem se mě snažil zavléknout do temného koutku laguny, ale já ho prokoukla a nařídila mu: ne, ne, musíme závodit. Tak jsme se hnali z jednoho kouta bazénu do druhého kouta a bylo to fakt maso!! Jen jednou jsme využili ten zabijáckej tobogán, který končí trychtýřem a měli jsme štěstí, protože později startujícím už vypli vodu v tobogánech a nic si neužili. Např. Skyvouš měl smůlu, že vyšplhal na tobogán, orazil kontrolu, sjel dolů a zapomněl, kam má běžet, tak musel zpátky nahoru. Ještě větší smůlu měla Manka Chaloupková, té se podařilo dvakrát za sebou ztratit mapu, to se nedalo nic dělat. Výsledky jsem nekontrolovala, hlavní byl ten zážitek, a to se povedlo 😊

7.2. – Pedro: - O víkendu pokračovaly LOBácké žebříčky - [SKI-O VYSOČINA 2010](#). V sobotu Pája první, Eva čtvrtá a Vojta pátý. V neděli stejné, jen Vojta šestý.

7.2. – Pedro: - Pavel, Míla a Láďa běželi [Orlický maratón](#).

7.2. - Honza z KRAKTREKU: KRAKTREK-POHODA V TÝMU BYLA CENNĚJŠÍ NEŽ VÝSLEDEK Kraktrek letos provázelo nádherné počasí. V sobotu to bylo spíše na klasiku, v neděli na brusle. Sobota byla náročnější než loni (3x do hory), takže někteří, včetně mě s Alenou zatměli. Vyzkoušeli jsme "masherský postroj" k plné spokojenosti. Takže díky trenérovi za nápad a také moc díky Mílovi, který hbitě za 5 minut vymyslel, vyvinul a vyrobil opasek pro tahače (zcela nejlepší mezi

všemi). V "dlouhých" MIXech byla dost těžká konkurence (takže např. na Horovy zbyl až bronz). Náš výsledek v kategorii nebyl valný v absolutním pořadí to bylo jen o maličko lepší. Pohoda v týmu byla však daleko cennější než výsledek. Více snad v průběhu týdne.

11.2. – Láďa: Jak jsme jeli Orlický maratón. S Mílou a Pavlem jsme vyrazili na další část seriálu Skitour, tentokrát na Orlický maratón na 40 km klasicky. Protože Pavel tento závod loni absolvoval, pasovali jsme ho do role průvodce. Dorazili jsme do Deštného v sobotu kolem 11 hodiny akorát v momentě, kdy zrovna finišoval závod na 20 km volnou technikou a tak po tomto závodě byla trať volná k prohlídce. Volně jsme prošli část malého okruhu (8 km) a téměř celý větší okruh (12 km). Sobotní teplé počasí

(+5 °C) nenasv ědčovalo nějakou dramatickou změnu počasí, nicméně tentokrát se rosničkáři nemýlili. Nedělní studené ráno (-9 °C), silný nárazovitý vítr a ranní drobné sněžení, místy zaváté stopy na trase závodu (louky okolo Deštného) udělaly závod poměrně náročným. Pavel se dostal ve výsledku pod tři hodiny (2 hod 54 min), Míla po protrpěném prvním kole se rozjel a dojel za 3 hod 23 min a já se klasicky kochal na trati skoro čtyři hodiny (3 hod 54 min) – včetně zhruba minutového vyhrabávání z hromady sněhu v první zatáčce závěrečného 3 kilometrového sjezdu. Charakter závodu (cca 280 závodníků hlavního závodu), profil tratě, 2 okruhy po 20km, dlouhý závěrečný sjezd bylo zase něco jiného oproti např. J50.

Díky Pavlovi (za zajištění příjemného ubytování v Dobrušce a provedení novým závodem) a díky Mílovi (za bezpečnou jízdu autem tam i zpět) jsme tak mohli absolvovat zase něco nového a zajímavého.

14.2. – Pedro: - Lyžaři jeli v sobotu další LOBy v Novém Městě na Moravě. Eva dojela třetí, Vojta šestý. V neděli, posílení o Honzu s Alenou dali Ski Adventure.

14.2. – Pedro: - Patnáct kusů z Berouna (a to si ještě Lada s Maruškou s kočárem do hlubočáku netroufli) tvořilo dobrou třetinu startovního pole dalšího kola zimní ligy. Pořádal Pavel z Drnku. Lehce mrzlo, sluníčko krásně svítilo, mapa s několika HSL docela seděla a 20-40 cm prašanu dalo (především na přeběžích luk a polí) docela zabrat. Závod vyhrál v berounském dresu běžící Pája (jedničku jsemrazil ještě kus před ním :-)) v čase kolem 133' (13,3 km), my s Vencou jsme byli výrazně pomalejší na pátém a šestém místě. V popředí v běčku Pavel a v cěčku druhý Kuba. Mapy Pavel vybíral (razilo se do nich) a tak postupy budou až se k mapě dostanu. Statistika: 2:34:36, 18,4 km a 415 metrů.

15.2. – Honza: BRAMBORY KOMPENZOVALA HLAVNÍ VÝHRA Z LOSOVANÝCH CEN

Na Ski adventure jsem se těšil hlavně proto, že si konečně na Vysočině zalyžuji na dostatku sněhu (což se mně při dvou předešlých vánočních pokusech nepodařilo).

Do Nového Města jsme s Alenou, Evou a Vojtěchem dorazili již v sobotu. Tvrdci absolvovali LOB a my jsme se šli s Alenou projet s mapou z minulého ročníku SKI adventure. Bylo pod mrakem, cca -5 st. a na některých místech foukal severák. Ukázalo se, že zkušeností není nikdy dost, protože Alena se málo najedla – a tak se po čase zákonitě dostavil „hladák“ a „vlátí“ ve stopě – takže do smluvené hospody – Maršovská rychta (výborná – vřele doporučuji) jsme dorazili s čelovkou. Na základě projížďky jsme vybrali pro zítřejší závod jednoznačně klasičky.

V neděli ráno naměřila Eva digitálním teploměrem (pochvala) -6,2 st. Máza byla celkem jasná. Já jsem si dal dolů modrý SFIX EXTRA a na to dvě vrstvy RODE -3 až -8.

Mapu s 26 kontrolami jsme dostali již včera. Na mapovém startu nám k tomu dali bodové ohodnocení, navíc s určením, první a poslední povinné kontroly. Toto určení se mně na závodě nelíbilo - je to zbytečně limitující, omezuje to volbu a koncentruje závodní proud do jednoho směru a do jedné lokality (v tomto případě stejně jako my jela většina potom na východ). Pět kontrol z 26 mělo bodovou hodnotu 0, nejvyšší hodnota byla 30 bodů - tu měly čtyři kontroly, zbytek 5, 10, 20. Penalizace za nedejetí v limitu 5 hodin byla do -15 min mírná – za minutu ztráta bod - takže se i některým favoritům vyplatilo přijet se zpožděním.

S Alenou jsme dojeli 2 min před limitem a to hlavně díky Martinu Žáčkovi, kterého jsme se chytli při „jemné mapařince“ u rybníka Medlov. Za 5 hodin jsme ujeli cca 35km, nastoupali cca 530 m, sebrali jsme 9 kontrol a se 135 body se chtěli jít při vyhlášení postavit na nejnižší bednu v kategorii, ale ouha, předskočilo nás Viprahlo, figurující do té doby za námi (vyhráli pochopitelně Horovi). A tak náplastí za brambory byla nečekaná hlavní výhra z losovaných cen (nikdy jsme nic nevyhráli – snad jen v tombole na plese malířský váleček), kterou byly závodní skate SPORTEN a neprofuk vestička. Tvrdci by dosáhli na 100 b, ale přijeli se zpožděním, takže museli odčítat.

Závěr

Nefučelo – což je pro Vysočinu podstatné a tak jsem si to opravdu užíval po oba dny hlavně krajinářsky. Pokud ještě pořadatelé přehodnotí povinnou první a poslední kontrolu – budu se o to více těšit na další ročník. Napsal 14.2.2010 Honza Marek

21.2. – Pedro: - LOBisté zakončili tento víkend sezónu. V sobotu se jelo poslední MČR - sprint.

Medaili vybojoval Pája (bronz) a dařilo se i veteránům. První LOB přetavila Pavla (D35) také v bronz. Odpoledne se jela krátká - stříbro pro Páju a Evu (D55). Dneska se jela klasika a běžel pouze Pája opět bronzový.

21.2. – Pedro: - Pokračovala i [Pražská zimní liga](#). Přijela sice jen necelá třicítka odvážných, ale stálo to opravdu za to. [Zdenek pořádal z Prosečnice](#). Běželo se na mapě Hornopožárské polesí staré jedenačtyřicet let, s měřítkem 1 : 25 000. Nejdelsí trať měla slíbeno 15 kilometrů s milosrdným 480i metrovým převýšením. Po velkém boji trvajícím více než čtyři a půl hodiny z toho bylo víc než třicet (na Hynkově GPS, já jí opět zapomněl) a víc než 900 metrů kopců a celé jsme to obešli jen tři a to já ještě bez desítky (byl jsem na ní, všechno krásně sedělo - skála, vedle malý lomeček (kde jsem jí čekal), při druhém náběhu i další lomeček v mapě, jen ta mrcha nikde - pokračuji bez ní na jedenáctku a když ji lupnu naprosto bez problému, vracím se ještě jednou k desítce - zkusím ji opět naběhnout z jiných míst, ale po dvou dalších pokusech, které mě opět zavedly do stejných prostor to vzdávám a jdu přes jedenáctku dál (přesto, že bych (skoro) dal krk za to, že jsem byl správně, Zdeněk, mě bez milosti disknul :-), takže jsem asi přece (???) jen byl někde mimo - cestou na dvanáctku potkávám Hynka, který jedenáctku (ta mi po odběhu z "desítky" krásně seděla) minul a vracel se pro ni) a Štěpán byl při našem odjezdu ještě v nedohlednu (nakonec tam zůstal přes šest hodin). Venca to zabalil hned na začátku a tudíž nejvíc bodů (9) si vyběhl Majkl v céčku. Vzhledem k tomu, že od úterka léčím výron v levém stehně, budu asi tento extra silný zážitek rozcházet dost dlouho:-). Jen pro zajímavost zpráva od Hynka: *Ahoj Zdenku, tak z tohohle PZL se budu hodne dlouho zotavovat. Ani ne snad po fyzicky strance, ale hlavne, protoze jsem pekny pako. Uz dlouho se mi v lese nestalo, ze by se mi chtělo brečet. O to vic ted chapu deticky na PPZ, ktery smacej mapu slzickama a upenlive prosí, at jim nekdo ukaze, kde jsou v mape. To se mi stalo dneska nekolikrat. Zejmena postup 8-9 je dost nepochopitelnej. No, dost me tam zmatla ta nezakreslena silnice. Vim, ze si sice neco o tom rikal, ale tezko odhadnout v terenu, ktera to tak muze bejt 🍎. Tech cest, co nebyly v mape, a naopak odbocek, co tam zase byly navic, bylo na muj vkus az prilis. Proste super mapa. Moc jsem si to uzil, a jestli se PZL bude vyvijet timto tempem dal, zacnu nosit s sebou batoh s poradnou svacinou.*

Jo a ke kontrolam 10, 11, ktere dle moji GPS byly mimo kolecko. 11 sla jeste v pohode najit (ja si jen splet hrbet s udolickem - skoda ze to nebylo v popisu), ale 10 byla o dost jiznejc nez ve skutečnosti. Proto bych se primlouval, ze za ni by nemel bejt disk. Ostatne kazdej, kdo ma z Ackaru alespon 3/4 kontrol je dost dobrej na to, aby po zasluzi dostal nejakej ten bod.

Dikes za peknej survivalcicek ! Hynek

statistika : 30km !!, 950m nastoupano, cas cca 4:40

link na mapu pro pobavení : http://jasondrson.rajce.idnes.cz/PZL_OB_Mapy

23.2. - – Pedro: Tak po Hynkově intervenci (viz níže) a Zdeňkově kontrole GPS [záznamu ze štítkování](#) jsem byl v [nedělním survivalu](#) oddisknut :-).

28.2. - – Pedro: Radek opět připravil další taškařici zařazenou [do PZL](#). Po bruslení a plavání se tentokrát běželo na [mapě Mayrau](#) a střídal se HOB s OB a JOB - Cesta do středu Země. Přesto, že mapa měla nějaké mouchy a pokynů k umístění kontrol před startem bylo povícero, vládla v centru mezi více než stovkou závodníků výborná nálada a spokojenost. V terénu to příliš náročné nebylo (tedy pokud to nebylo trochu posunuté :-), či jsem nepřehlédl kontrolu ze dvou metrů), ale ve štolách a barácích jsem to pro svou šeroslepost a orientační nesmysl kazil jak to jen šlo. Navíc jsem s první mapou odhodil do auta i průkazku (nečekaně :-)) a tak jsem "razil" od čtrnáctky do druhé mapy (takže opět nevím zda nebudu diskařem :-)). Moje nemohoucnost vyvrcholila na sběrci (chce to číst popisy), kde jsem nechal alespoň trojku. Výborný, netradiční závod zaběhl z naší jedenáctky nejlépe asi Kuba (i s jednou velkou hrubkou), který se dotáhl o více než deset minut na Kamila. Přímo hořím zvědavostí, kam nás Radek pozve příště...

2.3. – Lád'a: [Šumavský maraton](#), aneb jak jsme zakončili běžkařský seriál Ski-tour.

Po kvapném přejezdu z jarních prázdnin v Krušných horách jsme s Mílou opět po roce zamířili na Kvildu na Šumavský skimaraton (poslední závod seriálu Ski-tour). Rozkvetlé sněženky u domu v Broumech dávaly jasně najevo, že tento závod nebude jednoduchý. Večer před závodem jsme s Pavlem Procházkou telefonicky konzultovali mázu. Ranní teplota a informace od profimazačů potvrdily předpokládané – pojedete se na klistry (ve stáncích na modrý základ mazali SWIX K22). Situaci ještě komplikoval ranní deštík a předpověď stupňujícího se větru (orkánu Xynthia) – ten našťástí přišel až večer. Zapatlaní od klistrů jsme si stoupli do 3. vlny, na dálku si s Pavlem popřáli hodně zdraru a vyrazili. Za jarního teplého počasí a v umydlených měkkých stopách po předchozích deštivých dnech jsme ztuha absolvovali celý 43 km okruh. Jak jsem předpokládal, Pavla už jsem na trati neviděl (běžel za 3 hod. 17 min), Mílu mám pocit jsem zahlédl až před průjezdem stadionu na Zadově (celkem to dal za 4 hod. 9 min) a já se do cíle dostal za 4 hodiny 26 minut. Před cílem jsem si stihl zkusit finiš ala Northug s jedním mladíkem a výsledkem souboje byl naprosto shodný čas.

Abych se pak z finiše srovnal, dostal jsem na parkovišti od kolegy z jižní Moravy kalíšek výborné slivovičky – krásný závěr běžkařské sezony. Už se však těším do lesa a skal na další souboje s mapou a kontrolami.

6.3. – Pedro: - [Pražská zimní liga](#) se chýlí ke konci. Předposledním závodem byly [Skrýše 2010](#). Nádherný závod, krásný terén, jenom to bílé svinstvo padalo a padalo... Běželo se opět na stejné mapě jako loni - turistické speciálce Okolí Plzně - sever s měřítkem 1 :25 000. Mapa je to přesná, což o to, ale dohledávky správné (hluboké) jámy mezi desítkou takových v kroužku či rýhy mezi spoustou rýh minutky ubíraly. I letos jsem plánoval už v pátek večer doma a tudíž opět běžel bez ohledu na bodování. Nakonec se mi [podařilo sebrat 21 kontrol](#) (ze šestadvaceti). Začátek byl na ledových cestách poměrně svižný a i se zaváháním na dohledávkách obou prvních kontrol jsem uběhl 3,6 kiláku za 20 a půl minuty. První větší problém přichází na čtyřce, kde jsem první (z těch co ní na začátku šli), kontrolu po čtyřminutovém česání objevuji (i díky Hynkovi, který mne dobíhá) téměř zasypanou (6,5 km, 41 minut). Východní část (za silnicí) dobírám (24) podle plánu s časem kousek přes hodinu s naběhanými deseti kilometry. Při odběhu z dvaadvacítky mne opět dobíhá Hynek a jdeme spolu přes třiaadvacítku na osmičku. Popis 25 metrů severně od Trojáku nám dá pěkně zabrat. Troják najdeme snadno, ale kontrola umístěná asi 80 metrů severozápadně od něj nás docela potrápila (3,5'). Po dvou hodinách a osmnácti kilometrech přichází série chyb - před trojkou, při postupu na pětku i na haldě (čtyřka) (tři kiláčky za víc než půl hodiny). Zatím noha bolela celkem přiměřeně, ale cestou na třináctku (necelé tři hodky) začínám tuhnout a dost zvolňuji, přehodnocuji plán (je jasné, že na západ se už nedostanu :-)) a doplňuji energii sbalenou na cesty. Při odběhu od jedenáctky mne opět doráží Hynek, se kterým přebruslím rybníček na jedničku a potom už přes devítku do cíle. Do konce čtyřhodinového limitu zbývá minuta dvacet. 3:58:40, 34,6 km a našťestí krásných 705 m.

7.3. – Míla popsal zážitky z [Blatenské desetihodinovky](#).

JAK UDĚLAT Z DESETIHODINOVKY DEVÍTIHODINOVKU.

Klasika. Láďa vymýšlí, já přikyvuji. Zhruba osm let jezdíme s děčkama lyžovat na jarní prázdniny do Perninku v Krušných horách. Asi tři roky nazpět (při potulkách na lyžích) jsme objevili zajímavé cedulky s nápisem „Blatenská desetihodinovka“. Nevím, kam na to ten Láďa chodí (určitě na internet), ale zjistil, že letošní ročník se má běžet v den našeho příjezdu na naši vysněnou dovolenou. Chuť by byla, ale ubytování ne. Přece nepoženeme ty naše nunánky a drahé polovičky v půl páté ráno z domovů. Týden před konáním závodů se i toto vyřešilo. Naše kamarádka Alča zajistila ubytování již od pátku, jelikož před nástupem naší volejbalové party zeje chalupa prázdnou. Z tohoto se již vycouvat nedá, a tak v pátek po 16 hodině vyrážíme směr Krušné hory. K chalupě najíždím natřikrát (obleva jako hrom), protože jsem líný nandávat sněhové řetězy. Ihned informuji mobilem Láďu o dané situaci, který je asi 20minut za mnou. Je zkušený řidič a dává to hned napoprvé v plné náloži.

Vyložit auta (včetně posádek) a odjezd do Horní Blatné do hotelu Modrá hvězda, kde je výdej startovních čísel. Při prezentaci padá (samozřejmě můj) mezi jinými i dotaz ohledně občerstvení. Pořadatelé slibují hory doly. Čaj, jonťák, čokoládu, sušenky, pomeranče, polévku, guláš a pivo. Po mém údivu trochu couvli a gulášek vyškrtli. Vše ostatní platí. Za lidové startovné (150Kč) více než dost. Při odchodu z restaurace na nás (od piva) přátelsky pokřikují naši zítřejší potenciální soupeři: „Tak zítra si to rozdáme!“. Více méně mlčky přikyvujeme, protože nic horšího (delšího) jsme v životě nejlí a nevíme, na co vlastně máme.

Výkonnostní cíl je jasný. Získat za minimálně ujetých 50km fantastickou, originální, keramickou medaili. Když by se zadařilo, 70-80km by byl úspěch.

Ráno Láďa bere auto a do Horní Blatné dorážíme něco po půl sedmé. Přijíždíme právě včas. Menší parkoviště se začíná zaplňovat. Pořadatelé navigují, vše klape. Oproti včerejší oblevě (asi +5) mrzne (-3,5) a přes noc připadlo trochu prašanu. Předpověď je všelijaká. Jedna hovoří o větru a teplotách jdoucích k -10 stupňům celsia, druhá jde do plusových hodnot. Na základní vrstvu (VG 35) přimazávám jednu vrstvu modrého extra a dvě vrstvy Rode P32. Láďa to samé. Tvrdá nestíhačka. 7.00 hod je odstartováno a já nemám ještě lyže na nohou! Láďa je na tom podobně. Jak jsem se dočetl na internetu, nejsme jediní. Přes tento náš nedostatek se zařazujeme na konec dlouhého hada běžkařů. Hlavně se neukvapit a nepřepálit začátek. Seznamujeme se s 10 kilometrovým okruhem. Začíná se krátkým, poměrně prudkým kopečkem a následným traversem přes krušnohorskou louku k lesu. Z louky je pěkný výhled do kraje a romantický pohled na probouzející se den. Co nám asi přinese? V lese vede trať podél Blatenského příkopu. Asi nejhezčí pasáž celého okruhu. Jako byste přejížděli velbloudí hrby. Celou karavanu. Jediné negativum je možnost předjíždění. Při troše spolupráce se to v dalších okruzích dá řešit. Po relaxační (asi 3km) pasáži začíná nejprudší, ale ne nejhorší stoupání (alespoň z mého pohledu) na Bludnou. Za silnicí, která spojuje Horní Blatnou a Boží Dar se trať rovná. Po chvilce začíná první ze dvou větších sjezdů. Musíme opatrně, nevíme co nás dole čeká. Obavy byly zbytečné, ale nějakou koncentraci si to přeci jen vyžádalo. Následuje

takový „divný úsek“. Jakoby po rovině, ale stále stoupáte a stáčíte se okolo Smrčiny do směru k Horní Blatné. Dost jsem se zde natrápil. Výjezd z lesa a přejezd nám již známé silnice (Božák- Blatná). Hurá, kousek rovinky a následuje druhý asi kilometrový sjezd do Horní Blatné, kde je občerstvení a nájezd do dalšího kola. Vzhledem k foukajícímu protivětru je třeba se řádně přikrčit. Na konci sjezdu vás ještě čeká zpestření. Celí ztuhlí musíte překonat úvozovou cestu, která stoupá z Blatné na Blatenský vrch. Pokud toto ustojíte, přímo se vrátíte do prostoru startu a cíle (občerstvovací stanice). Ustavující čas na kolo (53min) je položen. Společně s Láďou vyrážíme do druhého kola. Cestou klábosíme a trať lépe ubíhá. Bohužel ne na dlouho. Ve sjezdu z Bludné Láďa ztrácí rovnováhu a já Láďu. Musel mě ke konci druhého kola dojet, protože čas (za druhé kolo) jsme měli stejný (50min). Měřilo se na celé minuty, proto jsem ho už nezaregistroval. Třetí kolo absolvuji s vidinou polévky. Mám smůlu. Je něco po půl desáté a na polévku brzo. Spraví to nějaký gelík. Čtvrté kolo je mé nejrychlejší (48min). Tak tu polévku, prosím! Pořadatel mě vítá se slovy: „To už jsi tu zas ?“. Bohužel opět bez polévky. Dušuji se, že příště určitě. Tak nějaké sušenky, čokoládu a studený jonťák. Do pátého kola vyrážím s vidinou získání originální medaile za ujetých 50km. Daří se. I polévka byla! Je šíleně horká. Alespoň v něčem jsem první. Šesté kolo jedu volněji (56min) a sedmé se vyloženě trápím (59min). Tak „Krkonošská“ je v suchu. Teď už mohu jenom překvapit. Osmé kolo jedu opět s vidinou polévky. Dávám to za 50min. Času je dostatek a tak koketuji s myšlenkou sto ujetých kilometrů (v hospodě u piva to dobře zní). Deváté kolo za rovnou hodinu. Ochladilo se a je mi zima. Ptám se pořadatelů, zda si větrovku mohu dát přes číslo. Bez námitek svoluje. Teplý čaj a gel z ledvinky mě vrací do hry. Na Blatenském příkopě pouštím rychlejšího jezdce bez čísla přede mne. Jelikož mé startovní číslo není vidět, povídá: „Není žádný spěch, já jsem taky na výletě“. Odpovídám: „Já bohužel ne“. Mizí mi v nenávratnu. Desáté kolo mi trvá ze všech nejdéle (1:07hod) a stovku dávám za dlouhých 9:02hod. Je 16:02hod a pořadatelé mě lámají ještě do jednoho kola. Striktně odmítám. Nemusím celé jarní prázdniny proležet. I tak nevím, co to se mnou udělá? Po převlečení se začínám pít po Láďovi. Je zhruba půl hodiny za mnou. Ukrajuje z desátého kola. To je bomba. Mám velkou radost. Oba budeme mít minimálně stovku! Láďa doráží v 16:37hodin a pořadatelé již uzavřeli trať. Blahopřejeme si a směňujeme st.čísla za pamětní medaile.

Přesouváme se na večeri a slavnostní vyhlášení do hotelu Modrá hvězda. Dva borci dali 140km. Po vyhlášení se loučíme a odjíždíme na chalupu v Perninku. Čeká nás dojemné přivítání našich kamarádů a kamarádek. Až k slzám nás to dohání. Byl to perný den!

14.3. – Pedro: - [Zimní liga](#) skončila v Praze. [Jéňa](#) zmapoval další kus metropole a tentokrát se běželo ze Strahova. Startovalo přes sto běžců a tak byla zpočátku (prvních šest kontrol) docela tlačeničky (u jedničky jsem dostal od kohosi pěkného koňara a teď to nějak nemůžu rozchodit), ale pak se to roztrhalo a bylo to o svižném běhu (na to mě nohy moc bolely) a bystrých očích (to bylo ještě slabší), když kontroly nebyly vidět mnohdy ani z bezprostřední blízkosti (což je samozřejmě v centru asi nutnost). Prvních třicet kontrol to ale ještě šlo, ale pak přišel opět kopec z Újezdu na Petřín a tam už mne síly opustily zcela a já byl opilý nejméně šesti borci na posledních třech kontrolách a doběhu (v mém podání spíše doplazu). [Jéňa](#) tvrdil, že to nebude žádný sprint a naběhaných téměř 15 kilometrů je toho důkazem.

22.3. – Pedro: - Konečné výsledky Pražské zimní ligy - Nejvýše se mezi více než [šesti sty běžci](#) umístila Pavla, která skončila nakonec celkově pátá, ale mezi [ženami](#) suverénně vládla. Do celkové desítky se nakonec ještě vešli Pedro a Vašek (osmý a devátý [muž](#) pořadí).

22.3. – Pedro: - 13. ročník [Brutus Extreme Orienteering](#) se vrátil ke kořenům - do Vizovic. Proč, to jsme se měli dozvědět až na vyhlášení výsledků. Asi se budu opakovat, ale opět to bylo - krásný terén, krásné počasí, relativně slušná turistická mapa, kontroly na úžasných místech, jen ten (můj) mapařský výkon (hlavně v sobotu) pod psa a fyzička (zdravotní handicap není asi třeba zmiňovat, neboť když člověk poslouchá borce na takovýchto závodech, má dojem, že je na sjezdu svazu invalidů a chronicky nemocných a neduživých jedinců) taky nic moc :-). V pátek vyrážíme z Prahy s Hynkem po drobných nedorozuměních (že by předzvěst chybných rozhodnutí v lese :-)) chvíli po šesté, ale díky dobré kondici Hynkova vozu a jeho řidičskému umění jsme po třech hodinách ve Vizovicích. Zakreslíme kontroly do mapy a jako tradičně předem naplánujeme trasu na druhý den. Tentokrát máme dokonce dvě varianty (obě pokud možno s co nejmenším počtem kopců) a necháváme na ráno, kterou z nich zvolíme.

V sobotu v půl desáté ráno dostáváme bodové ohodnocení kontrol a je jasné, že padají obě varianty, a tak bleskově připravujeme variantu třetí. Bohužel ta je lehce kopcovatější, než jsme si přáli :-). První navigační potíže mám již po pár minutách, když zjišťuji, že stržení davem vyběháme z města úplně jiným směrem, než jsme chtěli. Naštěstí hned improvizujeme a rozhodujeme se běžet naší (třetí) variantu, jen s obráceným pořadím kontrol. Už cestou na první kontrolu se zamotáme lehce do cest (ale hůdně velkých), které mapa nezná, ale moc nás to nestojí a jednadvacítka je naše. Následovat má osmnáctka, ale na poslední chvíli se rozhodneme pro dvacítku. Šíleně krpál, ale je naše.

Potom zase dolů pro tu osmnáctku, kde opět váháme, ale přibíhající Horovi nám přeče jen tu mršku dohledat pomůžou. Potom mažeme na devatenáctku, oddělujeme se od Horových a vybíháme na modrou značku přesně tam, kde jsme chtěli, jenže... Přichází totální zatmění a místo pokračování doleva, chvíli poskakujeme sem a tam a potom se vydáme doprava :-((. Vytlačíme na hřeben, po kterém jdeme nějak dlouho na západ, ale nakonec kontrolu přeče jen tam, kde bychom ji určitě nečekali, objevíme. Bohužel je to opět dvacítko :-)). V té chvíli nazývám svou osobu spoustou nepublikovatelných jmen, ale Eva to naštěstí nese se stoickým klidem... Pětadvacet minut v pytli a jak se ukázalo, bylo to těch rozhodujících dvacet pět minut. Devatenáctku potom lehce dohledáme. Další kontrolu už raději bereme více ze široka, na jistotu a i následující (šestadvacítko) je na pohodu. Potom následuje další šílený krpál, na jehož vrcholu máme tisícovku na výškoměru. Následují dvě kontroly ve volném tempu a pohodě a potom přichází čtyřadvacítko. Vystoupáme si na krásnou cestu, která je ale bohužel jiná, než se domníváme, chvíli tápeme a potom spíše intuitivně zamíříme do velkého údolí. Soutok potoků také nalézáme, ale kontrola v něm není. Nehodláme své trápení prodlužovat a tak se rozhodneme pokračovat a jen cestou ještě nahlédnout do soutoku o něco níž. No a co myslíte... Byla tam. V té chvíli už jsme rozhodnutí, že raději obejdeme plánovanou kontrolu a na limit se vyprdnem. Pokračujeme na čtyřku, kde nás cestou po silnici, která obchází kopec, dostávají místy, které předcházíme před kopcem poprvé a za ním opět :-). Znali zkratku a nic neřekli - skety.. Cestou ze čtyřky na trojku mne napadá, že bychom ten limit přeče jen mohli zkusit a tak trojku vynecháváme a valíme do cíle. Je to sice hlavně z kopce, ale po pěti a půl hodinách v lese se nám víc než pět kilometrů za pětadvacet minut dát nepovedlo. Tudiž 630 bodů (stačilo by na bronz), ale víc než sedm minut po limitu znamená minus 800 a tudíž, stejně jako loni - po prvním dnu bez bodu :-).

Nedělní ráno je vždy těžké, zvláště, když se startuje už v osm. V půl osmé fasujeme body a je jasné, že se opět půjde do "hor". Začínáme nejbližší dvaadvacítkou a vzhledem k tomu, že s námi na ni míří i první dva páry ze soboty je jasné, že jsme opět zvolili dobře, teď už zbývá jenom výrazně lépe realizovat. Následuje asi šestikilometrový postup (z větší části po silnici) na šestadvacítku. Mladí se nám vzdalují, ale s Horovými držíme krok a kontrolu razíme dokonce minutku dvě před nimi. Napojíme se na sobotní trasu (nejdříve opět brutální stoupání k sedmadvacítko) a víceméně bez mapy sebereme další tři kontroly. Cestou na čtyřku využijeme tu, v sobotu nám utajenou, zkratku a ušetříme hezkých pár minut, abychom je vzápětí při špatném odbočení hned prohospodařili. Nakonec čtyřkový vrchol dobudeme a následuje jen výstup a celkem jednoduchá trojka, seběh a výběh na pětku (tady opět po třech hodinách potkáváme Horovi a mají před námi tak deset minut a mnohem větší odhodlání, takže na rozdíl od nás dají ještě nakonec dvacítkovou dvojku), rychlý seběh na pětadvacítku a potom již jen pět kiláčků do cíle. Většinu běžíme po náspu nedostavěné trati Vizovice - Valašská Polanka a tak je to tentokrát celkem pohoda. V cíli jsme tentokrát na jistotu téměř půl hodiny před limitem a bodů je taky celkem dost, takže se nakonec protlačíme do desítky na deváté místo. Nádherný závod tak měl pouze jedinou stinnou stránku, když po vyhlášení Šumák oznámil, že čtrnáctý ročník, již pořádat nehodlá :-((. Snad se toho ale ujme někdo jiný.

Naše statistiky : Sobota - čas: 367:05, body: 630 - 800 (ha, ha, ha), uběhnutá vzdálenost: 40,1 km, převýšení: 1525 metrů. Neděle - čas: 270:45, body: 590, uběhnutá vzdálenost: 31,9 km, převýšení: 1040 metrů. Mapa s postupy snad později.**22.3. – Vašek:** Ahoj, v neděli jsem nakonec vyrazil s mladochama do Prahy na Jarní sprint. Čekala nás mapa Zátíšský potok, která slibovala pěkný sprint s pár kopcema (zato pořádnýma). Mně se moc nedařilo, hned na prvním okruhu A jsem chyboval, první petice kontrol nastradala cca 7 minut chyb což celkem rozhodlo o dobrém výsledku, potom už to bylo mapově dobrý a okruh B jsem se i docela rozběhnul.

Nejvíce se dařilo Michalovi a Zdence kteří obsadili nejvyšší stupně v kategorii B .Při závodě sice trošku sprchlo ale nic extrémního a tak se závod líbil. Zúčastnilo se více LOKO borců.

Výsledky <http://www.skpraga.cz/rs2/dokumenty/jarni-sprint-2010-vysledky.pdf>

29.3. – Pedro: - Pavlína, Zuzka a Kuba běželi v Praze [Heris půlmaraton](#). Nejlépe Pavlína (13. v MF45), která si namazala i Méđu.

29.3. – Pedro: - [Oblastní žebříčky](#) začaly v Plasech. V sobotu se běžela krátká trať. Medaile vyběhli Ivanka (D10L) a Vojta (H21K).

29.3. – Pedro: - Haile to šel za 2:03:59, Sosák dal svůj první za 2:28:50, Pavlína to umí za 3:42:11, světový rekord mezi šestaosmdesátiletými ženami je 5:36:15 a já to konečně taky dokázal - za 5:48:49 :-). V sobotu se běžel u Bzence třetí závod Valašské trojkoruny - Štávkův maraton. Poněvadž to do místa konání maratonu bylo trochu z ruky, vyrazili jsme na Moravu už v pátek odpoledne. Eva zajistila luxusní ubytování v "penziónu u Aničky" ve Vracově, Anička zase ranního taxíka do centra závodu a tak jsme se lehce nakřáplí (takovouhle rýmu, která mě čapla už před Brutusem, jsem snad ještě nikdy neměl) mohli důkladně zregenerovat před Závodem. V devět jsme v centru a dozvídáme se, že naše přihláška nedorazila :-). Naštěstí mapy pro nás zbyly a tak se můžeme zařadit do jede-

náctičlenného pole šílených vytrvalců. Po přípravě následuje dovysvětlení různých drobností (jen malé lampionky a kleště, dvaadvacítka nakonec chybí, čímž se závod zkracuje na přesných 42,195 km :-), prvních 47(8) kontrol se běží podle první mapy (oboustranná A3 - 1 : 15 000) a posledních čtrnáct podle druhé mapy (A4)) a odcházíme společně start. Po startovním "výstřelu" se hned pole roztrhá do skupinek - první dva borci (Onin a Jiřin) za to vezmou a už před jednotkou mi zmizí, za nimi kousek Pavel a potom to z povzdálí sleduji já. Hned na dvojce chaosím (na kleštích je z druhé strany jiné číslo než mělo být :-)) a jsem doražen zbytkem startovního pole, ale potom se už odpoutávám a jdu sám. Cesta celkem utíká, kontroly a kilometry naskakují. Dostižen (téměř) jsem až zase u devítky, ale opět mizím a za desítkou přebíhám na druhou stranu mapy. Na první občerstvovačku (14) doháním cekem v pohodě, jen ta avizovaná voda číslo 11 nějak v bedně chybí a tak si potáhnu z baťůžku, který jsem si naštěstí vzal a jdu do okruhu. Začátek celkem v pohodě, ale na jedenadvacítce (jáma v bílém lese) nějak nemůžu dohledat, ale aspoň se vydýchám... Čtyřadvacítka je uzlovka (občerstvovačka) a při odběhu potkávám Zbyňu, už předem pasovaného do role outsidera. První vážný problém přichází na šestadvacítce, kde dorážím Pavla, který mi oznamuje, že brousí les už asi čtvrt hodiny a kontrola nikde. Nuž co, vydám se do hustníku pokud možno co nejpřesněji, všechno krásně sedí, přicházím do místa kde musí být a co myslíte? Není tam... Projdu kousek okolím a zhodnotím to jasně - Není tu, jdeme dál. Jenže Pavlovi je líto, že už tam strávil tolik času a tam mne přesvědčí abychom se po ní ještě podívali. Pokračujeme tedy na západ po rýze k silnici a když už to chceme otočit, tak se najednou objeví. Dáme ji (všichni ostatní borci to pročešali, ale nenašli a pokračovali bez ní) a razíme dál. Poněvadž jsem výrazně pomalejší, zůstávám v lese opět sám. Cestou na jedenatřicítku, když už mám neběháno víc než 25 kiláků, začínám tuhnout a zvolňuji. Že nejsem sám vidím hned při postupu na následující kontrolu, když opět doháním Pavla. Potom už ho vidím dost často kus před sebou až na další občerstvení (43), kde potkáváme Jiřina, který ji v té době ale razí už podruhé (54) a má tudíž před námi dobrou hodku k dobru. Potom postupuji s Pavlem víceméně společně až na výměnu map po osmačtyřicítce. Nohy se už nechtějí zvedat, naběháno asi 41 kilometrů a přede mnou ještě 9 a půl (po lajně). Klasické maratón dosahuju někde při postupu na padesátku po asi čtyřech a půl hodinách. Potom začíná už tak hodně volné tempo ještě upadat a můj pohyb se už běhu podobá jen velmi vzdáleně :-). Před čtyřiapadesátkou za to Pavel vezme a opět mi mizí. Tam potkávám Evu (s její skupinkou) a je tedy zřejmé, že mají ztrátu taky něco přes hodinku. Domlouváme se, že domů pojedeme tedy až po šesté, takže to do cíle stihneme snad oba. Před šestapadesátkou Pavla opět dorážím a potom už společně klopýtáme postupně až na předsběrku (61). Já už jsem úplně mrtvej a tak dávám zbytek gelíku a Pavel mi opět mizí. Do cíle doháním čtvrtý, pár minut za Pavlem, když Onin (4 hodinky) a Jiřin (asi čtyři a půl) jsou už dávno osprchovaní. Následuje sprcha, doplnění energie a tekutin. Eva doráží, jak slíbila, kousek před šestou (asi 7:43) a tak po nezbytné hygieně a fotu před Valašským dortem, razíme na vlak (díky za odvoz). Přes Břeclav a Prahu jsme v Berouně po jedné hodině a než urazím tu štreku domů, tak se téměř stačil posunout čas. Před čtvrtou spat, abych mohl ráno vstát a jít opět do "práce". Běží se opět "dlouhá", ale to už je jiná kapitola :-)...

Přesto, že jsme nacestovali na a ze závodu skoro sedm set kilometrů, musím uznat, že to opravdu stálo zato (nic jiného jsme ale ani nečekali). Neboť takovýto závod pořádaný dvěma lidmi - klobouk dolů. Nádherný terén, krásná trať, neuvěřitelně milí pořadatelé, krásné počasí. Jen Honza by určitě podotknul, že to bylo málo kontaktní a je fakt, že ještě lepší by to mohlo být, kdyby běželo tak 30 a 40 borců. Jenže ti "ochránci" přírody... Milovníci dlouhých tratí rozhodně zaváhali, že raději pleskali nohy o pražskou dlažbu, či že dokonce "zabíjeli"... :-))

29.3. – Pedro: - V neděli se běžela [v Plasech](#) dlouhá trať. Sešli se zde všichni - sobotní žebříčkáři, půl i celomaratonci. Po dlouhém sobotním závodu, jsem na neděli zvolil dlouhý výklus a přes mírné potíže jsem si to docela užíval. Příjemný terén, velmi dobrá mapa a slušné tratě. Díky "chybě" pořadatelů, kteří mne nalosovali až na předposlední post (čas 140) jsem si opět jako zamlada vychutnával les jako úplně poslední běžec :-). Tentokrát bronz vyběhla Pavla (D35L) a potom už byly jen nějaké "brambory" - Ivanka, Zdeňka, Marek a Katka.

8.4. – Pedro: - Prodloužený víkend patřil tradičním [Pražským Velikonocům](#). Netradiční byl jen termín (sobota až pondělí - ten předchozí se jevil jako lepší). Začínalo se na Čertových hlavách a vzhledem k známému terénu to bylo moc pěkně postavené (s ohledem na buš v části prostoru) a když délky tratí byly přiměřené, zůstávali jsme v lese jen kolem hodiny. Výjimkou byl Marian, kterému se v lese líbilo a vrátil se, až když mu sebrali předsběrku :-). Spaní opět v Doksech, kde byla ve větší tělocvičně, která na nás zbyla, pěkná kosa a jen jedna sprcha (ale alespoň pořad tekla teplá). V sobotu jsme se přesunuli do Starých Splavů na mapu Selská rokle (sever). Krásný terén a pěkné, celkem náročné tratě (někdo si stěžoval, že se dostal málo do skal). Odpoledne KPČ na Ralsko, průrvu Ploučnice a Jestřebské pohostinství. V neděli opět Selská rokle (tentokrát jih) a běhavější, ale opět výborné tratě. V součtu to nakonec bylo na jedinou medaili, ale zato byla nejcennější: Ládič

vyhrál v H10 všechny tři etapy a stanul suverénně na nejvyšším stupni (druhý byl na fáborkách Kuba). Skvěle běhal i Vojta, ale ten přišel o medaili až ve finiši poslední etapy (odstup na vítěze byl pouhých 70 sekund).

12.4. – Pedro: - V pátek se běžel [oblastní přebor v NOB](#). Oblastní titul si mezi mladšími dorostenci vyběhnul Kuba. V hlavní pánské kategorii zaběhl skvěle Vašek a heroické výkony podali i veteráni Míla a Bohouš. Bezkonkurenční :-)) byly naše mixy, když obsadily první (Pavla a Zdeňka) a druhé (Pajdas a Majkl) místo. V sobotu navazoval [další přebor - klasika](#). V hlavních kategoriích byli za Středočeskou oblast druhý Vašek a třetí Pavla. Z mladých výtečně druhý Pajdas (H14) a pátý Adam (poprvé H12). Mára překvapivě pokořil chybujícího Kubu. A tradičně skvělé výkony podávali i vetoši - vesměs těsně :-)) pod bednou. V neděli běželi tři naši borci i [přebor štafet](#) - Zuzka (Kotlářka - vyhrála), Mára a Kuba (Kamenice).

13.4. – Vašek:

Anglie JK2010Tak konečně nějaké to zpravodajství z krásné Anglie.

Odjezd byl v sobotu 27.3 z Prahy ale jelikož to bylo po cestě tak jsme šetřili čas a nastoupili až v Králově Dvoře u KFC . Dlouhá cesta byla zpestřená krátkou prohlídkou města Würzburg a krátkou plavbou na trajektu.

Neděle

Ranní příjezd do Londýna, zatím neprší paráda. Parkujeme u Hyde Parku a tak spolu s dalšími již probuzenými se jdeme proběhnout (jak často se to člověku podaří) , krátké proběhnutí krásným parkem, následuje převléknutí a návštěva města. Procházka městem Buckinghamský palác, střídání stráží...a tak dále. Následuje plavba od London Eye k Toweru ,občerstvení v KFC a individuální přesun k St Paul's Cathedral odkud startoval sprint – Kamenice London Race. Klasický městský sprint(naměřil jsem 9km) s neobvyklým ražením,jelikož nebyli kontroly tak po přiběhnutí ke „kontrolle“ člověk vytáhnul druhý papír se zadanými otázkami a v terénu musel najít odpověď. Mnohdy to zabralo několik minut, jindy pěkně potrápil překlad. Každopádně je to závod který se dá běžet kdykoliv stačí jen mít mapu a otázky...takže až se budete chystat do Londýna a bude se vám stýskat po orientáku...

Pondělí

Individuální návštěva Londýna...muzea,obchody prostě pohoda klídek...

Nebýt francouzů kteří byli ubytováni s námi tak by bylo pondělí celkem nudné. Pomatený Francouz který to nezvládnul psychicky a vykopl okno byl silný zážitek(střepy ve věcech už nic moc...)

Úterý

Přejezd do Walesu...hurááá konečně pořádný trénink.

Tak ne. Návštěva „pouze“ Stonehenge a Avebury. Avebury u mně jasně vítězí na Stonehenge ale na Carnac pořád velká ztráta.

Večer příjezd do Abergavenny na farmu která nám sloužila jako ubytovna. Poněkud těsně ale každý si má kam lehnout a aspon to stmeluje kolektiv.

Středa

Konečně trénink.Vyjíždíme vzhůru do hor, k nemilému překvapení na horách silná vrstva sněhu a silný vítr. Bohužel trat je již postavena tak pomalu vylézáme z autobusu a „běžíme“ .Silný vítr a husté sněžení z toho ze začátku dělalo docela survival, ale povinná píšťalka mi dodávala aspon trošku klidu . Mapa nakonec nebyla tak těžká jak sem čekal,přesto se pár velkých chyb udělalo, ale co byl to jen trénink.

Po tréninku následoval přejezd na další trénink. Mezitím ještě zastávka v městečku pro nákup kde jsme uplatnili orientáckou zkratku(cca 2km zacházka přes průmyslovou oblast a zpět „parkem“) Druhý trénink chvilku vypadal při příjezdu dost podobně. Husté sněžení a vítr...déle startující (hlavně já) již ale vybíhali za lepšího počasí a nakonec krásně svítilo sluníčko. Tenhle trénink už byl o poznání lepší, už jsem se i trošku rozběhnul ale pořád sem si hlídal mapu.

Čtvrtek

Hurá na duny, hurá za sluncem.

První trénink kdy je pořád hezky. Duny byly nádherný a výhled na moře luxusní. Konečně jsem se pořádně rozběhnul, přesto jsem dostal 10 minut na cca 9 km .

Odpoledne trošku složitější přejezd na další duny kde už nám začalo pršet. Běželi se štafety dvojic a jelikož Kubu zlobil kotník a nikdo nepřebýval tak jsem si jenom vyklusala a sledoval urputné boje ostatních.

Pátek

Přejezd zpět do Anglie , na první závod JK sprint .

Startujeme všichni poměrně dlouho, svítí sluníčko ale je vidět že tu pršelo. Na shromaždišti všude hezké blátíčko. Sprint byl hezký, vcelku normální až na nabitě ohradníky a místy dost bahna. S výkonem sem byl celkem spokojený ale výsledky tomu moc neodpovídali...víc jak 5 minut ztráta na

vítěze na 3,2 km je celkem dost...

Po závodech následoval pěší přesun k moři, občas nás zastihly krupky ale nakonec jsme si užili moře vlny a hledání trilobitů (žádného jsme nenašli).

Následuje přejezd na ubytování poblíž Barnstaple (Swimbridge)

Sobota

JK etapa 1 day 2

Jestli včera bylo bahno co je probůh dneska? Exponovaná průchozí místa již od rána pokrývá silná vrstva bahna a boty se vždy ztratily kdesi v bahnu. Naštěstí startujeme tentokrát brzo tak ještě cestu na start máme poměrně celistvou. Tentokrát nás čekal lesní terén. Čekala nás klasika ale poměrně krátká takže časy byly něco okolo hodiny. Terén byl teda ale dost fekální. Již po čtvrté kontrole sem zaletěl nad kolena do bahna a vody a v tomto duchu byla další převážná část trati a když už jsem zrovna nelezl bažinou tak sem se proplétal mezi spadajícími stromy a humusem. Tento závod se ale přesto nejvíce podobal našemu terénu a tak již byli vidět nějaké výsledky.

Jelikož jsme byli všichni plný bahna od hlavy až k patám a na ubytování nebyli sprchy tak jsme se vyrazili vykoupat do bazény (plavčíci z nás byli evidentně nadšeni)

Poté následoval přejezd do Dartmooru hledat divoký koně a přežít útok psa Baskervilského. Krásné a zajímavé místo.

Večer následuje návštěva místní hospůdky a doplnění tekutin.

Neděle

JK etapa 2 day 3

Táák tentokrát duny akorát v závodním podání. Počasí tentokrát nádherné, svítí sluníčko a všichni si to užíváme. Čekalo nás 9 km v dunách, až na dvě větší chyby jsem to zvládnul poměrně dobře. Po závodech následuje procházka k moři přes závodní prostor a nastudování terénu na pondělní štafety. Jelikož byl odliv tak jsme se docela prošli až k moři. A protože jsem měl zrovna jednu taky konečně sucho v botách tak jsem nešel ani nohama do vody. Jen se kochal a pote sem se sel kouknout na jednu kontrolu kde jsem ráno nechal osudných pár minut.

Pondělí

JK relays day 4

Vrchol závodů, štafety ve stejném terénu. Tentokrát sluníčko nesvítí ale ani neprší. Všechny tratě byly dost rychlé a mapově hodně jednoduché. Přebíral jsem od Vaška Nešpora a vybíhal na druhý úsek až na jedno zaváhání jsem to šel celkem dobře a celou trat jsem měl pocit že předbím spoustu lidí (předbím jsem ale bohužel ne z JK Trophy A kategorie), nakonec to byl můj výkon dost průměrný. Skvěle ale finišoval Fanda a vytáhnul naši štafetu na 17. místo.

Ve štafetách bohužel ale i naštěstí nezacinkali medaile. Naštěstí kuli tomu že jsme stejně nemohli čekat na vyhlášení abychom stihli trajekt.

Pár zajímavých obecných postřehů ze závodů. Obzvláště zajímavé pro věčné stěžovatele na kvalitu našich závodů.

Sprchy, voda nebo jakékoliv mytí neexistovalo (asi se Angličané nemyjí)

V rámci ekologičnosti můžete na pití v cíli zapomenout, já měl i tu smůlu že na každé občerstvovačce při závodě jsem narazil akorát na barely s vodou... taky docela zajímavé.

Co bylo dost zajímavé tak nikde nebyli odpadkové koše, pytle prostě vůbec nikde. A ani žádný očekávaný bordel. Jak by to asi vypadalo u nás, kdyby se o to někdo pokusil?

Na závěr aby nebyl zájezd tak nudný přišlo ještě pár zpestření v podobě stávkujících francouzů, tudíž nejel trajekt a museli jsme tunelem (nakonec pozitivní věc).

Pak také když nám přesně na hranicích česka došla nafta a řidič musel stopem dojet na pumpu s kanystrem a zpět.

Anglie byla parádní a pokud se mi někdy naskytne další podobná příležitost tak nebudu váhat a pojedu.

Mapy s postupy dodám až se mi podaří sehnat scanner a budu mít na to čas.

Pár zajímavých závodů co se budou konat:

www.scottish6days.com

<http://jk2011.org.uk/>

Fotky:

<http://obkamenice.dccomp.cz/foto-index.php?galid=30&uvod=0>

http://evaleva.rajce.idnes.cz/2010_04_Anglie/

www.wendasimon.rajce.net/anglie

17.4. – Pedro: - Krásné počasí, skvělý terén, velmi dobrá mapa a hezké tratě - to bylo dnešní (poslední) [MČR na dlouhé trati](#). Běželo se z Mníšku a pořádalo USK. V hlavních kategoriích vyhráli Sosák a Martina Dočkalová, ale nás zajímaly hlavně starší dorostenky a junioři. Zuzka se podle slov

Pavliny dost fláká, ale i tak podala skvělý výkon, který jí stačil na konec první desítky. Slušně (osmnáctý) zaběhl i Vašek mezi juniory (tady opět podle očekávání skvěle Pája (z Pragovky) - bronz). Větší zastoupení jsme tradičně měli ve Veteraniádě. Letos to bohužel nezacinkalo, ale brambora Evy (D50) a páté místo Evy (D55) mají také vysokou hodnotu. Do desítky se vešli i sedmá Pavla (D35) a osmý Vojta (H60). V oblastním žebříčku se dařilo ještě více - zlato pro Ládíka (H10C) a Hanku (D55C) (linii vyhrál opět Kuba).

17.4. – Honza: Velmi krátká zpráva z [Vyprahlého BAJKonuru](#), který měl tentokrát centrum v Berouně u Štíky.

Viprahlo připravilo na mapě 1:50 000 – na rozloze 300 km²(15x20) 26 kontrol rozesetých většinou po kopečcích, nebo náhorních planinách. Z 26 kontrol jich bylo jen 5 v údolích, takže moje prvoplánová snaha byla jet tak aby to v součtu bylo co nejméně vrstevnic. Všechny kontroly byly za 5 bodů a limit byl 5 hodin. Mimo kontroly u medvědária jsme se drželi na levém břehu Berounky (neboli na východ). Partnerka (Alena) jela skvěle do kopců a bez bázně i s kopců – takže nepřekvapí, že jsme si vyjeli z 15 párů v naší kategorii dokonce „brambory“ – sice se stejným počtem bodů, ale horším časem než třetí (vítězové a druzí měli o kontrolu navíc – čili 17 kontrol). Mirka s Leošem sebrali také 16 kontrol a byli v kategorii DH na 12. místě ze 47. Ani absolutně nejlepší nesebrali všechno – chyběly jim 2 kontroly.

Celkový dojem: krásné počasí, dobrá mapa, skvěle postavené kontroly, aktivní partnerka, žádný defekt, na trati nepřehušteno – co víc si přát.

21.4. – Pedro: - V neděli pokračovali [oblastní žebříčky](#) v sobotním prostoru krátkou tratí. Middle byl dost dlouhý a mapově spíš z jednodušších, ale terén se samozřejmě moc líbil. Zlato opět Hanka (D55) a Ládík (H10) a bronz pro Katku (D18) (Kuba na fáborkách stříbro). Pajdas opět porazil Majkla a Kuba Marka. V hlavní pánské kategorii nejlépe Vašek...

21.4. – Pedro: - Dneska se běžel [Krajský přebor škol](#). Z Berouna běžely dvě školy - Jungmannka a Dvojka. Běželo se na mapě z MČR ve sprintu v Bohnicích a sešlo se minimálně dvojnásobné množství běžců proti minulým letům. Bylo to moc pěkný závod, přiměřeně obtížné (jednoduché) tratě byly velmi rychlé pro O-běžce, ale i dost "dlouhé" pro neorientáky. Závod byl poznamenán chybným tiskem mapy pro kategorii DIV (D9), která musela být zrušena a (možná) bude nějak nahrazena jiným závodem (?). Bronzové medaile si vyběhli Pajdas (3. v HIII) a Kuba (3. v HIV).

26.4. – Pedro:- Náročný víkend jsme zahájili na Nočních múrách. Hlavní akce sezóny (MČR v rogainingu) je za dveřmi a tak se ti zodpovědní z nás vydali lehce potrénovat na první ročník [Nočních múr](#). Jak to bude probíhat se odhalovalo postupně na webu závodu (ale ten jsem sledovat nestačil). Princip byl ale celkem jednoduchý: V lese je skryto několik krabiček se žetony či odkazy k jejich dohledání a Noční múry (tj. my) je musí najít. Délka trasy 37 km po čáře, startuje se v devět večer a je třeba dojít do cílové osvěžovny do večera druhého dne. Těmi zodpovědnými se stali Láďa, Míla, Pedro a Pavlína. Přesto, že šlo o závod jednotlivců, počítali jsme s vytvořením tandemů - Láďa s Mílou a já jako Pavlínin přívěšek. Po příjezdu zakreslujeme kontrolní body 2 až 9 do mapy. Před devátou přichází poslední dovysvětlení trasy a popis kontroly číslo jedna: Na nádvoří hradu má severní stěna tři okna. Před levým okrajem toho nejuvýchodnějšího je hromada kamení. Mezi tou hromadou a stěnou je krabička, kterou hledáme. První úspěch jsem zaznamenal již před závodem, když jsem usmlouval jedno startovní pivo za jednu stejně velkou kofolu (původně jsem měl vypít celý litr a to bych rozbíhal asi dost těžko :-)). V devět startujeme. Pavlína dá pivínko (malé) podstatně rychleji, než já kofolu (velkou), ale záhy za prvními se vydáváme na hrad. Je to kousek, ale dost do kopce, a tak se spíš pochoduje. Na nádvoří se začíná prohledávat (ne všichni pochopili, kde je severní stěna, ne všichni pochopili, kde je nejuvýchodnější okno a jeho levý okraj a ani já jsem nepochopil, kde je ta hromada kamení před stěnou, když kamení bylo u stěny všude). Všichni poctivě hledají, až přijde Petr a krabičku najde. Bohužel v ní nejsou (podle očekávání) žetony, ale lístek, který nás posílá hledat na letiště. Seběhneme z hradu a vydáváme se do tmy. Než opustíme civilizaci, probíháme kolem jakési osvěžovny, kde nás lákají na pivo a pečínku, což s díky odmítáme a mezi ploty se tlačíme na ranvej. Kontrolu (s prvním žetonem) ťukneme celkem snadno a vrháme se vstříc hustníkům, směrem ke dvojce. Tam už se ocitáme sami. Předem poučení volíme slušnou strategii a když se i dohledávka hromady kamení nad hrázkou podaří, je jasné, že se pohybujeme hodně vpředu. Cestou na trojku trochu zpomalujeme a při vyběhnutí na jednu z hlavních cest nás křížuje, Petr a chvíli po něm i Vláška. Oplocenku najdeme snadno, ale protože ji zbytečně obíháme a navíc i dohledání pahýlu nám trochu času zabralo, dotahuje se na nás i Magda a Kožich s Ádou. Více méně společně (roztaženi na 200 metrů) pokračujeme na čtyřku. Postup je dlouhý, ale opět celkem jasný a tak i další krabičku najdeme v pohodě. To ještě netušíme, že závod právě začíná :-). Dle náповědy se máme vydat 550 metrů severovýchodně a zde najít na zemi kříž u něhož na konci levého ramene je objekt výrazně odlišný od ostatních v okolí a u něj to je. Ha, ha, ha... Směrově jsme se ocitli u silnice a tam žádný kříž nebyl. Ovšem právě kolem probíhal Olda s Hynkem, kteří už

kontrolu měli a Hynek lehce poradil, že máme hledat o dost výše. Česáme, česáme až Adu či Vládu napadlo při pohledu na tvar vysázených stromů, že toto asi bude ten hledaný kříž. Levé rameno - velký strom - prohledáme to pod ním a... Nic. Začíná česačka a důkladný průzkum terénu, ale pořád nic. Po patnácti minutách dorazí Petr, prohlédne stejný strom a... Má jí. Byla mrška v dutině. Jenže obsahuje opět jenom lísteček a zase se jde na směr. Máme hledat v lese písmeno M u jehož levé dolní paty je značka významný strom se státním znakem. Ocas Iva ukazuje na strom od něhož čtyři metry je pařez a tam to opět je. Rozbíháme se opět na silnici a jdeme k zatáčce. Před ní tiše v lese zmizí Vláda a my ostatní zalezeme až za ní a to byla chyba. Přešli jsme dost daleko a tak se lesem vracíme. Zdá se, že nám ale štěstí přeje - nacházíme tabuli s nápisem, že se zde nachází Alej princezny Marie (velké M). Jenže, jenže... Tabule krásná, jen alej nikde (měla být na levém břehu potoka a těch potoků tam bylo několik). Nakonec ale po česačce alej Kožich nachází a dohledání krabičky (tentokrát už se žetony) je dílem okamžiku. Celkem nás ale čtyřka stála alespoň 15 + 35 minut. A to nás ta fatálka teprve čekala. Cestou na pětku dobíháme do prostoru orientácké mapy a tu má sebou pouze Honza (u eMka nás omylem dobíhá, když kříž míjí :-)) a Magda. Zdá se, že nemá cenu mapovat na padesátce, když se dá projít na desítce. Magda si odskočila a tak to valíme za Honzou, který to rve tak rychle, že se dokonce i urvu a zmizím Pavlíně. Nicméně počítám s tím, že dohledáme a Pavlína mezitím dorazí se zbytkem. Honza mapuje zcela přesně a tak se ke skále dostáváme rychle, jen kontrolu nemůžeme nějak najít (dva kameny vedle sebe, na nichž rostou borovice). Navíc nás zaráží, že ostatní se nějak nedostavují. Znejistěný Honza už uvažuje o tom, že jsme zaběhli na jinou skalku a tak se přesouváme kus severněji a tam zahlédneme další dvě světla a tak se vydáme za nimi. Najdeme Pavlínou s Petrem, kteří jsou ovšem také v pr...li. Je jasné, že soudruzi z NDR někde udělali chybu... Ani jejich skála není očividně ta pravá a tak to zkusíme opět od začátku. Všechno krásně sedí a my opět docházíme ke skalce, kterou jsme již jednou s Honzou ošmirglovali. Další česání k ničemu nevede a v tom mne napadne drobnost. V mapě (padesátkové) je kontrola na nejvyšší kótě, ale v Honzově mapě to očividně nejvyšší místo není. Identifikujeme hlavní vrchol v okolí na jeho mapě a zkusíme to tam. Dvě stě metrů skalami a kontrola je úplně jasná. Moje víra v Honzovy orientační schopnosti zemřela :-)) a my tam nechali alespoň hořku :-((. Nu což, jdeme na šestku a opět s Honzou podle OB mapy. Zase tvrdí, že ví... Tentokrát, to ovšem kontrolujeme na padesátce. Doběhneme ke stromu, ale kontrola samozřejmě opět nikde, neboť na obrázku to vypadá zcela jinak. Projdeme hustníkem k cestě, kde k nám dorazí Vláda, který nám oznámí, že strom našel, ale schránku ani po 45 minutách ne, a že to balí. No my se vracíme, strom najdeme a hledáme pod kameny žetonky. Mezitím se Vláda přece jenom vrací a my krabičku po pár minutách máme. Místo žetonků ovšem pouze lísteček (v té chvíli víme, že našťestí poslední). Dohledávka je tentokrát jednoduchá a šestý žetonek je náš. Pak následuje vedloulhý přeběh, kde se rozdělujeme a taky sléváme, až se kus před kontrolou ocitáme s Pavlínou na silnici sami. Nejdříve odbočíme pozdě (to nás stojí 5 až 10 minut), ale vzápětí zase moc brzy (dalších patnáct). Nakonec se ke kontrole dokodrcáme a u ní sedí Vláda a protože ztratil opět popisy (poprvé mu je Pavlína našla), bez nichž byla dohledávka nemožná, čeká na nás. Schránku najdeme lehce, jen já při odběhu vysypu GPSku, kterou mám ve stejné kapse jako žetony. Našťestí kousek po nás dobíhá Petr, který mi ji (úplně náhodou) našel. Na osmičku obíháme s Petrem po silnici, zatímco Vláda zkracuje. Už se rozednívá a vítěz Olda už nějakou dobu prdí do peřin. Jdeme na jistotu přes most a potom dohledávka. Patnáct metrů od smírčího kříže (vysoký asi 30 centimetrů) ve skupině stromů. Kontrolu lehce přecházíme a až se opět setkáme se stejně tápajícími Petrem a Vládou, kus se vrátíme a předposlední žetonek ulovíme. Vláda je v té chvíli kus stranou a tak i když ho na kříž upozorníme, když odbíháme, krabičku už bez popisu nedohledal. Cestou na devítku se opět rozdělujeme a my s Pavlínou trochu pomaleji než Petr postupujeme více zleva. Po vyběhnutí na louku už definitivně odkládáme světla. Než se pustíme k řece vidíme opět zleva přibíhat Vládu, který se ale vědom si svého hendikepu (popisy) přidá k nám. Kousek po vrstevnici, pár minut hledání a je uloven i poslední kousek. Potom už jenom po modré do Toužimi a cíle. Dobíháme v čase těsně pod 10 hodin v 6:58. Pavlína má bronz, já jsem šestý. První Olda nám dal skoro tři a druhý Hynek jednu a tři čtvrtě hodiny. Poněvadž mne večer čekala druhá etapa o kousek dál, pojedli a popili jsme a vyrazili k domovu. Ještě před tím než jsme odjeli dorazili do cíle i Míla s Láďou (Míla notně poničen :-)). Co se dělo dál, v Toužimi nám určitě dají ještě vědět. Závod byl kouzelný, trať vybrána skvěle, obtížnost přiměřená, Pavlína běžela skvěle, takže se budeme těšit na další ročník! Statistiky budou později, ale vypadá to na 55 - 60 km, 1,5 km převýšení a čas 9:58:10.

26.4. – Pedro: - Druhou etapou víkendu bylo [MČR v NOB](#). Pro mne začalo menším šokem, když jsem se těsně před odjezdem (v pět hodin) dozvěděl, že jsem se omylem přihlásil místo do prestižní H45 do zbytkové H40 (to píšu hlavně proto, aby bylo zřejmé, až zpracuji Tipovačku, že nejsem debil, když jsem se natipoval na deváté místo z pěti :-)). Bohouš přistavil nový vůz a já se po dvouhodinové relaxaci po Múrách mohl vydat za dalším nočním dobrodružstvím. Běželo se z Orlovské hájovny,

kde bylo pěkné, ale ne moc chráněné centrum. Start byl ale hned u aut a cíl též, takže jasné kladné body. Závod samotný nebyl nijak těžký (běželo se ve zvládněném terénu na poměrně přesné mapě), ale moje nohy docela ano :-). Vybíhal jsem úplně první a tak jsem si všechny kontroly musel najít sám. Přesto, že jsem byl podle výsledků stahován, byl jsem prga i v cíli. V závěru se dost zelenilo (na postupu na dvanáctku jsem to narval do jakési dlouhé oplocenky, která tedy v mapě vůbec nebyla :-), ale co - neměl jsem to prolézat tím tmavě zeleným) a na sběrku se mělo dokonce běžet bažinou. Tu jsem elegantně obklusal a za necelou hodinku byl v cíli. Nakonec z toho byla brambora, ale důležité bylo, že v prestižní kategorii (která běžela úplně stejnou trať) by to stačilo na krásné šesté místo. Velmi dobře zaběhl i Vašek, který mezi juniory vyběhl konec desítky a standart předvedl Bohouš, kterému se celkem dařilo až do předsběrky, kde mu někdo opět otočil mapu, on ztratil 15 minut a doběhl sedmý. Potom hned domů, abychom zregenerovali na nedělní dvojboj.

26.4. – Pedro: - Na závěr se běželo konečně i ve dne. [Slaňáci pořádali](#) dvojzávod oblastního žebříčku. Dopoledne krátkou trať a odpoledne sprint (to byl dokonce oblastní přebor). I když měl závod drobné technické problémy (oba starty byly o kousek posunuty) byla to paráda. Na Kejkolu jsem už pár let neběžel a tak mne docela překvapilo, že terén nebyl až tak placatej, jak jsem si (ne)pamatoval. Možná to bylo ale tou naakumulovanou únavou :-), že se mi ty kopce zdály nějak velké. Pěkný terén doplnily velmi slušně postavené tratě (jen na ty hustníky se tradičně nadávalo :-)) a to počasí... Zatímco dopolední krátká byla dost pěkná, odpolední lesní sprint byl přímo lahůdkový. Krásný terén a většina tratí, jenom na některé průběhy tmavě zelenou (alternativní oběhnutí bylo mnohem delší pomalejší) a kontroly v roští se lehce nadávalo. Díky novému systému nominace na MČR ve sprintu se sešla i velmi slušná konkurence a tak byl celkový dojem ze závodů vynikající. Dopoledne to bylo bez medaile (i když párkrát to bylo o kousek). Odpoledne vyhrála Kristina (D21K) a Pajdas vyběhl bronz v H12.

28.4. – Vašek: Krátké info [z Městské hory](#): Krásné počasí a především protažení před MČR NOB mně vyhnalo si zazávodit. Hezké počasí slibovalo mnoho borců, nakonec byla účast silná ale dle mně především v mužích dost elitních berounských běžců chybělo. Atleti by se měli trochu stydět protože každý berounský orientáček měl medaili. Nejcennější kov vybojovala v urputném boji Zdenička v dorostenkách, já sem si v klidu doběhnul pro stříbro v mužích mílařích a Michal si doběhnul pro bronz v mladších žácích. Krásné ceny dost vylepšili jinak dost nezajímavý avšak kvalitně zorganizovaný závod.

28.4. – Pedro: - Dneska se běžel poslední "Dědský" trénink (překvapivě vyhrál Kuba Ká!) a od příště začínáme na [ŽPPŽ](#) a k tomu bychom potřebovali ochotné a (všeho)schopné řidiče. Dejte pokud možno vždy do pondělka vědět, zda pojedete.

28.4. – Pedro: - Finálovým závodem skončil první ročník [Poháru v halovém O-biatlonu](#). Vyhrál Vašek, před Milanem a Pajdasem.

2.5. – Pedro: - Nádherné terény, krásný výlet (Dutý kámen a Sloní kameny), ale i dvě sobotní medaile (Marek i Eva stříbro), to bylo letošní [SAXBO](#). Paráda co fakt neměla chybu, to se musí zažít :-).

2.5. – Láďa: Vlášova zpráva z [Nočních můr](#) je velmi podrobná a plně vystihuje atmosféru zajímavé akce. Tak jen popíšu, jak se dařilo závod mně a Mílovi a něco o závěru akce.

Hned před první kontrolou odbočujeme dříve než bylo třeba a tak si hned v úvodu přidáme pár km navíc a soupeři darujeme náskok. Dvojku nabíháme přes vesnici po modré, pak zbytečný postup přes potok a zpět (ono to chce taky asi číst popisy). Trojku díky Mílovi orientačnímu smyslu dáváme bravurně, ale pak přichází největší utrpení – čtyřka. Poté co pročešeme jiný vrchol, oběhneme dlouhou pastvinu, nacházíme konečně ten správný vrchol a na něm ve schránce odkaz na další skrýš. Pak následují podobné útrapy dohledání žetonu jako u Vládi, ale nakonec vítězíme a čtvrtý žeton mizí do kapsy. Ze čtyřky jdeme nejdříve na šestku (trochu delším postupem než je ideální), přesto i zde poslední možný lístek k dohledávce žetonu s pomocí jednoho chodců nacházíme. To už jsme se z původní kategorie běžců „přeregistrovali“ na chodce (občas popoběhneme). Poté co přehlédneme patník před dohledávkou, přidáváme si opět nějaký kousek temné cesty navíc. Nakonec i šestý žeton máme a jdeme na pětku. Díky orientačké mapě jí dáváme poměrně přesně. Začíná svítat a nás čeká dlouhý postup na 7. Za světla se nám přeci jenom daří lépe a tak 7, 8 a 9 dáváme celkem dobře. Poté co seberem poslední devátý žeton ze skrýše, zjišťujeme, že dvojice běžců, se kterými se pravidleně míváme již od 4. kontroly, je za námi. Rozhodneme se pro drtivý finiš. Závěrečné 2 km tudíž jdeme na morál a podaří se. Zmíněnou dvojici nakonec porážíme skoro o hodinu (nebylo to však asi naším finišem, nýbrž fyzickým i psychickým rozkladem soupeřů). Orientačně jsme délku trasy změřili dodatečně na netu na 60 km, čas 13 hodin 25 minut stačí na polovinu startovního pole běžců.

A co se dělo po odjezdu Vládi a Pavlínky? Postupně dobíhali další běžci a docházeli další chodci. Střídavě se relaxovalo na pokojích a v restauraci penzionu Vladař. V 18 hodin bylo vyhlášení nejlepších a rozběr postupů z GPS nejrychlejších. Pak následovalo posezení, klábosení a čekání na po-

sledního chodce Zdeňka, který dorazil v 21.30 hodin (po 24 hodinách a 30 minutách na trati) se 4 žetony. Zábava v příjemné restauraci pokračovala do pozdních nočních hodin. Ráno většina ubytovaných posnídala v penzionu a pak se účastníci rozjeli vstříc dalším zážitkům.

Myslím, že Múry neměly žádnou mouchu a pokud Fiša a jeho rodina bude mít dost sil, nadšení a trpělivosti na pokračování, mohl by se tento závod stát velmi vyhledávanou akcí.

Důležité info z večera: Jihočeský [Svahylský závod](#) by se měl konat asi 19.11. v okolí Horažďovic.

2.5. – Láďa: Kralovice (Kožlany – OŽ ZČ) - 1.- 2.5.

V sobotu na svátek práce jsem s Mílou + Kačkou a kluky (Kubou a Láďou) vyrazil směrem na Kožlany. Na mapě Vožehák se zde konal oblastní žebříček Západočechů – v sobotu middle a v neděli klasika.

Po ubytování v předem rezervované chatce přímo v centru jsme vyrazili do terénu. Nejdříve Ládík (H10) a Kuba (H10L). Kluci to zvládli opět výborně (Ládík 1. a Kuba 2.) a v krátkém čase a tak si Kuba přidal ještě doprovod Katky v kategorii P. Společně zvládli i tuto trať ve velmi slušném čase (celkově 7. místo). Míla startoval 10 minut přede mnou, po fatální chybě na trojku se však ocitl za mnou a k mému údivu mne dobíhá na 8 kontrole. Dvě kontroly dáváme společně, pak Míla volí jiný postup (z náběhu trojky to zde má již zmapované). Můj postup je ale asi rychlejší a tak získávám náskok. O ten však vzápětí přicházím na 13. kontrole, kde se Míla opět dostává přede mnou. Zlepšeným závěrem se na něj téměř dotáhnou a ve výsledku jsem o dvě příčky výše. V celkovém pořadí však náš výkon stačí na poslední třetinu pole.

V neděli se k nám přidávají Vaníčkoví. Kluci (Ládík a Kubík) opět výborně – oba první v kategoriích. Doprovod Kačce na P dnes dělá Láďa a opět je z toho pěkné 7. místo. Mílovi se nedělní závod velmi vydařil a je z toho skvělé 5. místo v H35. Mně v půlce závodu po špatném došlapu píchlo v levém koleni, ale protože to nechci zabalit (když už jsem si v oddílovém žebříčku v kategorii DISK tak polepšil), celou druhou půlku závodu poskakuju jako postřelený srnec. Vaníčkoví též úspěšně absolvovali své závody. Po zmrzlinové odměně dětem a vyhlášení dětských kategorií se vydáváme zpět k domovu.

Závěrem: pěkné oblastní závody s dobrou organizací, příjemné prostředí RZ v centru a milá obsluha v občerstvovně, dobrá mapa a zajímavý terén, časté a pestré překonávání Javornického potoka a podmáčených luk, zatraceně husté hustníky a členité skalky.

3.5. – Pedro: - A ještě jsem našel výsledky ze středečního tréninku (ale už 14.4.) [na Kladně](#) :-)

5.5. – Pedro: - [ŽPPŽ začal v Tróji](#). Revidovaná mapa zas tak moc revidovaná nebyla, ale byla v pětce a tak se na ní s trochou fantazie dalo běhat docela dobře. Několik našich borců valilo, ale většina si trať vychutnávala a někteří až tolik, že když po šesté začalo pršet, solidně to schytali. Tudíž i návrat domů až před devátou :-). Zároveň se běžel i dodatečný závod [Krajského přeboru škol](#) v kategorii DIV. Dámy podaly solidní výkony a třetí (Zdeňka) a čtvrtým (Terka) místem potvrdily celkový bronz pro Dvojku za slánskými školami, před čtvrtou Jungmankou.

11.5. – Pedro: - O víkendu běhala malá výprava v okolí Mariánských Lázní. Na tradičním [Trojúhelníku](#) vybojovala stříbro Eva v kategorii D55 (Vojta (H55) a Zdeňka (D16) brambory).

11.5. - Kuba: ...tak jsme se o víkendu zúčastnili [závodů v Mariánských Lázních](#). Počasí nám přálo, oba dva dny bylo ideálně na běhání, pršet začalo až když jsme odjížděli domů v neděli po klasice. Nakonec Ivanka a Kristýna byly nemocné a tak se výprava LBE ztenčila. V sobotu jsem začali v kopcích za Mariánkama. Terén kopcovitý, místy podmáčený. Běžela se střední trať. Dařilo se především našim veteránům, my ostatní jsme si to užívali trochu déle 🍀 Vaškovi se podařilo zapadnout do bažinky po kolena a měl problémy se odtud vyškrábat.

Po doběhu jsme se přesunuli do Mariánek, kde jsme se po skupinkách vydali relaxovat. My jsme s Evou a Vojtou šli na plavečák, do vířivky a do sauny, moc prima. Potom jsme se trochu prošli po městě a byl čas se přesunout ke škole, kde bylo ubytování a současně start sprintu. Tento se běžel s volným pořadím kontrol a tak to chtělo nejdříve popřemýšlet, což jistě všichni (kromě mě) udělali. Opět to cinkalo ve veteránských kategoriích. Večer jsme vyrazili na věču a na nějaké to popití potom, zakončili jsme v hospůdce kde hrála živá muzika a trochu se ochladilo a tak jsme si dali pro květen

trochu netradiční svařák 🍀 Ráno jsme si pospali, zašli na kafe do blízké kavárničky. Počasí jak vymalované, dokonce jsme si sedli na zahrádku. Potom následoval přesun k zimáku, kde bylo zázemí pro nedělní klasiku. Ta byla mapově méně náročná a tak šlo o to to uběhnout. Výsledky si můžete prohlédnout na stránkách závodu.

Myslím, že mohu říct, že nám pořadatelé připravili pěkné víkendové závody (včetně počasí) a že jsme si to užili. Mám asi tři fotky, tak je dnes nahraju společně s fotkami ze Saxba na rajce a pošlu odkaz. **11.5. – Pedro:** - [Kubovy fotky](#) z Pražských Velikonoc a ze Saxba.

13.5. – Pedro: - Druhý závod [Zaket PPŽ](#) se běžel na Kamýku, z nového areálu VOSA. Tentokrát mapa přesnější, trať postavená výborně, krásné počasí a tudíž všeobecná spokojenost. Když i

nováčci (Standa a Slávka) doběhli beze ztráty kytičky, byli jsme doma tentokrát už po sedmé...

14.5. – Pedro: - Pavlína běžela [Mistrovství světa na 24 hodin](#) ve Francii - 161,178 km stačilo na 57. místo.

16.5. – Pedro: - Zuzka běžela ve Zlíně [druhé letošní Mistrovství](#) - sprint - a opět skvěle - s dvou a půl minutovou ztrátou doběhla třináctá. V sobotu běžela klasiku a opět výborně patnácté místo. Dneska se běžel middle.

16.5. – Pedro: - Bláto, voda, bažiny, porosty - u Hradce se běžely letošní [první "béčka"](#). Sobotní klasiku zaběhnul výborně Kuba v H16B a byla z toho brambora. Nedělní middle zase výtečně Vašek (H20B) - stříbro a Pavla (D35B) - (rodinná) brambůrka. Kromě počasí to byl ale výtečný závod, jak organizačně, tak i sportovně.

21.5. – Pedro: - [Žaket PPŽ](#) pokračoval ve středu na Vrabci. Pořádaly Roztoky a tak opět pořádně lilo :-). Tentokrát byla i zima a dost to klouzalo. Tréninky byly takové, jaké byly, ale tratě pro starší děti dost motaly hlavičky, když se síť cestiček na mapě a ve skutečnosti moc neshodovaly. S nástrahami tratí se (tradičně) skvěle vypořádali mladší Lejblíci (vyhrál Kuba (H10L) i Ládík (H10)), zato táta si "parádně" natloukl. Někteří borci bojovali s nástrahami tratě i dvě hodky a tak jsme při čekání pěkně omrzli :-).

22.5. – Pedro: - Dneska se běžel jeden z hlavních závodů sezóny - Hřebenáč. Koloběh s ideálně Honzou vybranou trasou, kde je výhoda (rychlost) běžce a kolisty zhruba na polovinách tratě. Letos se sešlo 10 nadupaných párů (Vaška na poslední chvíli zastoupil do té doby lichý Martin). Jako obvykle jsme i tak šli po startu do vedení :-), s tím, že brzy zvolním, ale za mnou funěl Marian a asi po pěti stech metrech mne (už trochu vyšťaveného) lehce (s omluvou :-)) opíil. Na prvním kopci jdeme ale opět do čela a začínáme se soupeřům vzdalovat. Obíháme zleva Kuchyňku (což ušetřilo dost času) a začínáme plánovat prolomení magické hranice tří hodin. Po pětasedmdesáti minutách pod Hradcem zvolňujeme, párkrát zkusíme vyměnit kolo a po třiaosmdesáti minutách nás doráží skvěle koloběžící Kuba s Pavlou a kousek za nimi i Zdenička s Martinem. V komplikovaném terénu měníme taktiku - chlapi na kola - Zdeničku s Martinem utrheme (Kuba s Pavlou nás v pohodě drží a slibují, že závodit teprve začnou :-)) a valíme ke Stožci. Spousta bahna postup dost zpomaluje, ale soupeři nás zase pěkně ženou :-). Zrovna když se rozhodneme k trháku a nasazujeme, míjíme odbočku vlevo a sbíháme z kopce. Pavla s Kubou za námi, Zdenča s Martinem už nejsou v dohledu a tak si to zkušeně pohlídají. Následuje slušná

anabáze, kdy dokonce tlačíme ještě víc doprava a do lesa. Nakonec podél plotu obory dobíháme k domečku. Chvilí rozmýšlíme, chvilí pobíháme a nakonec se k domečku vrátíme a ptáme se, kdeže to jsme :-). Pan hajný nám kytínskou hájovnu ukáže v mapě a nám je jasné, že dneska už tedy nevyhrajeme :-). Po vyhodnocení situace se rozhodneme pro sice ne optimálně výškovou, ale nejkratší variantu. Dolů do Kytína a pak zpátky na hřeben. Ztrátu odhadujeme na třičtvrté hodinku a tak to vidíme na konec první desítky a zvolňujeme. Zrychlujeme až ve chvíli, kdy se dostáváme opět na trať a zjišťujeme, že Pavla s Kubou jsou těsně za námi. Po chvíli vidíme půl kiláčku před sebou i Honzu s Alenkou (taky lehce pobloudila :-)), ale na doraz už to rozhodně není a tak, když zjišťujeme, že Pavla s Kubou s námi nekoloběží, opět jdeme na pohodu. V cíli za 3:40:18 ([oficiální výsledky](#) uvádí 3:42) a po Bořanově sebedisku překvapivě na bramborové pozici.

Na závěr následuje vyhlášení výsledků a rozdělení cen nejlepším (tisíceré díky opět pro hlavního sponzora závodu - Hynka) a doplnění tekutin a kalorií. Nádherný závod opět potěšil a zahřál na duši. Při pohledu [do mapy](#) je nakonec zřejmé, že zajižďka nebyla ani celé tři kilometry (máme "najeto" 38,1 km, tj celkem to bude ideálních 35), ale váhání, prolézání lesem, rozbor mapy, tanečky kolem hájovny a zbytečné metry kopců (celkem 575) nás stály cca 30 minut (takže trojka by asi stejně nepadla) a síly v závěru. [Výsledky](#) a [pár obrázků od Honzy](#).

28.5. – Pedro: - Čtvrtým dějstvím pokračoval [Žaket PPŽ](#). Běželo se ve Zvoli a opět to bylo velmi příjemné. Krásně průběžný les, nezáludné kontroly, (nečekaně) hezké počasí => moc pěkné proběhnutí.

30.5. – Pedro: - Předposlední oblasták pořádalo [Kladno na Sletišti](#). Běžel se lesní sprintík. V plochém terénu byl postaven opravdový sprint, kde záleželo především na rychlosti běhu a rozhodování. Jediný drobný problém byl v oblasti startu, kde to bylo trochu porostově nepřehledné (tady jsem taky vyrobil své dvě, téměř minutové chyby - na první a třináctou kontrolu). Poněvadž dost Středočechů asi zvolilo jiné preteky, měl závod při účasti těsně přes 250 závodníků celkem komorní, ale velmi příjemnou atmosféru. Zacinkalo jediné stříbro (Kuba v H16), ale byly zase alespoň čtyři "brambory".

Odpoledne se pár nejvěrnějších (od nás jen já s Vojtou) ještě proběhlo při Podprůhonském kufrování, kde byl závod zpestřen místní opálenou drobotinou.

30.5. – Pedro: - Jarní oblastní žebříček byl ukončen [v Černých Voděradech](#). Exkluzivní terén, pěkné tratě, postavené v rovinatější části a nakonec i zmuďfělé počasí, takže ani téměř "tříkilo" na start

nebylo nepříjemné. Medaile vyběhli Marek s Kubou (H16) a Petr (H55).

[Žaket PPŽ](#) měl na pořadu už páté kolo. Nejlepší pražský terén, pěkné tratě a svižná organizace byly lehce znehodnoceny totálně hnusným (kapřím) počasím. Přesto, že účast byla proti jiným týdnům asi nižší, našlo se docela dost šílenců, kteří závod absolvovali. Od nás jediný statečný žák (Pajdas v H14) a pět trénujících.

2.6. – Pedro: - Zuzka s Marianem [trénovali](#) na Rogaining [ve Stromovce](#).

4.6. – Pedro: - Dle [konečných jarních oblastních žebříčků](#) obhájili "Béčko" Kuba (vyhrál H16) a Pajdas (třetí v H14). Příčinou "nezisku" dalších je vesměs nízká účast na závodech a tudíž je větší na z nich do žebříčku dokonce nezapočtena :-). Podle toho vypadá i soutěž družstev, když dospělí jsou druzí a dorost třetí, zatímco žáci až šestí.

6.6. – Pedro: - [Žebříček A \(bez nás\) a žebříček B](#) měly pokračování ve Velenicích u Zákup. Boráci připravily opravdu krásné a velmi silné zážitky. Překrásné a těžké terény, moc hezky postavené tratě, přesná mapa a konečně sluníčko udělaly závod. V sobotu se běžela krátká a ačkoliv jsme se rvali jako lvi :-)) medaile na nás nezbyla. Jediný víkendový bronz si vyběhl až v neděli na klasice Vašek (H20B). Nedělní klasika byla opravdu brutální a tak jsme si ji mnozí docela užili.

9.6. – Pedro: - Dneska pokračoval [Žaket PPŽ](#). Pořádala [Kotlářka ve Hvězdě](#), kde se dopoledne běželo celostátní kolo přeboru škol. Hezké počasí přilákalo značný počet běžců, pro které byly připraveny pěkné tratě v notoricky známé lokalitě. V zelené to bylo dost zarostlé a tak kopřivy cítím ještě teď. Delší tratě se do obory nevešly a tak jsme si zaběhali i ve městě. Výsledky možná ještě dnes nebo zítra.

13.6. – Pedro: - Jeden z hlavních závodů sezóny pořádali Jablonečtí "U Pily" v Lučanech nad Nisou. [Mistrovství ČR na krátké trati](#) (middle) se běželo na mapě Bramberk (ale k rozhledně se nesmělo). Velmi hezké centrum s koupalištěm (v sobotu tam ještě moc vody nebylo), kde se tisícovka běžců rozmístila velmi pohodlně, exkluzivní terén, výborné tratě. Kvalitu mapy si hodnotit netroufám, ale asi ne všude a všem bylo vše jasné. Na druhou stranu si ovšem moc nedokážu představit, jak by to mělo lépe vypadat :-). V sobotu se běželo semifinále a v mistrovských kategoriích na postup doběhl Kuba - na druhou kontrolu dojel a ojel Honzu Valáška, jenže následná hrubka ho poslala do "béčka" - a Vašek - pomalu rozjížděl a na osmičce to ještě bylo na postup, pak následovala pětiminutová minela a propad až do "céčka". Slušně zaběhli Zuzka a Marek, kteří s přehledem pohlídali finále B. Z veteránů se čekala nejvýše Eva, ale ta po hrubkách na šestou a sedmou kontrolu (celkem deset minut), přidala na desítku a jedenáctce dalších devět minut chyb a bylo po finále. Finále A tak nakonec vyšlo pouze pro Pavlu (z posledního - dvanáctého - místa :-)) a Pedra (18. místo). Ubytování jsme byli (ti co měli zájem) u Pavly v chaloupce. Ne že by se nám po tělocvičnách nelíbilo, ale tohle bylo fakt luxusní.

Nedělní finále proběhlo na stejné mapě ve stejných prostorech a bylo překvapivě (dle mínění většiny z nás) jednodušší než semifinále. V mistrovských kategoriích Zuzka celkem 24. a Kuba 27. Ve větších se dařilo lépe a nakonec z toho byla dvě místa v elitní desítku (7. Pedro a 10. Pavla).

15.6. – Pedro: - Po drobných potížích (na poslední chvíli jsme měnili 3 běžce a to si ještě někteří borci spletli datum :-)) se nakonec s půlhodinovým zpožděním podařilo odstartovat třetí ročník (po delší pauze) [Maratonu](#). Díky famóznímu nasazení všech deseti borců (Jakub, Míša, Marian, Zuzka, Marek, Nikol, Lucka, Anička, Zdeňka a Kuba) se ale běželo velmi svižně a ještě kousek za polovinou to vypadalo na ohrožení stávajícího rekordu (z roku 2004). Přesto, že rekord nakonec nepadl, je výsledný čas, jen kousek nad 2:20 skvělý. Obdiv všem běžcům a díky i všem dalším, kteří přišli mládež alespoň povzbudit.

18.6. – Pedro: - Ve středu skončil [Žaket PPŽ](#) sedmým kolem. [Běželo se na Přehradě](#). Medaile tradičně pro Kubu (zlato v H10L) a Láďu (stříbro v H10).

18.6. – Pedro: - Ve čtvrtek se naštěstí za krásného počasí uskutečnil další závod v rámci [Dnů orientace v přírodě](#). Po Dědem se na mapě U horního dubu zúčastnilo celkem 108 běžců.

20.6. – Pedro: - Jarní Béčka končili [v sobotu](#) ve Vršově u Horního Bradla (LPU) a [v neděli](#) ve Vyhánově HVC).

V sobotu se běžela dost těžká a dlouhá klasika v pěkném a pestrém terénu. Stavba tratí se taky líbila

a když vyšlo i počasí vládla spokojenost (jenom Kubovi se zdálo, že ty Béčka to měly těžší než ty Áčka :-)). Dopoledne ti míň vyčerpaní dali ještě [Báru](#) a večer všichni různá restaurační zařízení. Nedělní krátká se běžela tak trochu v humusu, bahně a vysoké trávě a tak to hlavně pro ty dřívě běžící nebylo asi úplně košer. Ale nakonec to nebylo až tak špatné. Bylo to prostě jiné... Jedinou víkendovou medaili dal na KT Vašek (H20B).

28.6. – Pedro: - První ohlasy z rogače jsou **od Vojty**: Byli jsme [na Rogainingu](#). A to v krásných převážně polských Beskydech. Hold přírodě i skvělé restauraci v centru jistě vzdají ostatní, já jenom stručně zhodnotím naši účast. Eva přijela závodit, já na výlet. Dopadlo to tak, jak varoval filozof ve

staré anekdotě o filozofovi a krásné dámě. Orvaní jsme jako po 24hodinovém závodě a bodů jsme nasbírali jako na výletě. Tím hlubší je můj předklon před všemi úspěšnějšími borci, především před nejstaršími dámami. Nebudu je jmenovat, všichni je známe. Vojta + Eva

29.6. – Láďa: Jeli jsme s Mílou na tento [24h závod](#): a) vyzkoušet co naše tělesné schránky vydrží, b) posbírat nějaké zkušenosti a rady od zkušenějších a c) hlavně se podívat do nádherného kraje česko-polského pomezí. Byla to naše první zkušenost s rogainingem (pokud nepočítám účast na Nočních múrách) a tak jsme obezřetně a s pokorou přistoupili i k taktice - urvat první den co zvládnem, dát odpočinek a spánek v centru a ráno se pak uvidí, jak na tom budem. Za prvních dvanáct hodin jsme nasbírali 800 bodů (což by mimochodem v kategorii MO12 bralo zlato), dali v centru kvalitní posilnění a spánek a ráno po 6 hodině vyrazili na východ sebrat ještě 3 kontroly za 180 bodů. A tak jsme: a) zjistili, že naše těla ještě něco vydrží (snad s výjimkou chodidel s puchýři), b) přiučili jsme se něco od zkušenějších a odolnějších a za c) za pěkného počasí jsme měli možnost se rozhlédnout po krásném kraji s překrásnými přírodními scenériemi a řadou nádherných dřevěných staveb na místech s úžasnými výhledy.

Musíme pogratulovat všem, kteří tento závod absolvovali (medailově úspěšným i těm ostatním).

Tento kraj je nádherný, ale i náročný a dokázal prověřit kondici všech účastníků závodu.

Míla dodává: Já jen mohu s Láďou souhlasit. Jen bych dodal na adresu pořadatelů. Velmi krásná lokalita, vše dle propozic i bonus ve formě cílového foto, které doufám někde na netu objevíme. Také bych uvítal plastové kelímky a talíře v závodní kuchyni, jejichž hodnota by se mohla promítnout i do startovního. Ono když dorazíte značně vyčerpaní a jdete nabrat nové síly, tak na nějaké „courání“ pro ešus do stanu nemáte ani pomyslení. Tak snad příště?

8.7. – Pedro: - Eva s Vojtou běhali na [Ceně střední Moravy](#). Eva po čtyřech etapách bronzová, Vojta disknul třetí etapu.

12.7. – Pedro: - OB prázdniny pokračovaly ve Slezsku. Eva s Vojtou byli na [Silesii](#) posílení Markem, Ladou a Patrikem. Tentokrát bez medaile - čtvrtá Eva, pátý Vojta.

12.7. – Pedro: - Pavlína se sice nepochlubila, ale přišel e-mail od **Martiny Němečkové**: Pavlína Procházková 2. žena na Moravském ultramaratonu (7 x 43km), skvělý výkon, výsledky [zde](#).

18.7. – Pedro: - Prázdniny pokračovaly na [H.S.H. Vysočina cup](#). Chrast pořádal ve Svatce. Beroun reprezentoval jen Bohouš a ačkoliv se v jednotlivých etapách zlepšoval, stačilo to nakonec jen do druhé desítky.

25.7. – Pedro: - Poslední červencové vícedenní [pod Kústrým](#) absolvovali šestý Láďa (H40A), pátý Kuba H10 a jasně zvítězivší Ládík (H12).

26.7. – Vašek: Ahoj, tak konečně píšu pár zážitků z 24h MTB. Nějak sem byl nevybouřený tak jsem se na poslední chvíli přihlásil do sólo jezdců které nakonec jel i Honza. Taktika promyšlena byla, stan a všechno připraveno již v pátek. V sobotu v polední jsme se rozjeli do prvních kol. Plán byl odjet 4 kola a dát si přestávku. První 2kola byli v pohodě, 3 krize a 4 jsem jel jenom s vidinou přestávky. V tu chvíli u mně klesla morálka na nulu a každé další kolo jsem objel vždy s přestávkou. Za chvíli už jsem tedy oproti plánu ztrácel ale pořád byla šance to dohnat. Pak ale přišla tma, já měl najeto 7kol a Honza 9, dal jsem tedy 2 za sebou a s domněnkou že honza leží ve stanu sem si dal pauzu. Honza ale dal jedno tak jsem stáhnul na rozdíl jednoho kola. Terén byl hrozný ve dne natož v noci tudíž jsem to zabalil a z extrémního závodu udělal pohodičku díky sedmihodinového spánku. Honza si dal 4 hodky a tak mi přidal další 3 kola. Ráno za ideálního počasí jsem dal do konce 4 kola kdy jsem zjistil že když to jedu rychle trošku na krev že to je docela zábava a tolik mně to psychicky netýrá. Měl jsem ještě hodinu čas do konce ale chuť na další kolo nebyla a tak jsem na Honzu který taky ujel 4 kola nic nestáhnul. Doufám že budou na webu nějaký pěkný fotky který ukážou jak to bylo náročný. Jinak organizačně to bylo perfektní, občas jsem zaslechl že občerstvovačka nestíhala ale já jsem s tím problém neměl (možná že jsem vždy všechno vyjedl...) Čekal jsem že mi bude blbě od žaludku nebo budou bolet nohy ale nakonec zklamala hlava. Takže to vypadá že AR by nemuselo být zas takové peklo... Já jsem nakonec skončil se 14koly (160km) na 19. místě a Honza s 18koly (205km) na 7. místě. [Web a výsledky závodu](#).

26.7. – Láďa: [Kústrý 2010](#) – téměř vodní OB.

Bouřka a intenzivní dešť ze čtvrtka na pátek již avizovaly, že Šumava tentokrát ukáže svou mokrou tvář. Tato bouřka stačila na to, aby bažinky byly i tam, kde vůbec nebyly kresleny, a potoky se valily téměř všemi cestami v prostoru. Černé mraky se proháněly i páteční oblohou, naštěstí během páteční úvodní etapy zůstávaly pohromadě na nebi. Jestli páteční etapa byla dost mokrá, potom to nebylo nic proti sobotě. V pátek navečer (chvíli po páteční etapě) začalo z těch černých mraků opět intenzivně pršet a s krátkými přestávkami vydrželo pršet skoro 22 hodin. A tak jen cesta na start sobotní etapy (2,1 km) přes místní louky spíše připomínala brodění rýžovými poli. Většinu druhé etapy jsme tak absolvovali po kotníky (v lepším případě) ve vodě a bahně za slušného šumavského deště. Velmi jsem zde oceňoval práci a nasazení pořadatelů, kteří operativně nad ránem všechny

mapy zabalily do mapníků. Bez mapníků by asi málokdo došel do cíle s celou mapou. I tak měli především obrýlení závodníci velké problémy, neboť v tom dešti a místy i mlze a tmě na mapu téměř neviděli. V sobotu navečer se počasí začalo umoudřovat a tak jsme vyrazili na výlet do Kašperských Hor a na Javorník. Neděle nás již přivítala sluncem a tak alespoň horní část těla se zahřála (nohy se pořád máčely v mokrých botách).

Kubík a Ládík jeli na tyto závody přihlášení do vyšších (starších) kategorií. Kuba tak poprvé bez fáborek v H10 a Lád' a v H12. Oba dva se drželi v těchto náročných podmínkách velmi dobře. Kuba si poradil napoprvé s mapou velmi slušně (pěkné páte místo s malým odstupem) a Lád' a dokonce kategorii H12 jednoznačně vyhrál. Já si opět připsal velké množství bodů do indexu prožitků a strávil v lese spoustu času. Celkově to dalo šesté místo v H40A.

Organizačně byly závody zvládnuty opět velmi dobře, jak je u Kotlářky zvykem, centrum v Rohanově kvalitně zajištěné. A až na to počasí v prvních dvou dnech to byl velmi pěkný a povedený víkend na Šumavě.

2.8. – Pavlína. ..., posílám krátkou zprávu z další 24hodinovky - tentokrát pro změnu běh 🏃. Na kilometry mně to vyšlo skoro stejně jako Vaškovi. Ale průběh jsem měla jiný. Že mi bylo zase hodně špatně od žaludku, to už ani nebudu rozvádět. V hlavě jsem si stanovila plán, jak by to mělo optimálně vypadat. Celou 24hodinovku jsem si rozdělila na třetiny, ale plán jsem si splnila jenom v první osmihodinovce, ve druhé to bylo o 10 km méně a ve třetí o 6 km méně. No, jsem prostě maximalista. Celkový výsledek 164 km je pro mne malým osobáčkem, takže nakonec jsem i trochu spokojená. Hlava letos fungovala, jak měla, jenom ten žaludek... A to tam bylo dobrot - všechno vegetariánské, výborně okořeněné...! Jo, Sri Chinmoy Marathon Team to opravdu umí. A to se u toho všichni pořád usmívají a máte pocit, že jste nejlepší. I když v mém případě jsem skončila na 2. místě o "pouhých" 70 km za vítězkou. Ale to je Miša a ta je z jiné planety. [Zpráva a výsledky ze závodu.](#)

3.8. – Pedro: - Na [veteránském mistrovství světa](#) ve Švýcarsku se v sobotní kvalifikaci sprintu probojovala do A finále jen Eva. Vojta zaběhl skvěle (postup mu unikl o 4 sekundy), ale stačilo to jen na B finále, stejně jako Pavla. Bohouš postoupil do Céčka (kategorie M60 měla šest (!) skupin). V nedělním finále Eva na začátku sedmé desítky.

4.8. – Pedro: - [Ranking na konci července](#) - 329. Pavla, 381. Kristina, 638. Eva H, 674. Hanka, 697. Eva T, 329. Pedro, 337. Vašek, 446. Kuba, 629. Tomáš, 650. Vojta, 882. Honza a 1150. Petr.

4.8. – Pedro: - [Veteránské MS](#) pokračovalo dnes prvním kvalifikačním dnem na klasiku. Naším se moc nedařilo (hlavně pánové se na nejlepší dívali z úctyhodné vzdálenosti), takže mají zítra co napravovat :-)

11.8. – Pedro: - [Veteránské MS](#) už skončilo. Na klasice se do "áčka" nikdo z našich neprobojoval. V obrovské konkurenci velmi slušně zaběhl finále D Vojta, "béčko" Pavla.

11.8. – Petr: Ahoj, jak tak tady čtu zážitky ostatních z prázdninových závodů tak mi to nedá a musím napsat taky něco. Zúčastnili jsme se Merida Bike Adventure - což je něco jako dvoudenní rogaining na kolech. Vše o závodě **MERIDA BIKE ADVENTURE 2010** najdete na www.bike-adventure.cz. Letos to byl už 10. ročník a pořádá to oddíl USK Praha-orientáci. Má to už tradici, tak musí omezovat počet účastníků na 500 dvojic. Letos se to konalo ve vojenských Brdech a v okolí Rožmitálu. Ale mapa byla o dost větší než sloní ucho (67x96cm) a sahala od Zbirohu po Nepomuk. Měli pěkné centrum-středisko buddhistů v Těnovicích. Při prezentaci už dávali mapu se zakreslenými kontrolami ale bez bodového ohodnocení. My jsem se s Hankou přihlásili do kategorie Challenge-tedy s povinným vybavením na přespání v přírodě připevněným na kole. Takto naložené kolo vážilo o dost víc a bylo i značně vratké. Při přenášení přes vývraty to byla docela fuška. Kontrolu, kde budeme nocovat nám prozradili spolu s bodovým hodnocením ostatních kontrol až na startu, takže studování mapy předem moc nemělo smysl, když jsme nevěděli, kde máme ten den cíl. První den se jelo 6 hodin. Některé kontroly měly dokonce 0 bodů, jiné 10, 20, několik 50 a jen 3 z nich 80 bodů. Vzdálenost mezi kontrolami byla min. 3km, označení kontrol lampiony a krabičky na čipy. Hodně se to objíždělo po asfaltkách, kterých je ve vojenských lesích dost. A kopců taky bylo hodně. Mapa 1:50 000, turistická i se značkami a názvy, dokreslené některé cesty. Kontroly byly jen na výrazných cestách, takže rozhodovala jen volba postupů a rychlost. Chybělo mi rogainingové dohledávání. V sobotu byla pěkná průtrž při závodě, měli jsem problém udržet mapu aspoň trochu suchou, vzhledem k rozměrům jsme ji museli několikrát během závodu překládat. Jeli jsme v pohodě, Hanka se držela svého tempa. V cíli pro naši kategorii u zámečku ve Vacíkově nás bylo asi 40 dvojic, postavili jsem si stany, uvařili večeři a sedli k ohni. časový limit se mnohým nepodařilo ani rámcově dodržet a ještě 2 hodiny po limitu někteří dojížděli. V noci tam byl celkem klid. Zato v hlavním kempu "u buddhistů", kde tábořilo těch 500 dvojic, bylo prý dost hlučno. Už nepršelo, ráno nás čekalo ještě 4 hodiny v sedle. Kontroly i mapa byly stejné jako v sobotu, zase nám ale změnili bodové hodnocení kontrol. Jedna kontrola za 80bodů byla na Třemšíně, další za 30 bodů Na Marásku, ještě několik jsme jich sebrali a do cíle u buddhistů to bylo do pořádného kopce a penále za překročení času dost tvrdé.

Ale stihli jsme to a skončili v naší kategorii mix challenge na 7. místě z 12. Celkově se ten závod líbil nejenom nám, doporučuji ho i ostatním jako alternativu k OB.

11.8. – Pedro: - [Letošních šest etap a 5 dní](#) - Pořádal Krakonoš (klub) - Famózní terény - Opožděné starty - Drobné zmatky v organizaci - Dvě etapy pod horkým sluncem - Dvě etapy pod protřepnými mraky - Poslední etapa po kolena (ale i nad pás) ve vodě - Běhalo se ve skalách, na letišti i v "ruské" tajze - Třetí etapa pro většinu kategorií zrušena - V noci v lese jenom Vašek - Terka našla v první etapě jen dvě kontroly : -) - [Béďa:](#) Pokud v pátek přšelo, tak v sobotu celý den lilo. - Trail absolvoval Tomáš - Medaile pro Zdeňku - Tábořiště pod vodou, ale bigbít v suchu - Zážitky silné, spokojenost velká...

16.8. – Pedro: - [3 etapové závody Jičín 2010](#) - V okolí Valečova to byl opět boj o přežití - Dvakrát na "pětce", finále na "trojce" - Krátké tratě byly opravdu krátké a všechny tři se dost líbily - První etapa okořeněna (pro nás běžící v úvodu) (ne)příjemným osvěžením - Na mapu Jeskyňková přiště už jen s čelovkou - Těch posledních deset piv bylo v sudu dost dlouho - Medaile necinkali: Pedro - brambora, Anežka pátá, Marek šestý, Janička a Katka osmé, Pavlína desátá a těsně pod desítkou jen Bohouš.

24.8. – Pedro: - [Pohár Slovenského krasu a Grand prix Slovakia](#) proběhly současně od 19. do 22. srpna s centrem opět v Dedinkách. Na dalekou cestu vyrážíme ve středu odpoledne a když volám Patrikovi od Slavkova, zjišťuji, že on už s Ladou a Maruškou nějakou dobu na východě kempují. Příjezd těsně po setmění, ale je odprezentováno, takže si postavíme dům a jdeme spát.

[První etapa](#) se běží v 56 kilometrů vzdálené Silici na planině. Tentokrát opět po pěti letech ve žlutozeleném peklu na mapě Jašteričie jazero. Otevřený, polootevřený i zcela "uzavřený" terén plný závrťů, které na rozdíl od bílého lesa nejsou pořádně vidět. Celkem náročná podložka a zelená barva v níž se u nás běhá, nejde ani prolézt. Začínám zvolna u vědomí si toho, jak to posledně v tomto terénu dopadlo. Začátek jde pěkně, ještě na třetí kontrole jsem druhý. Jenže potom teprve začíná to pravé - čtyřku nedoběhnu a pobíhám jako hadr na holi. Najdu se kousek pod pětku a tak mě první bota stála cca 11 minut. Jenže to je teprve začátek :-). Pětku opět přeběhnu a naskočí dalších 5 minut. Šestka konečně naskočí v pohodě, ale ta sedmička. Prolézám zeleným houštím a překvapivě trefím správný závrť, jenže kontrolu nevidím... Naběhnu si ven na cestu a zkusím to zleva ještě jednou a ocitnu se ve stejném závrťu - nu což tak se vydám dál na východní okraj a ona tam ta mrcha fakt byla (a přibylo dalších 11 minut). Cestou na desítku opět do zeleného a cestičky mne opět úplně vyhodí mimo plánovanou cestu, ale velké závrtky mne podrží a tak naskočí jen slabé tři minutky. Další trága na jedenáctce - nejdřív ji hledám úplně jinde, poté ji těsně minu a když si myslím, že jsem se našel, tak se chytám jiné cesty, než jsem chtěl a je z toho dalších jedenáct. Na dvanáctce pokecám s Valachim a odbíhám úplně na druhou stranu, než bych měl. Kontrolu hledám u jiného závrťu a tak když je mi oznámeno, že je to závrť u čtrnáctky беру zpátečku. Bohužel to byla ještě jiná díra a tak se po čase nacházím opět u dvanáctky :-). Tentokrát pokračuji zleva a najednou to jde (15 minut v pytlí). Do cíle dorážím po více než dvou hodinách, když na trati 6,7 km naběhám 13 kilometrů, udělám skoro hodinu hrubých chyb a jsem téměř doběhnut Lenkou, která startovala (na stejné trati) o tři čtvrtě hodiny později :-). Opravdu silný zážitek, který asi z paměti hned tak nezmizí. Nakonec je z toho "krásné" dvacáté místo, když ze zadu (22.) to jistí Sosna (mapa prý nebyla nic moc, ale to já jsem nepoznal). Ztráta je 53 minut a do hendikepu se jde do hodiny -). Patrik na delší trati jen o chvilku déle.

Odpoledne vyrážíme z kempu v klidu po jídle do Dobšinskej Ľadovej jaskyně s tím, že Slováci moc nefandí turistickému ruchu a zavírají už v pět. Dorážíme s rezervou už po čtvrté, abychom se dozvěděli, že poslední prohlídka byla ve čtyři :-).

[Druhá etapa](#) ve stejném prostoru a na stejné mapě. Je mi jasné, že dokud to půjde nesmím slézt ze žluté a pěkně pečlivě. Opět začínám zvolna a bez chyby přeji i kritickou čtvrtou kontrolu, kde dobíhám Sosnu. Společně pokecáme a jdeme na pětku. Tam se odpojím a valím k šestce. Plán je jasný, jenom jsem opět mapu a terén špatně vyhodnotil a odbočuji moc brzy. Motám se v křoví, pak padám do závrťu a než poznám, který to je, chvilku to trvá. Nakonec se chytnu u občerstvovačky a těsně před kontrolou dobíhám opět Sosnu (skoro šest minut). Potom jdu hodně opatrně a lampiony naskakují, jen u desítky dělám asi minutovou chybu. Jsem doběhnut jakýmsi slovenským borcem a poněvadž vypadá dobře, rozhodnu se jedenáctku odviset za ním a zatím si naplánovat delší postu na dvanáctku. Jenže ouha - borec se netrefil a tak je tu další chybka. Na dvanáctku to jde skvěle po žluté a stačím poradit i jakémusi veteránovi u naší trojky. Jenže těsně pře dvanáctkou se nechám ukecat proti mě běžícím vetošem, že už jsem moc daleko. Přesto, že se (správně) domnívám, že jsem ještě před kontrolou, kus se vracím a zbytečně ztrácím. Nakonec naběhám v etapě dlouhé 6,6 km za 75' jen devět kiláků a nadělám asi 10 minut hrubek. Docela výrazný pokrok :-) a od Lenky dostávám jen půlminutu. Páté místo v etapě mne posunulo na celkové šestnácté a poněvadž jsem vítěze první etapy porazil, narostla ztráta po dvou etapách jen na 56 minut a jsem stále ještě v hen-

dikepu:-). Patrik se tentokrát nevešel o dvě minuty do limitu (150´) a je disk :-).

Odpoledne razíme rovnou do Ráje (Slovenského) - Prielom Hornáda, Kláštorisko...

[Centrum třetí](#) (i čtvrté) etapy byl pouze asi dva kilometry od Dedinek, jenže 230 metrů do kopce. Původně se na Geravy mělo jezdit lanovkou, ale nakonec nám ji provozovatel nepustil a tak se šlapalo pěšmo (mladí, staří a chromí se mohli nechat vyvézt mikrobusem). Běžela se krátká na mapě Geravy s měřítkem 1 : 7 500. Kopce, klacky pod nohama, kameny a srázky, ale i otevřeně částí na loukách, nejčastěji v rovině. Terén, který je k vidění i u nás nebyl až tak náročný a tak jsem se velkým chybám vyhnul (největší byly dvě minuty na čtyřku). Třetí místo a opět skalp vedoucího závodníka (druhého z první etapy) mne posunuly už na celkové jedenácté místo (Lence dávám 2 míny) a do hendikepu jsem se překvapivě vešel.

Odpoledne jedeme vláčkem konečně na tu řadovou jaskyňu. Tentokrát stíháme a tak se z toho vedra pěkně ochladíme (od -3 do + 3°C). Cestou zpátky se rozdělujeme - já jdu pěšmo, zbytek výpravy (má zaděláno na medaile, tak se musí šetřit) autobusmo.

[Čtvrtá etapa](#) opět na planině nad Dedinkami a aby to nebylo tak jednotvárné, vyrážím na Geravy Zejmarskou roklinou. Letos v ní bylo o trochu víc vody než loni. Běží se klasika ve stejném prostoru na stejné mapě, tentokrát s měřítkem 1 : 10 000 a parametry slibují větší kopce. Karty jsou rozdány a já se nemusím nikam honit. Přede mnou patnáct a šestnáct minut, za mnou tři a půl a šest. Prostě totální pohoda. Jedničku celou po cestě a kolmo do kopce a jak se ukázalo, bylo to pravé - vedu. Na trojku první chyba, ale celkem brzy se chytanu. Potom to celkem jde až do desítky, kde vedu naposled. Jedenáctku, která se měla jít jasně zprava, zkouším přímo, ale sbíhám do Zejmarské rokliny, což si uvědomuji, až když spadnu do potoka :-). Dohledávka potom dost na náhodu, neboť ze zdola se není čeho chytout. Následují další hodně nepřesné postupy, ale to už nikam nechvátám. V cíli jsem překvapen lístečkem, kde jsem 2. z 9. Nakonec to platilo - druhé místo v etapě a deváté celkem (stejně jako loni), neboť dost lidí (i čtvrtý a pátý v celkovém pořadí) tam zůstalo o dvacet i víc minut déle. Lenka (vyhrála D21A) opět o dvě minuty pomalejší. Z Dedinek odjíždíme s medailemi (Ondra druhý v H21A) v půl čtvrté a díky zácpám mezi Mikulášem a Martinem jsme doma až o půl třetí.

Příští rok se dá spojit GP Slovakia a Karst cup (závrty v bílém lese) do deseti dní na konci července (22.-24. a 28.-31.7.)

31.8. – Pedro: - Letní prázdniny jsme zakončili na [Jesenickém labyrintu](#). Běhalo se na mapách z loňských "áček" - Viklan a Krtské skály (supersprint na výřezu Sprintík). Velmi pěkný terén (ale jen v části mapy), ale ne úplně přesná mapa, slušná stavba tratí a naštěstí (relativně) dobré (bez deště) počasí. V pátek se běžela krátká, v sobotu se naskládala klasika, odpoledne supersprint (dvanáctiminutový scorelauf) a večer NOB a v neděli další krátká. Silným zážitkem byl především nočák, když Zdenička málem vykrvácela a Kuba se pral s nástrahami tratí [bezmála tři hodiny](#). Pohodové závody provázely drobné nesnáze (vyčítání, výsledky) a tak nejsou ještě ani dnes večer (úterý) zveřejněny výsledky. Medaile ale sebrali: zlatá Kristina (T5), druhá Eva (D55) a třetí Zdeňka (D16), Tomáš (H21B) a Láďa (H40). Obrázky máme slíbeny (zatím nedorazily) a tak zatím jen [pár borců na kontrole šest](#) v SS (je vidět s jakým kdo pracoval úsilím :-)).

31.8. – Pedro: - Petr s Hankou běželi [v sobotu](#) a [v neděli](#) v jižních Čechách. Petr urval dvě zlaté.

5.9. – Pedro: - Generálku na štafetové a družstevné mistrovství pořádala Jilemnice na mapách Kazabrud SZ a JV. Ještě před tím se ale běžel [sprintík v Janských Lázních](#). Sprintík se běžel hlavně po městě a byla to mapařská lahůdka. Poměrně dost špeků s průchodností přidalo na technické obtížnosti a tak se sprint hodně líbil. Puristé ovšem poukazovaly na neúměrnou délku tratí. Výborně zaběhl spolehlivý sprinter Vojta (6.), ale dařilo se i Bohoušovi (dle jeho slov nejlepší sprint života a deváté místo). Velmi slušné devatenácté místo i pro Zuzku se ztrátou tři a půl minuty. Opačný pól zaujali Marek, který se jen těsně vyhnul Černému Petru a Pedro - totální katastrofa :-).

[Štafety](#) se běžely v Pecce (z centra jsme už kdysi běželi HROB). Krásně vyřešené centrum závodu, přesná mapa, pěkné tratě a nakonec i to počasí vyšlo, jen ten terén byl dost podivný :-). Ne že by byl špatný, ale oba dny se víc než obvykle chodilo. Ty kopce v okolí centra byly prostě pekelné. Marek v Kamenické štafetě díru do výsledkovky neudělal, ale Zuzka za Kotlářku běhala solidně a tak holky doběhly oba dny na rozhraní první a druhé desítky. Vetoši se vešli do nejstarší vypsané kategorie a tak soupeřů příliš nebylo. Oba dny se větším chybám vyhnul výborně běžící Vojta a i když Pedro s Bohoušem zůstávali v lese zbytečně dlouho, stačilo to v konečném součtu (i díky směle soupeřů) v sobotu na druhé a v neděli na třetí místo.

5.9. – Pedro: - Bohouš poslal [obrázky z Jesenice](#).

7.9. – Pedro: - Ranking na konci srpna: 303. Pedro, 336. Vašek, 438. Kuba, 517. Tomáš, 636. Vojta, 880. Honza, 326. Pavla, 382. Kristina, 557. Hanka, 619. Eva H, 683. Eva T

7.9. – Pedro: - Míla běhal o víkend na [Západočeských žebříčcích](#).

14.9. – Pedro: - [Žebříček B](#) skončil posledními dvěma závody v Čachnově. Pořádal Chrast v typic-

ky vysočinském terénu. Ne moc velké kopce, ale měkká bažinatá podložka, doplněná spoustou klacků a zvláště v sobotu místy spousta děr, které nebyly v trávě vůbec vidět. Na ty doplatil Patrik, který si při jednom zabožení natrhnul lýtkový sval a do cíle se svezl pořadatelským fárem. Tratě sobotní klasiky byly dost dlouhé (až po našich poctivých patnáct), ale ukázalo se, že mnozí borci v tomto terénu umí a tak se směrné časy dodržely. Běželo se na patnáctce, která měla dost světlé barvy a tak se občas hlavně modrá (v tomto terénu zastoupena hojně) četla (možná, že jen nám starším) velmi obtížně. Tratě byly ale postaveny pěkně a tak, když vyšlo počasí bylo to hodně pohodové. První závod započítaný do oddílového žebříčku absolvovala i (již konečně) zaregistrovaná Maruška :-).

V neděli se běžela krátká a terén byl obdobný i když bylo více bláta, ale méně "děrovatých" pasáží. Na této podložce se běželo lépe, ale únava ze soboty o moc svižnější běh rozhodně nedovolila. Na klasice se do elitní desítky dostala pouze pátá Eva (D55B) a v neděli to bylo stejné - Eva doběhla desátá.

14.9. – Pedro: - [Žebříček B](#) skončil a my máme v desítce celkem čtyři borce - 4. Vašek v H20B, 7. Kuba v H16B, 9. Pavla v D35B a 10. Eva v D55B.

19.9. – Pedro: - Tento víkend se běžel jeden z podzimních vrcholů OB. [MČR na klasice](#) se nám moc nevydařilo, když jediná dvě želízka (Zuzka a Marek) neperli a obě skončila v céčkách. Zuzka diskla a Marek podle očekávání na nejlepší nestačil. V sobotním semifinále se nedařilo moc ani vetošům, když jediné áčko vybojovala Eva (D55). V neděli ale hodně chybovala a tak to stačilo jen na osmé místo. Marek až v páté desítce, 24. Vojta a 25. Pedro. Ovšem terén pěkný, mapa přesná, počasí krásné, tratě hezky postavené (jen - hlavně v sobotu - dost krátké), tj. i přes nevalné výkony spokojenost :-).

24.9. – Pedro: - Už o víkendu jel a běžel 17. ročník Strojtického duatlonu. Tady jsou pro vás [výsledky](#) a [fotky](#).

24.9. – Pedro: - V [Českém poháru veteránů](#) se nejvíce dařilo Evě (D55), která obsadila zatím své nejlepší - 41. místo, do elitní čtvrttisícovky se vešli i 90. Pavla (D35), 106. Vojta (H60), 139. Pedro a 247. Bohouš (H60).

24.9. – Pedro: - Mistrovstvím ČR na klasické trati skončil i [žebříček A](#) a jediný náš zástupce (Zuzka) se díky malému počtu závodů propadl až do čtvrté desítky (34.). Licenci A si už ale vyběhla na jarních MČR (sprint a DT).

25.9. – Pedro: - Dneska se běželo předposlední letošní [MČR - štafety](#) a nám přinesly historický úspěch. Dámy - **Eva, Eva a Hanka vybojovaly na Veteraniádě bronzové medaile**. Slušně zaběhly i mladší vetošky, které se vešly na konec desítky (Pavla zaběhla na 2. úseku jasně nejrychlejší čas). Starším veteránům chybělo do desítky pár sekund, ale mladší si (v jasně největší konkurenci) v lese docela pobyl. Běželo se kousek od Příbrami. Pěkné centrum, výborná mapa, slušné (možná opět dost krátké a i poměrně jednoduché) tratě, lehce zabušený terén (větve a ostružiny), ve kterém bylo pro druhé a třetí úseky proběháno spousta cestiček (jen bylo nutno trefit tu pravou) a když děšť přišel až při vyhlásování, zalezli jsme si do velkého stanu a zkonsumovali "bronzový" dort.

26.9. – Vašek: ...krátká zpráva ze [Strojetic](#): Vyrazil jsem s ložskou vzpomínkou na tento krásný "rodinný závod" a nebyl jsem zklamán. Organizace byla perfektní takže když vyšlo počasí tak to bylo dokonalé. Absolvoval jsem již muže takže jsem se poměřil i s týmovými borci Honzou a Leošem, jelikož jsem na kole moc letos nenajel tak sem byl překvapen že jsem je porazil - holt asi to mládí. Mnohokrát děkuji celému pořadatelskému týmu.

26.9. – Pedro: - Poslední [mistrovské OB dějství](#) se psalo dneska v Buku u Příbrami. Soutěžní kategorii nakonec běželo pouze jedno družstvo ze tří a to si vyběhlo v kategorii DH275 slušné osmé místo. Běželo se ve stejném prostoru jako v sobotu (tj. průměrný terén, výborná mapa a tratě) a jedinou odlišnou věcí bylo docela hnusné počasí (velký stan s lavicemi byl opravdu skvělý), ale jinak opět výborný závod s bezvadnou atmosférou.

29.9. – Pedro: - Celou sezónu [běhů do Kopce](#) jsme zanedbávali a tak jsme se vypravili alespoň na ten, který má z cíle nejkrásnější výhled. Tuze pěkný závod okořeněný závěrečnými 299 schody proběhl z našich juniorů (běželo jich šest) podle očekávání nejrychleji Vašek před Pajdasem. Z našich vetošů pak nejméně pomalu (jediný :-)) Pedro.

30.9. – Pedro: - [Ranking na konci září](#): 382. Pavla, 399. Kristina, 565. Hanka, 602. Eva H, 669. Eva T, 284. Pedro, 341. Vašek, 425. Kuba, 500. Tomáš, 624. Vojta, 864. Honza.

30.9. – Pedro: - [O-závod na linkách PID](#) běželi a jeli i Marian se Zuzkou a taky Marek.

30.9. – Pedro: - Pavlína doběhla šestá (ve své kategorii) na legendárních [Běchovicích](#).

3.10. – Pedro: - A ještě jednou Pavlína - tentokrát v Košicích na [MMM](#) doběhla mezi ženami 39. (ve své kategorii osmá).

3.10. – Pedro: - V sobotu začal [podzimní oblastní žebříček](#). Pořádala Sparta v Březině u Rokycan. Na klasické trati se dařilo Petrovi, který vyhrál v H55, Pavle (druhá v D35L) a Kubovi (třetí v H10).

Pavla: Ahoj, krátce 😊 Větší část oddílu absolvovala v sobotu první podzimní žebříček a jak mapař (Olles) tak pořadatel (Sparťani) slibovali kvalitní zábavu, neb ani jeden nedá nic zadarmo 😊. Počasí se našťestí oproti minulému týdnu umoudřilo, běhalo se pro nás nedaleko, v Březině u Rokycan. Shromaždiště bylo v zámeckém parku, slunko vykukovalo a doběh závodu byl přímo na shromaždiště, do mírného táhlého kopečku, takže bylo o zábavu postaráno. Z našich výkonů je vidět, že se nám les povětšinou hodně líbil a užívali jsme ho plnými doušky (někteří i skoro dvě hodiny 😊) Mapa hezká,

postupy klasické, terén rozmanitý, les plný hub, prostě parádní klasika. Kuba se jako jediný z našich odvážil do H21(K) posbíral první rankingové body a jak jinak než že to "narval" na DOBĚHU a s naprostým přehledem tuto prestižní disciplínu celkově vyhrál (no já dostalapouhých 9")

3.10. – Pedro: - Západočeši pořádali tradiční [Šumavský kufr](#). V sobotu se běžela krátká trať na ne zcela dokonalé mapě Peklo (s měřítkem 1 : 4 000) a v neděli na velmi dobré mapě Zahájený (my 1 : 15 000 a většina na desítce). V sobotu sebrali medaile druhá Anežka (HF) a třetí Zdeňka (D16) a Eva (D35). V neděli překvapil vítězstvím Bohouš (H55) a Zdeňka si o místo polepšila.

5.10. Tomáš: Do přehledu sportovních aktivit z víkendu můžeš přidat náš výkon z koulení kola z Lednice do Brna. 66,9km jsme odkouleli za 6h 4min, což bylo pěkné 20. místo. Hlavně vzhledem k tomu, že většina startujících byla asi tak o 20 let mladších. Starší byli jen "Ledničtí patrioti" (starosta Lednice + starosta Brna Střed + hejtman Jižní Moravy), ti ale za rohem nasedli do auta a vystoupili na předměstí Brna. Sportovní výkon je to teda více než slušný, aby kolo jelo, musí mít nějakou rychlost (cca 15km/h), jinak padá do strany. Nezbyvá tedy, než touto rychlostí podle něj běžet. A to určitě není rychlost, kterou bych v pohodě vydržel 66,9:3 = 22,3 km. Výsledky a fotky se snad někdy objeví na

http://www.kudrna.cz/publik_syst/ctihtmlpage.php?what=735.

11.10. – Pedro: - Po loňském výlovu se letošní [Kapr](#) obešel bez berounského kapra :-((. Podzimní vrchol se po dvou letech běžel opět z Truskovic a mapy Skalice i Lomec byly poměrně přesné (některé oplocenky u kontrol a na postupech bylo možná možné alespoň na startu zakreslit) a obě v desítce. K závodu lze dodat pouze samé superlativy - byla to (ostatně jako tradičně) nádhera a tak jediné mínus letošního ročníku byla, z našeho pohledu, absence toho vítězného kapra. Medailisté snad ještě své zážitky popíší a tak jen telegraficky - stříbro pro Pavlu (D35), Evu (D55), Ládíka (H10), Pajdase (H14) a Mariana (P3), bronz pro Adama (H12), Majkla (H14), Tomáše (H40) a Bohouše (H60).

12.10. – Pedro: - Výsledky dnešního krásného proběhnutí ve Hvězdě se (snad) objeví na [stránce AvA](#).

17.10. – Pedro: - V sobotu se běželo druhé kolo [podzimního oblastního žebříčku](#) na "domácí" Bouchalce. Dařilo se nejmenším - Anežka suverénně vyhrála (D10L) a bronz si vyběhl Kuba (H10). Další medaile i pro "starší" - Marek zlato (H18) a Petr bronz (H55).

17.10. – Pedro: [Oblastní žebříček](#) pokračoval v neděli v Roudnici a opět to cinklo Kubovi (2. v H10).

18.10. – Pedro: - [Beskyde, Beskyde](#), kdo po tobě ide...

Cestu do Beskyd zahajujeme autobusem od Plzeňky přímo ze svých zaměstnání těsně po pátečním polední. Na Čerňáku jsme v půl druhé a tak máme dost času na oddych před příjezdem dalšího dopravního prostředku. Tím je vůz řízený Vládou Horou. Jak také nejlépe trávit čas jízdy na východ, než poslechem zkušeností legendárních Bludných balvanů. Honza je zvědavý a tak pilně poslouchá a klade doplňující dotazy, já tradičně se spánkovým deficitem spíš pospávám (ale jedno ucho mám i tak stále v pozoru, aby mi nějaká důležitá informace, která nám může pomoci v našem putování neunikla :-)). V Příboru jsme už kolem šesté - dáváme večeři v místní pizzerii (dostali jsme ještě jednu pizzu zdarma :-)). V sedm jsme na místě v Čeladné. Letos se pořadatelé vytáhli a zázemí bylo (dle svědků) zatím zcela bezkonkurenčně nejlepší. Velká, zcela nová hala byla k dispozici hned všem závodníkům (na rozdíl od loňska) a tak jsme se tedy "ubytovali". Řady u stěn byly již plné, ale i druhá byla dost dobrá. Následuje příprava a vybalování věcí. Od osmi je na programu několik vystoupení, které já ovšem (tradičně) prospím. Když se proberu jsem Honzou v kostce informován o co šlo. V devět hodin, kdy začínají přípravy finišovat a já se vracím z umývárny, mi hlásí Magda s Honzou, že mám pod batůžkem pěkný rybníček. Podánilo se mi nějak zatížit hubičku u Camelbaku a půl nádržky vyteklo na lino. Začíná záchranná akce a díky Magdě a Honzovi se vše v klidu podaří zachránit a mokřých věcí mám jenom minimum (namočil jsem ale samozřejmě mapu :-)). Následují organizační pokyny, které měly kromě jiného zamezit zmatkům a bojům o obálky, které nastaly po startu loni. Jak se nakonec ukázalo, my jsme ale vše úplně nepochopili. Start měl být před halou až poté, co si všichni vyzvednou obálky. V deset jde tedy Honza volně pro obálku (mezitím je promítnut na plátno název prvního vrcholu - podle očekávání Lysá hora). Obálku vybalíme a pomalu odcházíme před halu na "ostrý start". Tam ovšem vidíme, že téměř všichni již dávno pochodují pryč. Nu což,

lehce se rozbíháme abychom se zahřáli (jdeme na dvě vrstvy s bundami v batůžku) a ztracené tři čtyři minuty nás nijak netrápí :-).

Jak se ukázalo, drtivá většina borců volí spíš chůzi než běh a tak se pomalu probíháme kupředu. Po čase dorazíme i Vlášku s Magdou, ale než si uvědomíme, že bychom se mohli nechat jimi vyvést z Čeladné, jsme už kus před nimi a čekat se nám nechce. Dorážíme Klapky a v družné hovoru pokračujeme s nimi. První zaváhání při odbočce žluté značky ze silnice nezvládáme ideálně a vracíme se a pokračujeme na hlavní. Tam se rozhodujeme, zda doprava na červenou, či doleva na zelenou. Honza navrhne zelenou a poněvadž byl demokratickou volbou zvolen lídrem našeho týmu, jde se doleva. Hlídáme odbočku z hlavní silnice, ale stejně neuhlídáme. Odbočujeme pravděpodobně správně podle mapy, ale jak se později dozvídáme most, který tam měl být odnesla velká voda a tak se musíme vrátit a zkusit to o kus dál. Tentokrát už to bylo v pohodě a zelenou konečně máme. Lehce poklusáváme a začínáme se skupince vzdalovat a tak jsme s Honzou konečně sami :-). Pár drobných zaváhání na odbočkách, ale jinak orientační pohoda a tlačíme těch 900 výškových metrů nahoru. Moje nohy, které byly dva dny před závodem v katastrofálním stavu (k pro padlé příčné "klenbě" levé nohy se přidaly nepochopitelné křeče ve stehně té pravé), překvapivě kopec zvládaly skvěle. Cestou se stačily místy kochat i světýlky na stránkách pod námi a na Lysou horu dorážíme deset minut po půlnoci asi na třináctém místě. Dozvídáme se, že další vrchol je Grúník u Horní Lomné.

Pomocí seznamu kopec rychle dohledáme, ale poněvadž je na druhé mapě (KČT97), tak se s tím trochu motáme a tudíž když se po občerstvení a dvanácti minutách vydáváme opět do boje, jsme o deset až patnáct míst níž, neboť místní borci, když slyší Horní Lomná a Visalaje ani mapy nevytahují a hlásí, že ví kudy a hned běží. Nabíráme červenou značku a valíme z kopce celkem svižně, neboť se do nás dala pěkná kosa a je třeba buď přiblíknout (do čehož se mi nechce) a nebo popoběhnout. I nám tady pomáhá Honzova znalost terénu, když kus trati obíháme po silnici, po které je to sice o kousek delší, ale přesto předbíháme jakési mladé vlčáky, kteří nás občas kříží, když červená vede přes silnici. Ještě před Visalajemi dobíháme Bludné balvany a rozhodujeme se, že si lehce orážíme a půjdeme na dvojku s nimi. Volné tempo a víceméně ideální postup šetří síly. Na asfaltce potkáváme první dva týmy (reprezentanty v Adventure Race) a jak se později ukáže, mají na nás už hodinu a půl náskoku. Grúník byl jasně nejnižším vrcholem (741 m.n.m.), ale měl také jediný ne zcela jednoduchou dohledávku. Když už jsme se blížili, navrhuje Magda, abychom kus do lesa vystoupali, ale my ostatní (nejen Vláška, které mu to Magda poté ještě několikrát předhodí :-)) tam nechceme a chyba je na světě. Slézáme do hluboké strže a než se z ní vymotáme, stojí nás to 15 až 20 minut. Před kontrolou potkáváme také poprvé (a zdaleka ne naposledy) Honzu Tojnara s jeho dogterkkingovou partnerkou Luckou (ne že by byla ona pes, ona jen s nimi běhá :-)), kteří jdou ale opačným směrem. Původně se domníváme, že od kontroly, ale opak je pravdou :-). Přidají se k nám a po pár minutách vrchol dobýváme. I přes chybu se dostáváme na osmé místo a míříme na třetí kopec - tentokrát ne vrchol - sedlo pod Smrkem.

Odběh si tentokrát Vláška (a s ním i my) skvěle pohlídal a tak se valíme zpátky po červené na Visalaje. Cestou potkáváme desítky dalších borců, valících se ke Grúníku. Balvanům sice utíkáme, ale poněvadž Honzovi došla voda, stavujeme se u pramínku (kde mažeme i kolínka) a Magda s Vláškou nás opět dojíždí. Postup z Visalají je naprosto jasný - na modrou na asfaltku a po ní 9,5 kilometru na hráz nádrže Šance. Je to po rovině, ale asi po třech kilometrech, kdy dobíháme jakési mladíky (Rumoví Apači?) mne noha začíná bolet dost nesnesitelně a tak zvolňujeme a už jen popobíháme. Ještě před nádrží se Honza dostává do první krize (začíná se mu chtít spát) a já si při čekání alespoň provětrám nožičky. Přelézáme hráz a napojujeme se na žlutou. Pod závěrečným prudkým stoupáním ovšem Honzovi dochází energie a přesto, že se snaží doplňovat, nemůže se nějak nastartovat a tak zvolňujeme. Třetí kontrola je v pohodě a my ji dobýváme jako sedmí. Čtvrtý vrchol je Vysoká a zdá se, že nejlepší postup k ní začíná tím, že vystoupáme na Smrk a pak se spustíme (dolů).

Před vrcholem Smrku si prohlížíme mohylu Johna Lennona a vedle zase Jana Palacha. Na vrcholu je mírně pocukrováno (ten slibovaný sníh ale nepřišel) a my se rozbíháme pomalu dolů. Ještě na červené nás opět sbíhá Honza s Luckou a kousek za nimi vidíme nad námi i Magdu s Vláškou. Honza s Luckou valí a tak se přidáváme. Seběh je hodně svižný a když začínáme lehce ztrácet, zvoní mi telefon. Než ho stačím vylovit a upozornit Lenku, že zavolám později, až v klidnějších dobách, soupeři nám zmizí. Přesto se zmáčkne, přidáme a za chvíli je opět dorážíme. Následuje postup po značkách, který jsme naplánovali v podstatě stejně a tak se rozdělujeme až ve chvíli, kdy na žluté dorážíme k silnici. My (a Rumoví Apači, kteří se nás chytli) se vydáváme po silnici a cestou v údolí přímo k vrcholu, Honza s Luckou pokračují po žluté. My jsme se cestou zastavili u pramenu Bečvy a dali si další občerstvovačku (Honza už pár hodin hodně vyčerpaný obdivuhodně bojuje se svou únavou). Na vrcholu jsme chvilku po Apačích i Kačici (Honza s Luckou) a po chvilce váhání (i

konzultaci s Honzou) volíme návrat po červené a přes Pustevny, neboť posledním vrcholem je, opět podle očekávání, Radhošť.

Jdeme i s Kačicí opět přes pramen, kde se občerstvují tentokrát oni a tak jim odběhneme. Cestou stále mudrujeme, jestli nebylo lepší obejít to z druhé strany, ale jak se později ukázalo, tak ne. Lepší volbu zvolil tradičně Vláška, ale rozdíl byl minimální. Zhruba po pěti kilometrech nás Kačice doráží, chvíli poklábosíme, ale poněvadž teď už Honzu zrazuje i psychika (přesto pořád bojuje jak o život), necháváme je jít a sami si držíme volnější tempo. Časem se k nim ještě jednou přiblížíme, ale když nás vidí, přidávají :-)) a opět nám mizí. Před Pustevnami se nějak liší moje představa od mapy a tak opouštíme červenou značku a procházíme po cestách na směr. Nakonec se napojíme na zelenou a dorážíme - je to tam fakt nádherná kochačka (ještě, že jsme zvolili tenhle postup :-)). Honza s Luckou (asi si byli vědomi své převahy) se k nám opět připojují, když se předtím posilnili v bufetu :-)) a pokračujeme na Radhošť. Ani tentokrát nedokážeme akceptovat jejich tempo a do chaty ke kontrole dorážíme pár minut po nich opět na sedmém místě.

Vzhledem k našim aktuálním možnostem a schopnostem je jasné, že na bednu to nebude a tak se rozhodujeme, že se alespoň pokusíme sedmičku udržet. Cestou z Radhoště, ještě před odbočkou na zelenou opět potkáváme Bludné balvany, které na nás ztrácí něco kolem deseti minut :-)). Do cíle chybí ještě dobrých 15 kilometrů a tak je nám jasné, že "boj" :-)) ještě neskončil a jsme zvědaví, co nás Vláška ještě vymyslí. Dolů z kopce jdeme dost vlažně a dá mi dost práce Honzu přesvědčit, abychom zelený pytlík přeřizli zkratkou (cesta to byla dost šílená, ale Balvany ji volili též). Dole ale Honza ožil a cesta po žluté a závěr po silnici už docela utíkaly. Chvilku před tři čtvrtě na šest, tedy po téměř dvaceti hodinách jsme se dokodrcali do cíle na celkovém sedmém místě, když v závěru nám spurtující Kačice nadělila přes půl hodiny.

Můj názor na závod je veskrze pozitivní, což je samozřejmě dáno především tím, že mi docela "sedlo" (Honzův názor byl v závěru závodu jiný, ale myslím, že s odstupem času se i jeho pohled "projasní" :-)). Nohy sice bolely tam, kde jsem to čekal, ale mnohem méně než jsem to čekal. Sedla i strava a pití, takže vlastně za celý závod nepřišla žádná krize. Výborná byla i volba obutí - Gore-Tex nepropustil žádnou vodu a tak suché (moc se nepotím) dvouvrstvé ponožky nedovolily žádný otlak, natož puchýř. Co vadilo, ale muselo se s tím v Beskydech bohužel počítat, byly desítky kilometrů po asfaltu (vůbec nechápeme, jak to ta Pavlína dělá :-)). Vzhledem k tomu, že jsme o organizaci závodu slyšeli, ve srovnání s organizací o-závodů, některé negativní zvěsti, je třeba říct, že tentokrát to až na drobnosti bylo výborné a všechno šlapalo tak, jak mělo. Jestli poběžíme za rok, tak to je zatím ve hvězdách...

Trocha statistiky - [116,2 km a 4 117 metrů](#) do kopce - [kudy jme to šli](#) (je toho skoro 4 MB).

A co na to Honza Tojnar? (z jeho e-mailu)

Ahoj, i druhy letosni vylet po Beskydech se vydaril. Tentokrate jsem startoval s nejlepsi ceskou dogtrekingovou zavodnici Luckou Matrkovou. Mala odbocka - dogtreking se beha/chodi za nebo pred psem (zalezi na kondici vseh zucastnenych zvirat). Trasy mivaji pres sto km, po turistickych znac-kach. Nebo tak nejak.

No a tahle vynikajici zavodnice svolila, ze namisto se psem pobezi se mnou 🍌. Uz to mam zmere-ne, pomoci map na cykloserveru mi vyslo 112 km a prevyseni 4300 m. Bohuzel mi to pri nahravani spadlo a budu postupy muset zakreslit jeste jednou.

Nas cas 19 hodin 6 minut znamenal vynikajici 6. misto (z 300 tymu), a jen tesne nam unikla pata pricka. O vterinu, ci spis o chlup. Dobešli jsme dva rychle kluky v elastakach a donutili je ke sprintu, ktery bohuzel vyhrali. Ale jen proto, ze nebyli gentlemani, a nepustili damu do cilovych dveri jako prvni 🍌. Nicmene zasprintovat si po 112 kilometrech v Beskydech je uzasne, fakt kazdemu doporu-cuju 🍌.

Spousty dalsich rychlych elastaku jsme nechali za sebou, a prestoze jsme si neodpustili dost pod-statne mapove kiksy, i Vlada Meznik s Honzou Markem a manzele Horovi dobehli az za nami. Spolu s nim jsme vytvorili ceskou enklavu v prvni desitce. Jinak na cele prevazovali domorodci.

24.10. – Pedro: - Středeční trénink měl dvě fáze - [Na kladenské](#) nás bylo devět (já šel s Honzou a Tomáš s Áňou a Pepčou), na [Bludičkovské](#) čtyři. Odpoledne jsme vyhráli obě kategorie (na delší dokonce kompletní trojka :-)) - kratší Adam a delší Vašek. Vaškovi se dařilo i na Bludičce. V krásný nočním závůdku s migrující kontrolou se v silné konkurenci probojoval až na okraj velké bedny, když sebral dlouho před limitem všechny kontroly. O tom co a jak se na závodě dělo si můžete přečíst v neopakovatelném podání Hynka.

24.10. – Pedro: - Oblastní žebříčky pokračovaly (a končily) čtvrtým a pátým kolem v [Pohoří u Jílo-vého](#). Pořádala Kamenice a v sobotu se běžela krátká, v neděli pak klasika

28.10. – Pedro: - [Oblastní podzimní žebříčky](#) - "béčko" vyběhal Láďa (H12) a potvrdil Marek (H18). Tj. pro příští rok má Zuzka "áčko" a béčkaři jsou: Láďa, Pajdas, Kuba, Marek a Vašek.

V družstvech žáci šestí, dorostenci třetí a dospělí druzí.

1.11. – Pedro: - Konečný [letošní ranking](#).

5BV z pohledu „brzdy“

3.11. - Ještě jednou [5BV](#), tentokrát o tom, jak to viděl **Honza**:

Trocha filosofie na začátek.

Ze závodů mám raději Ty individuální. Je to samozřejmě větší svoboda, jednat a zodpovídat sám za sebe. Boží prozřetelnost mně však stále více směřuje k těm kolektivním, kde je potřeba se ohlížet, domlouvat, společně plánovat atd. Když mně někdy v květnu Vláďa ohlásil, že stihnul registraci na 5BV (prvních 100 startovních čísel bylo rozebráno za 7 minut!!!), byl jsem rád, neboť závod takového typu jsme ještě nešli (trasa se nedá dopředu plánovat, další vrchol lze jen tipovat). Byla to výzva, na kterou jsem se zpočátku těšil, ale s blížícím se termínem závodu mě začala „hryzat“ odpovědnost, zda byla příprava dostatečná. Po úspěšném MČR v rogainingu, (který jsem šel poprvé s Kožichem) jsem v červenci jako přípravu na 24 hod MTB spíše jezdil na kole, než běhal. V srpnu jsem více sloužil, než běhal - takže jsem se ani cíleně netrénoval na Strojetický duatlon. V přípravě jsem dal tak 5-6 tříhodinových běhů, na víc nevyšel čas. Dva z nich jsem dal v rámci „Kapřího“ víkendu. Možná, že to bylo už moc pozdě... Obavy jsem zase takové neměl, neboť Vláďa stále strašil se svalem, propadnutou klenbou atd. Když jsme vyrazili ze sportovní haly v Čeladné, oznámil mně Vláďa, že se demokraticky rozhodlo, že budu s ohledem na znalost místního terénu mapovat já a bral to smrtelně vážně. Tak jsem to „vzal“, ale jen na půl cesty na Visalaje. Pak se dal Vláďa přesvědčit, protože zvláště v noci vidím špatně na detaily v mapě - bude to fakt na brýle (už jsem je u Magdy sondoval). První krize přišla před vypnutím světel, když jsme se zvolna blížili k přehradě Šance - Řečice. Vláďa si postěžoval na bolest v noze z dlouhého seběhu po asfaltu. Zvolnil a přešel do chůze. Já jsem ještě chvíli cupital s ním a pak jsem přešel do chůze i já a už jsem se nedokázal rozběhnout. Nic mně sice nebolelo, ale „došlo mně“. Byl jsem bez jiskry, bez energie, začalo se mně chtít spát a Vláďa se mně začal vzdalovat. Zkusil jsem dva kofeinové bonbóny (nevyzkoušené) a místo oživnutí se dostavil efekt „žaludku na vodě“. Velkou část stoupání od přehrady na třetí vrchol (Malý Smrk) jsem se protrápil. V kopci jsem se pokoušel něco sníst. Sežvýkat půlku zamilované pistáciové DELI tyčinky mě trvalo snad čtvrt hodiny. S Power bar tyčinkou to bylo ještě daleko horší. Funěl jsem do kopce, povrchově jsem dýchal, abych se nepozvracel a k tomu ještě stěžil držel rovnováhu na pěšině plné pohyblivých šutrů. Zpětně viděno - byla to blbost jít do takového kopce - měl jsem se na jídlo radši zastavit. Na kontrole jsem trochu pookřál, dal si dva gely, hroznové tablety a tyčku a povolna začínal získávat energii. Na Smrku jsem se i pokochal částečnými rozhledy a téměř neznamatelnou drobnou sněhovou krupičkou. Cestou ze Smrku nás „zrychlil“ Tojnárek s partnerkou (tým Kačice). Vládův pokyn zněl jasně - podržet je. Záchod a jiné zbytečnosti jsem musel odložit na později. Nějaká energie do těla „natekla“ a tak jsem byl schopen přestát pokusy Kačice o únik v kopcích, a to i přesto, že jsme oba s Vládou také mobilovali. Cestou na Vysokou jsme po cca 15-cti hodinách udělali poprvé delší přestávku (10min) u pramene Rožnovské Bečvy. Žaludek se zlepšil, takže jsem do sebe dostal i rohlík s Váhalovou slaninou. Plátek sýra jsem v možná to nebude nejlepší postup, ale to nevádi - tak budeme patnáctí - to je taky pěkný“. To sdělení mně dorazilo. Na jednou jsem se začal strachovat o místo do první desítky a trudomyslnost byla na světě. Vláďa svým rychlým krokem rázoval přede mnou a já, přestože jsem párkrát za ním popoběhnul, jsem si připadal jak šnek. Na Pustevnách jsme sice zase dorazili Kačici, ale jen díky tomu, že si dopřála komfort hospody. Do kopce proti davům turistů mně to vůbec netáhlo. Nálada se zlepšila, když nám Tojnárek při odchodu z Radhoště sdělil „asi ten postup nebyl tak špatnej, když jsme se posunuli na šesté místo a vy jste sedmí“. Vláďa mně povzbuzoval - přidej ať nás nevidí Horovi, jinak po nás půjdou a Vláďa na nás při seběhu do cíle vymyslí nějakou mapovou fintu. Horovy jsme ale potkali ještě před odbočkou na zelenou. Dolů jsem se sice snažil, ale při Vládových napřimovačkách jsem obával se o protržení membrány u nových botek, takže jsem za ním dost vlál. Definitivně jsem se vzchopil až za Ráztokou, kde jsem se rozběhl a dokonce jsem Vláďu předběhl. Z Kunčic pod Ondřejníkem jsme popobíhali už jen občas a kontrolovali situaci za námi. Myslím, že kdyby bylo třeba, tak tam na případný finiš nějaká síla a odhodlání ještě zbyly. ...pane Brož, hrobník jako vy - to je radost pro celej hřbitov - touto parafrází z filmu Kolja bych rád trenérovi poděkoval za jeho nápady (botky, batch) a hlavně toleranci a vlídnost s jakou mě dovedl na krásné 7 místo z 270. Dá-li Bůh, tak bych se docela rád o to místo na pódiu příští rok popral.

9.11. – Pedro: - V Králíkách se běželo o víkendu [MČR v HROB](#). Na náročných tratích jsme bojovali bojovali i my. Vynikající výkon podali a tím i bronz si vybojovali Pavlína s Pavlem, Honza s Pedrem páti a dámy (běžící elitní dámskou kategorií) Pavla s Evou sedmé. Z trénujících nejlépe Zdenička s Vaškem, těsně před dotírající dvojicí Láďu Lejblů.

13.11. – Pedro: - 28. ročník (jeden se neběžel) [nočních štafet HULK](#) s desátou naší účastí se běžel

na Petříně. Skvělé centrum, pěkné tratě v exkluzivním terénu s krásnými výhledy a po pěti letech i diskotéka našeho družstva (letos to poprvé zasekli i pánové :-)).

17.11. – Pedro: - Posledním vrcholem sezóny bylo tradiční [Mistrovství světa ve SMIKu](#). Běželo se na mapě Migrující Václav (1 : 15 000) a poněvadž byl terén zcela plochý dobíhalo se velmi často až po limitu, neboť to na té patnáctce bylo všechno hrozně daleko :-). Z 277 borců bylo 121 bez bodů :-). (v limitu doběhlo 24 mužů a 12 žen). Závod byl opět nádherný, počasí vyšlo, ale i když jsem naběhal 12 kilometrů, podařilo se mi sebrat pouhých 12 kontrol z devatenácti (trojky ale padly :-)). Vašek běžel jako Zdeniččin doprovod a tudíž žádná místa alespoň do desítky nehrozila nikomu z naší devítky. Nejlepší borci všechno sebrali a dokonce se i do limitu vešli (tedy nejmíň jeden).

26.11. – Pedro: - Tréninkovou [sérii F1](#) zahájila ve čtvrtek i naše čtveřice. Vzhledem k technickým problémům (zapomněl světlo :-)) musel hlavní sběrač kontrol Vašek absolvovat trať se Zdeničkou a tak jsme si sběr rozdělili. Honza vynechával jedničku, aby si vytvořil před dvojicí náskok a mohl v klidu "hledat" a já jsem šel v protisměru (všichni na dlouhé trati) s tím, že seberu motýlky a kontrolu číslo 54, která na dlouhé trati nebyla. Ze [záznamu mého pohybu v lese](#) je vidět, že jistotou jsem opravdu neoplýval, ale kontroly (i když dost zvolna :-)) naskakovaly. Na kontrolu 54 jsem samozřejmě zapomněl a tak jsem se k ní musel od uzlovky vracet :-). První problém nastal, když jsem se setkal před jedenáctkou s Honzou a po odběhu mi zůstala bota v bažině a já hopkal v ponožce a podruhé, když jsem potkal před pětkou Vaška se Zdeničkou a já tu pětku zezdola nemohl dohledat. Nakonec se povedlo, ale domnívám se, že byla až moc vysoko (pro ty co běželi od čtyřky to nemusel být problém). Za necelé dvě hodky jsme byli všichni v cíli - příjemné počasí (lehce sněžilo a bylo kolem nuly), pustý les, hezký terén (toho bláto bylo víc než malé množství) a pěkná mapa => skvělý trénink a inspirace pro další po tréninku bažící borce.

27.11. – Pedro: - Dneska zahájila i [Pražská zimní liga](#). Kalimero pořádal Jílovské vyhlídky. Shromaždiště u školy v Jílovém a asi 70 běhuchtivých borců. Z Berouna šli céčko mladí (Pajdas, Otík, Kuba K a Zdenička) a nakonec nechtěně i Pavla, béčko Tomáš a áčko Pedro. Na nejdelší trať se vydalo asi jen 14 běžců, neboť Kalimero zadal do propozic 150ti minutový limit. Běželo se na "zeleňáfce" - tratě dlouhé se sedmi až devíti kontrolami. Kalimero to tradičně postavil skvěle a tudíž dobří mapaři zřejmě nechybovali. Začalo se dost svižně (tedy pro mne hooooódně svižně) a s rychlíky jsem se udržel (i díky tomu, že jsem při rozhodování za kým valit, volil vždy správně :-)) až na trojku, tj. zhruba necelou půlhodinku (kolik to bylo přesně už nezjistím, neboť se mi podařilo (opět) ztratit GPSku a tentokrát už definitivně :-). Pak už jsem pokračoval celou trať sám => pomaleji a s chybami. První chyba přišla hned při dohledávce čtyřky, když jsem přeběhl k vedlejšímu údolí (5'). Pětka dobrá, jen začátek postupu v ostružinách a ve vsi přes dvoumetrový plot :-). Na šestku to šlo zpočátku taky dobře, jenže ve vsi jsem se "lehce" zamotal, natlačil se doprava a nabíhal kontrolu z druhé strany, než jsem původně chtěl (cestou potkávám Landáka, který od ní už odbíhal a tady na mě měl sotva 10 minut) a tak jsem si trať prodloužil tak o půl kilometru (5'). Postup na sedmičku je úplně jasný, jenže odbočuji o chvilku dřív než mám a je z toho hrubka jak hrom. Chvilu pobíhám a nacházím se až u kóty (krásná mohyla), která je asi 250 metrů od kontroly (nejméně 10'). Do této doby jsem si "Vyhlídek" zatím moc neužil, ale osmička byla nádherná - "rozhledna - nahoře" (cestou na ní mezi skotem a potom ovcemi). Zbytek je jasný a tak v čase 136:36 dorážím s přehledem v limitu do cíle. Borci už odjíždějí, či dávno odjeli :-).

7.12. – Pedro: - Víkend začal už v pátek, kdy se ve 23.00 startovala [Pražská stovka](#). Ukázalo se, že v oddíle nakonec máme jediného drsňáka, který je schopen absolvovat 120 km za velkého mrazu a na sněhu. Pavlína to zvládla za necelých 29 hodin. Přesto, že JJ tvrdí, že ti co mají rádi dlouhé trati jsou masochisti, u nás se opět zmýlil - poněvadž jsme neočekávali, že bychom si to pořádně "užili", tak jsme to zbaběle vzdali :-).

V sobotu večer pořádala Pragofka na Letné tradiční [Mikulášský kufr](#). Pěkné a nepřilíš náročné tratě v příjemném, nepřilíš kopcovitém terénu, nevelký mráz, příjemní pořadatelé => hezoučký závod. [V desítce](#) pátý Vašek a desátý Pedro. V noci si do "lesa" troufla i Maruška a je škoda, že další mládežníci zůstali doma.

PZL pokračovala z Berouna, od "Štiky" Kožichovým závodem [Po stopách Bajkonuru](#). Běžkaři běžkují a tak se nakonec sešlo pouhých 27 borců ochotných kopírovat jarní bajky. Volba byla celkem jasná a tak rozhodovaly drobnosti při dohledávkách a hlavně rychlost běhu. Poněvadž se šlo po cyklistických stopách valilo se převážně po cestách a tak sníh tolik nevadil. Naši borci obsadili třetinu startovních míst a [do desítky](#) se vešel druhý Pedro a čtvrtý Vašek.

12.12. – Pavla: Dneska dalším kolem pokračovala [zimní liga](#), pořádala Eva na Ovčínku u Mokrovrat. Účast byla opět silně ovlivněna počasím a jinými akcemi, kdy běžkaři opět běžkovali a cyklo nadšenci běželi koloběh na ŘÍP (*bylo to z Řípu :-)*). Nás se na startu i s pořadající Evou a Jéňou nesešlo ani dvacet, ale jak Eva avizovala předem, bylo na co se těšit. Beroun se ani tentokrát nenechal zahanbit a sešli jsme se v počtu šesti (1/3 startovky 😊). Mapa staršího data (93) a s ab-

sencí zelené byla na zimní ligu luxusní, jediné trochu matoucí (je mi jasné, že to byl záměr) bylo pootočení mapy, vrch mapy prostě nešel na sever, ale byl o 15° otočen, což už na startu několik borců zmátlo a odběhli jinou cestou. Eva se nás sice startem ve vlnách snažila roztrhat avšak bez úspěchu a náš berounský vláček od startu spolupracoval. Trať hezky postavená, kontroly přiměřeně schované, zimní liga jak má být. Zhruba v polovině trasy byl závod zpestřen honitbou, střílelo to ostošest, lesák se na nás zle mračil, ale alespoň jsme věděli, že jsme na návštěvě u Mansfeldů a slíbili, že v inkriminovaném úseku se budeme pohybovat po silnici a pouze odbíhat ke kontrolám (což se stejně jevilo jako nejlepší varianta postupu), Zdeněk běžící před námi si prý neodpustil několik poznámek na téma vrahounů zvěře, tak asi proto se na nás pán tvářil tak kysele 😏. Konec závodu byl ještě "zpestřen" vypověděním poslušnosti spodních končetin jednoho z účastníků a řešením nastalého problému, jak ho dostat do cíle a pak do auta. Vše dobře dopadlo, všichni jsme si to užili, zkrátka zase jedna krásná zimní liga se silnými zážitky, snad příště v hojnějším počtu. Závěrem bych pouze chtěla apelovat na všechny, kdo občas absolvují podobné záležitosti...pokud nechodíte s vodičem (že 😏) tak ten telefon se do kapsy ke kapesníku a bonbonům opravdu vejde a není to žádná zátěž, nechci domýšlet, co všechno by se mohlo dít, přeci jenom je

zimní liga a podobné aktivity trošku extrémnější záležitostí a nikdo nedokážeme odhadnout, co naše tělo po třech hodinách brodění v mokřím sněhu bude ten den dělat ...kdo dnes v lese byl, ví o čem mluvím, kdo ne, nechť se zamyslí, děkuji ...doufám, že i vaše zážitky jsou silné, Pavla 😊

12.12. – Pedro: - A je to tady opět - Zážitek nemusí... aneb [Koloběh Říp - Praha verze 2010](#).

Letos se nám podařilo protlačit se na dvě akce u nichž to nebývá úplně jednoduché - v říjnu [5 BV](#) a prosincový [koloběh](#). Zatímco v říjnu bylo dle pamětníků jedno z nejlepších (ne-li nejlepší) počasí na tomto závodu, koloběhové bylo dle organizátorů na tomto 19. ročníku jasně nejhůšnější (tedy ne až tak počasí, jako podmínky). Vzhledem k tomu, že prosinec je i jedno ze čtyř období kdy si nechávám pouštět žilou, bylo třeba naplánovat i tuto akci. Poněvadž jsme ale při plánování tohoto počítali s účastí na [Pražské stovce](#), padla volba na týden před Koloběhem (vždyť 120 km pěšmo je o dost tvrdší než pouhých 50, když se ještě člověk může svést na kole :-)). Účast na "stovce" jsme zbaběle vzdali a protože vzdát dva týdny po sobě závod už nešlo, museli jsme holt na Říp vyrazit. Žádné nadšení to v nás ale nebudilo. Spousta sněhu a teploty kolem nuly mnoho jízdy na kole neslibovaly. Již před závodem se na [netu diskutovalo](#), zda by nebylo lepší kola nechat doma, ale organizátoři byli proti. Eva našťastí svým šarmem obloudila našeho šéfa a ten nás v sobotu po půl šesté ráno vyzvednul i s kolem a přesně na čas dopravil na kulaťák, kde proběhla prezentace a nakládání kol i lidí.

Z pětasedmdesáti přihlášených dvojic se šileneho podniku rozhodlo zúčastnit téměř dvě třetiny (49 párů). Většinou šlo o mládež, studenty FTVS a v naší věkové kategorii se pohybovaly asi jen další tři páry (ještě o něco je starší několikanásobný vítěz tohoto závodu Miloš Smrčka, ale to je přírodní úkaz :-)). Autobusy nás vyhodily pod Řípem a tak jsme museli nejdříve společně "horu" zdolat. Nahoře byl výklad trati, kde jsem se jako nováčkové dozvěděli právě to, že tak hůšně ještě nikdy nebylo a že zpočátku jdou běžci a cyklisté (asi aby se nepobili) rozdílnými cestami. První problém byl o tom, kdo kolo dostane z kopce. V ostatních družstvech to bylo tak na půl a tudíž jsme se "demokraticky" rozhodli, že kolmo pojede Eva, která toho má naježděno přece jenom (asi 150x) více.

A je tu start a první dvě minuty se pohybujeme krokem za těmi ambicióznějšími a až poté se můžeme pomalu rozjet (rozběhnout). Ani seběhnout to nakonec nebyla žádná sranda. V místě setkání jsem o chvíli dříve a tak si stačím sundat jednu vrstvu a po příjezdu Evy se vydáváme ku Praze třetí od konce. Cestou přes pole ke Ctiněvsi "dojíždíme" několik párů. Eva občas jede a občas kolo tlačíme až do Jeviněvsi (cestou předbíháme i Kristinu s Petrem). Tady na mne GPSka řve ať zabočím doprava, jenže před námi běžící slečna tvrdí, že "všichni běželi doleva" a tak se jde doleva. Tam chvíli váháme (společně s třemi dalšími páry), ale pak valíme dál doprava po silnici. Podle GPS je zřejmé, že jsme vyběhli na oficiální povolenou "zkratku", která je sice delší, ale po silnici (v cíli jsme se o tom bavili s Jardou a Simonkou, kteří tvrdili, že přes pole to sice bylo kratší ale dost šilené) a tak si alespoň Eva na kole trochu odpočinula, což při vědomí toho co jí ještě čekalo bylo víc než dobře. Já jsem tady na mladíky nějak nestačil a navíc jsem se na silnici ze Spomyšle na Mlčechovosty v protivětru pěkně vyšťavil. Bylo mi jasné, že krvácet před Koloběhem nebyl dobrý nápad :-). Za námi čtvrtina závodu a já prošítej - chvíli se svezu na kole a je mi trochu lépe. Sbíháme k Vltavě a věříme, že už to bude lepší. Jenže ty nejhorší úseky nás teprve čekají. Necelých pět kiláčků z Ouhořic do Nelahozevsi je převážně po poli, kde se blbě jde a když člověk musí tlačit kolo, je to šilenej vopruz. V Kralupech na mostě je to (údajně) střed trati a jak se to zlomí vypadá to hned veselěji (navíc slíbený déšť nepřichází a občas na nás vykoukne i sluníčko). Postupně dotahujeme pár párů (díky tomu, že Eva i na sněhu jede na kole lépe než dost mladých děvčat) a dost často potká-

váme zcela osamocené běžce, či cyklisty. Je vidět, že tady se na úzkostlivé dodržování pravidel (jako je tomu na Hřebenáči) moc nehraje (i zámek ve Chvatěrubech, který bylo nutno objet po červené údajně někteří "borci" podjíždějí). V Dolu se poprvé (i naposled) opouští červená značka a aby to nebylo v závěru tak fádní, stoupáme k Větrušicím a od nich opět dolů k vodě do Husince (cestou mi po 34 kilometrech dochází baterka v GPS a tak necelá poslední třetina trati na záznamu není). Potom už je to jenom podél vody, jenže občas je podklad takový, že kolo je třeba opět tlačít. Přesto ještě předbíháme několik párů, ale jen proto abychom na posledním kilometru za ZOO byli totálně prošíťi přejetí opět třemi mladými ambiciózními páry :-)). V cíli jsme nakonec [jedenatřicátí](#) (když před námi je i pár, který odvařil už na pátém kilometru kolo, a celou trať běžel, což byla letos značná výhoda) za 5:43:23. Vzhledem k tomu, že jsem si celou cestu raději nesl čelovku, neboť jsem čekali čas i o více než hodinu delší, spokojenost :-).

Po doběhnutí následovala sauna (sice větší, ale méně útulná než ta naše) a poté i slavnostní vyhlášení výsledků a tombola, které podtrhly i společenskou stránku této sportovní akce.

Trať má sice délku 50 kilometrů (dle GPS asi o něco méně) a z toho jsem na kole jel dle odhadu asi 6 km (stejně se mi podařilo třikrát hodit tlamu) a Eva asi polovinu tratě (27 km a spadla jenom dvakrát). Na běh tedy zůstalo pro mne 44 a pro Evu 23 kiláčků. Z toho je zřejmé, že kolo bylo asi až 17 kilometrů (třetina tratě!) tlačeno a to navíc v terénu, který nebyl pro takovouto činnost úplně způsobilý. Navíc ti chudáci vepředu to měli ještě těžší, neboť nám museli prošlapávat stopu. Celkové převýšení tratě bylo naštěstí pouhých 395 metrů. Teď už víme co od závodu můžeme čekat a pokud se příští rok nebude počasí opakovat, máme docela dost velkou šanci si letošní čas výrazně vylepšit :-)), neboť tradiční účastníci si zhoršili časy v průměru asi o jeden a půl hodiny. A že byla konkurence slušná je zřejmé i z [vizitky vítěze](#) který létá i [Dolomitenmanna](#), když stříbrný byl pro změnu loňský mistr ČR v běhu do vrchu.

13.12. – Pedro: - Pavlu dovysvětluje **Vojta:** [Daltonova PZL](#).

Ve skupině s Pavlem, Pavlínou a Pavlou se mi běželo velmi dobře, změnil jsem tedy svůj původní plán odbočit na kratší trasu B a pokračoval s ostatními na nejdelší A. Bohužel se ukázalo, že jsem značně přecenil své síly. To, co přišlo, mě i ostatní šokovalo a jenom díky jejich pomoci, která stála všechny a především Pavla spoustu sil, jsem se dostal v pořádku domů. Jsem prostě vůl. Nepřeceňujte své síly, varování organismu nemusí odpovídat nadcházející krizi a následky mohou být strašné. U mne nebyly jen díky rychlé a účinné pomoci. Ještě jednou za ni všem děkuji.

19.12. – Pedro: - V sobotu se běžela tradiční [Spartánská klouzačka](#). Pro zdravotní potíže zůstalo z naší výpravy jen čtyřčlenné torzo. Elitní kategorii běžela Eva s Pedrem a jednotlivce Tomáš a Bohouš. Jak už je v letošní zimě tradiční, narváno moc nebylo a tak jsme se vešli do dvou malých místnůstek do školy. Mapa přílišné zážitky neslibovala (lesa tam bylo fakt pomálu), ale terén velmi příjemně překvapil. Moc příjemné proběhnutí, ale Eva to se mnou měla tradičně těžké :-). Běžel se scorelauf s povinnou první a posledními dvěma kontrolami a časovým limitem 60 minut. Začali jsme celkem pěkně a dost dlouho jsme znervózňovali i Lenku s Ondrou, s kterými jsme se několikrát setkali. Dlouho to vypadalo, že se i o medaili budeme prát, ale jen do chvíle, než jsem si na východním konci mapy (těsně před koncem) všimnul, že jsme vynechali kontrolu na konci západním :-)). Přeběh mapy oběma směry nás stál asi 12 minut a propad až téměř na konec výsledkové listiny. V jednotlivcích Tomáš osmý, Bohouš šestnáctý.

20.12. – Pedro: - Vítěz čtvrtého závodu PZL **Tomáš:** Začalo to tím, že jsme hledali, jak se dostat k vlakové zastávce Mokrovraty a od ní na shromaždiště. Když se nám nádraží nedařilo najít, zavolali jsme pořadatelce a zjistili, že stojí ve vlaku ve Vraném a včas na shromaždiště určitě nedorazí. Nakonec to dopadlo dobře, odstartovalo se jen s asi půl hodinovým zpožděním.

Z místa startu, od altánu na Králově stolici vede paprskovitě asi 6 cest. První kontrola je mezi dvěma z nich, volím postup tou levou cestou a vybíhám. Trochu mě znervózňuje, že Miloš, který startoval se mnou, volí pravou, celkem jasně horší variantu. Důvod poznávám po 500 metrech. Miloš běžel správně levou cestou, já jsem ještě o jednu cestu více vlevo. Takže do lesa a do hlubokého sněhu. Na první kontrole potkávám téměř celé 15ti členné startovní pole, společně kontrolu dohledáváme. Intervalový start se Evě moc nepovedl.

Dalších pár kontrol sbíráme více méně v pohodě a utváří se pořadí. První běží David Vít, pak já, Vašek Šámal a Zdeněk Přeček. Zdeněk a Vašek postupně odpadají a David mi naopak utíká dopředu. Ale na devítce asi pobloudil a mám ho opět na dohled. Na desítku volíme každý jiný postup a k mému překvapení u desítky nejsou žádné čerstvé stopy, to znamená, že jsem tu první. Jak jsem se později dověděl, Davidovi se před kontrolou nechtělo brodit potok, trať A vzdal a vrátil se na Běčko. Mě se podařilo potok v jednom místě z vysokého břehu přeskočit. O pár desítek minut později jsem ho cestou zpátky ale brodit musel, vody bylo po kolena.

Sbírám tedy další kontroly za potokem, naštěstí se velké kusy cesty dají absolvovat po prohnuté silnici. I tak síly rychle ubývají. Při jednom postupu po silnici potkávám Zdeňka a zjišťuji tak, že mám

na čele náskok asi 10 minut. Pak už mě čeká prudký svah nahoru na 15tku. Po výstupu už nejsem schopen běžet skoro vůbec, ale i tak se můj náskok na cíle zvýší na více než 20 minut. Ostatní na tom asi byli ještě hůř. Hlavně pak Vojta, ale o tom už bylo napsáno dost.

20.12. – Tomáš: Večerník Praha

Tradiční Fandova taškařice letos určitě nezklamala. Na startu u školy v Jindřišské ulici dostáváme mapu. Musím se pochlubit, že tentokrát jsem začátek závodu zvládl na jedničku. Vypadá to, že první kontrola je jasná, směrem k Václaváku, druhou ulicí (Panskou) doprava a tam hledat telefonní budku.

Dav 120ti závodníků se dělí na dvě části, polovina běží do Panské a druhá polovina, stržena kýmsi chybujícím vepředu, naprosto nesmyslně první ulicí vpravo (Nekázanky).

Říkám si, že Fanda přece nepošle jen tak 120 závodníků na první kontrolu sotva 300 metrů daleko k jediným kleštím. Tak neběžím a zkoumám pod lampou mapu. V místě první kontroly jsou dva bloky domů červeně a na jih od nich podobné dva bloky modře. Tuším zradu, teď jen vymyslet jakou. Otočené to asi není, možná budou bloky domů prohozené. Zkusím to a místo doprava do Panské zahybám doleva do Politických vězňů. Běžím tudy sám. Na jednou uslyším za sebou "Ty vole, fakt tam je" a prožene se kolem mě Landřák ještě s někým. Razíme spolu jedničku u telefonní budky na čele celého závodu.

Dalších pár kontrol je bez problémů, jen se kolem mě prožene pár rychlejších běžců, kteří fintu prokoukli o něco později. Kromě Oldy Janečka je vidím v tomto závodě naposledy. 10 je mezčas v místě startu a 11 další problém. Část mapy chybí, je vytištěná otočeně v rohu mapy a polohu kontroly 11 je potřeba do tohoto obrázku přenést. To se mi celkem daří, naplánuji si postup. Průchody, kterými jsem chtěl běžet, ale byly buď zavřené, nebo jsem je přehlédl, a tak dost zmateně kličkuji po Starém

městě, než se k 11 dostanu. Potkávám tu dámy z Kotlářky (Šárka, Majka, Dominika, Hanka a další) a zbytek závodu běžím více méně s nimi. 12 je také v bílém čtverci, naštěstí nic nemusím odměřovat, některá z dam prohlásí "To je u nás" a běží. Tak běžím za nimi a razím 12. Pak mi utíkají, a tak jsem zase sám.

15 vypadá, že je na Uhelném trhu uprostřed náměstí. Popisek je Vavrys.cz. Docela dost lidí tu obchází vánoční stánky a hledají stánek s orientáckým oblečením. Je mi podezřelé, že náměstí je na mapě příliš široké. Jasně, chybí tu blok domů a kontrola je někde uvnitř něj. Teď ještě, jak se tam dostat.

Pomaloučku obíhám a hledám průchod. A z východní strany objevuji dokonce ulici, v ní hospodu u Vavrysů a u ní kleště. Z druhé strany právě přibíhá Kotlářka, a tak jsme zase pohromadě.

U 18 mě předbíhá dnes už podruhé Olda Janeček. Další kontrola 19 je za Vltavou na Malé straně, z mapy to vypadá, že je třeba zvolit postup buď přes jižní most (Legií), nebo severní most (v tu chvíli si myslím, že Karlův). Jižní cesta vypadá na první pohled lépe, Kotlářka běží tam. Když ale beru do úvahy mírné zakřivení Vltavy, zdá se mi že severní obíhačka nebude o moc horší a nepoběžím tam s davem, což mám rád. Olda vybíhá se mnou na sever a poznamenává "To je ale dobrá finta". Přemyslím, co tím myslel a v tu chvíli mi docvakne, že most na mapě není Karlův, ale Mánesův. Karlův most na mapě chybí a 19tka je přímo pod ním. Takže je to tudy o dost kratší, než obě obíhačky. Akorát že po Karlově mostě se mezi davy běží blbě, Olda mizí někde vepředu a u 19 zase potkávám s vláčkem Kotlářky.

Na Malé straně mě postupně dámy předbíhají a u 21 (popis nohy modlíciho se) jsem už jen s Hankou.

Modlíciho se objevujeme snadno, ale kleště nikoli. Chvilí prohlížíme okolí, než rozhodujeme, že kontrola je ukradená, a vyrážíme přes Karlův most zpátky. Na mostě mě potřetí (a naposledy) předbíhá Olda.

Chytám druhý dech a dalších pár kontrol včetně problematické 26 sbírám dobře a dotahuji se opět na vláček. Z 26 na předsběrku 27 běžím už na jeho čele a mířím do nějaké pasáže. V dveřích stojí ochranka a říká: "Tadiato sa nebehá, musíte okolo". Říkám, že nepoběžím, ale jen půjdu, a než stačí něco namítnout, jsem uvnitř. Dámy za mnou neměly tolik drzosti a obíhaly. Tím získávám rozhodující

desítky metrů náskoku, lísteček, který říká, že 27 byla také ukradená, nacházím bez problémů a finišuji do cíle. Odhadem tak na 20. místě (výsledky ještě nejsou). Přede mnou byli asi jen ti, co by tam být měli, takže s výkonem celkem spokojenost. Se závodem také, tak má předvánoční běh Prahou vypadat. Ale příště už radši zase do lesa.

1.1.2011 – Tomáš: Podávám opožděné hlášení z jedné akce z konce minulého roku. 26.12.2010 jsem se jako jeden ze dvou Středočechů (ještě Tereza Přecechtělová z KAM) zúčastnil závodu [Sněhuláková kufru](#), jihočeské obdoby PZL (i když Jihočeši by určitě řekli, že PZL je obdoba Sněhuláka).

Terén nebyl moc atraktivní, sídliště v Českých Budějovicích a kdybych neměl zrovna cestu kolem, asi by mne ten závod nenalákal. Ale třeba uznat, že pořadatel, Honza Flašar z PGP, dokázal udělat i v tomto terénu velice atraktivní závod pro závodníky i pro diváky. Běžel se tzv. KO Sprint, který měl v Honzově podání 4 kola.

V prvním kole se ve volném pořadí a s hromadným startem mělo sebrat 9 kontrol. Postupovalo prvních 24 ze 34 zúčastněných. Takže v podstatě vypadli jen "starci a děti". A tak jsem postoupil i já, i když s několika chybami asi na 16. místě.

Druhé kolo už vypadalo mnohem zajímavěji. Běželo se ve 4 skupinách po 6 závodnících. Jen do naší skupiny byla dodatečně jako sedmá zařazena Terka Tichá, která původně kvůli administrativní chybě

pořadatele nebyla mezi postupujícími. Na trati opět s hromadným startem byl motýlek se třemi křídly, takže každý ze 6ti závodníků měl odlišnou trať (jen u nás měli dva lidé, shodou okolností já a Vašek Pelc trať stejnou). Do semifinále postupují z každého rozběhu první 3. Za soupeře mám zmiňovaného

Vaška a nejlepšího jihočeského dorostence Tomáše Tichého, na ty nemám, takže bude boj o třetí postupové místo. Pak je tu zmiňovaná Terka, její matka Jana běhá ne moc rychle, ale jistě, hodně rychlý ale chybující Tryskáč junior (Milan Zimmerman) a nějaká paní, kterou neznám, a která postoupila z 24. místa. Společná trať s Vaškem mi asi pomohla, Vašek je rychlý, já byl zase přesnější v dohledávkách, a tak jsme na sběrce společně na 2.-3 místě za Tomášem. Na 500m dlouhém doběhu mě sice Vašek utíká a zezadu dobíhá Terka (má nohy o 1/4 století mladší), ale 3. postupové místo uhájím. A tuším, že tady je mé maximum.

V semifinále jsou dvě 6ti členné skupiny, postupují první 2 a další dva s nejlepšími časy. Na trati je zase motýlek, tentokrát jen se dvěma křídly. Za soupeře mám kromě Tomáše a Vaška ještě staršího Tryskáče, Radima Hoška a Radka Teringla. To vypadá na poslední místo. A také to tak bylo. Takže finále jsem sledoval už jen jako divák. Honza tentokrát neprozradil, jestli budou na trati motýlci, nebo jiná zvířata. Nebyli, trať měla asi 700m a kontroly byly pozašívány po obvodu fotbalového stadionu. Takže z města startu mohli diváci vidět v podtatě celou trať. A bylo se na co koukat. Vyhrál Radim Hošek, doslova o prsa před Radkem Teringlem a Tomášem Tichým. Výsledky a fotky snad někdy budou na stránkách Sněhulákova kufru <http://h21e.unas.cz>.

Family cup 2010

1	Tvrdkovi	10 037,11 bodů
2	Pavla + Jakub	7 173,13 bodů
3	Uhlířovi + Lada	6 676,93 bodů
4	Procházkovi	5 685,64 bodů
5	Hamáčkovi	5 151,14 bodů
6	Lejblovi	4 102,32 bodů
7	Dudíkovi	1 734,91 bodů
8	Červenkovi	1 469,98 bodů
9	Reitermanovi	757,15 bodů
10	Markovi	657,24 bodů

Oddílový Ranking k 31.12.2010:

	K	BZ	BC	PZ	ZZ	NZ	D
1. Vladimír Mezník	H45	1309,15 bodů	6037,52 bodů	74	60	14	0
2. Zuzana Procházková	D18	1218,14 bodů	1402,24 bodů	21	12	6	3
3. Vojtěch Tvrdek	H60	1204,10 bodů	5381,86 bodů	64	56	7	1
4. Ladislav Lejbl	H10	1185,07 bodů	1906,55 bodů	24	19	5	0
5. Eva Tvrdková	D55	1151,91 bodů	4655,25 bodů	54	48	5	1
6. Pavla Vildmonová	D35	1125,04 bodů	4106,36 bodů	54	44	10	0
7. Jakub Veselý	H16	1060,02 bodů	3066,78 bodů	41	36	5	0
8. Václav Šimon	H20	1059,18 bodů	3639,45 bodů	61	43	16	2
9. Eva Havelková	D50	1030,21 bodů	1365,00 bodů	17	15	2	0
10. Bohuslav Hamáček	H60	1029,75 bodů	3337,27 bodů	47	40	7	0
11. Marek Uhlíř	H16	994,63 bodů	4018,52 bodů	62	51	10	1
12. Tomáš Goj	H14	954,44 bodů	1520,20 bodů	28	20	7	1
13. Tomáš Vaníček	H40	952,21 bodů	2031,52 bodů	31	24	5	2
14. Petr Dudík	H55	941,69 bodů	1006,75 bodů	14	11	3	0
15. Pavlína Procházková	D45	908,22 bodů	1472,87 bodů	24	18	5	1
16. Michael Kalista	H14	906,69 bodů	1315,04 bodů	24	18	3	3
17. Miloslav Růžička	H45	860,46 bodů	1236,63 bodů	19	16	3	0
18. Zdeňka Křivancová	D16	852,81 bodů	1853,38 bodů	50	27	20	3
19. Lada Kučerová	D35	835,90 bodů	934,14 bodů	18	12	4	2
20. Kateřina Procházková	D18	824,78 bodů	1322,29 bodů	19	18	1	0
21. Jakub Červenka	H21	813,11 bodů	1183,03 bodů	16	16	0	0
22. Ladislav Lejbl	H40	803,67 bodů	1476,25 bodů	25	22	3	0
23. Jana Procházková	D12	770,36 bodů	1078,23 bodů	20	18	0	2
24. Patrik Uhlíř	H40	755,51 bodů	1653,99 bodů	32	25	5	2
25. Hana Dudíková	D55	728,16 bodů	728,16 bodů	10	8	1	1
26. Kristina Hamáčková	D21	724,26 bodů	949,92 bodů	17	14	2	1
27. Jakub Lejbl	H10	719,52 bodů	719,52 bodů	8	8	0	0
28. Anežka McMahan	D10	638,63 bodů	863,95 bodů	19	16	3	0
29. Tereza Pokorná	D16	526,16 bodů	526,16 bodů	16	10	3	3
30. Jan Marek	H45	493,60 bodů	493,60 bodů	6	6	0	0
31. Adam Reiterman	H10	438,32 bodů	438,32 bodů	9	7	2	0
32. Pavel Procházka	H45	410,01 bodů	410,01 bodů	7	5	2	0
33. Leoš Reiterman	H35	318,83 bodů	318,83 bodů	6	5	0	1
34. Ivanka Červenková	D10	286,95 bodů	286,95 bodů	10	7	3	0
35. Kamil Bureš	H21	199,29 bodů	199,29 bodů	3	3	0	0
36. Marian Mundok	H20	197,02 bodů	197,02 bodů	9	3	2	4
37. Alena Marková	D45	163,64 bodů	163,64 bodů	2	2	0	0
38. Marie Uhlířová	D10	70,28 bodů	70,28 bodů	3	2	0	1

Průměrný počet bodů na 1 závod (ze všech absolvovaných):

1.	Vladimír Mezník	H45	100,63 bodů
2.	Ladislav Lejbl	H10	100,34 bodů
3.	Eva Tvrdková	D55	95,01 bodů
4.	Vojtěch Tvrdek	H60	94,42 bodů
5.	Zuzana Procházková	D18	93,48 bodů
6.	Pavla Vildmonová	D35	93,33 bodů
7.	Petr Dudík	H55	91,52 bodů
8.	Eva Havelková	D50	91,00 bodů
9.	Jakub Lejbl	H10	89,94 bodů
10.	Jakub Veselý	H16	85,19 bodů
11.	Bohuslav Hamáček	H60	83,43 bodů
12.	Jan Marek	H45	82,27 bodů
13.	Pavel Procházka	H45	82,00 bodů
14.	Alena Marková	D45	81,82 bodů
15.	Hana Dudíková	D55	80,91 bodů
16.	Václav Šimon	H20	80,88 bodů
17.	Tomáš Vaníček	H40	78,14 bodů
18.	Pavčina Procházková	D45	77,52 bodů
19.	Miloslav Růžička	H45	77,29 bodů
20.	Marek Uhlíř	H16	77,28 bodů
21.	Jakub Červenka	H21	73,94 bodů
22.	Kateřina Procházková	D18	73,46 bodů
23.	Tomáš Goj	H14	72,39 bodů
24.	Ladislav Lejbl	H40	67,10 bodů
25.	Lada Kučerová	D35	66,72 bodů
26.	Kamil Bureš	H21	66,43 bodů
27.	Kristina Hamáčková	D21	63,33 bodů
28.	Michael Kalista	H14	62,62 bodů
29.	Adam Reiterman	H10	62,62 bodů
30.	Zdeňka Křivancová	D16	61,78 bodů
31.	Patrik Uhlíř	H40	61,26 bodů
32.	Anežka McMahan	D10	54,00 bodů
33.	Jana Procházková	D12	53,91 bodů
34.	Leoš Reiterman	H35	53,14 bodů
35.	Ivanka Červenková	D10	40,99 bodů
36.	Tereza Pokorná	D16	40,47 bodů
37.	Marian Mundok	H20	28,15 bodů
38.	Marie Uhlířová	D10	23,43 bodů

Počet bodů získaných ze všech absolvovaných závodů:

1.	Vladimír Mezník	H45	6037,52 bodů
2.	Vojtěch Tvrdek	H60	5381,86 bodů
3.	Eva Tvrdková	D55	4655,25 bodů
4.	Pavla Vildmonová	D35	4106,36 bodů
5.	Marek Uhlíř	H16	4018,52 bodů
6.	Václav Šimon	H20	3639,45 bodů
7.	Bohuslav Hamáček	H60	3337,27 bodů
8.	Jakub Veselý	H16	3066,78 bodů
9.	Tomáš Vaníček	H40	2031,52 bodů
10.	Ladislav Lejbl	H10	1906,55 bodů
11.	Zdeňka Křivancová	D16	1853,38 bodů
12.	Patrik Uhlíř	H40	1653,99 bodů
13.	Tomáš Goj	H14	1520,20 bodů
14.	Ladislav Lejbl	H40	1476,25 bodů
15.	Pavčina Procházková	D45	1472,87 bodů
16.	Zuzana Procházková	D18	1402,24 bodů
17.	Eva Havelková	D50	1365,00 bodů
18.	Kateřina Procházková	D18	1322,29 bodů
19.	Michael Kalista	H14	1315,04 bodů
20.	Miloslav Růžička	H45	1236,63 bodů
21.	Jakub Červenka	H21	1183,03 bodů
22.	Jana Procházková	D12	1078,23 bodů
23.	Petr Dudík	H55	1006,75 bodů
24.	Kristina Hamáčková	D21	949,92 bodů
25.	Lada Kučerová	D35	934,14 bodů
26.	Anežka McMahan	D10	863,95 bodů
27.	Hana Dudíková	D55	728,16 bodů
28.	Jakub Lejbl	H10	719,52 bodů
29.	Tereza Pokorná	D16	526,16 bodů
30.	Jan Marek	H45	493,60 bodů
31.	Adam Reiterman	H10	438,32 bodů
32.	Pavel Procházka	H45	410,01 bodů
33.	Leoš Reiterman	H35	318,83 bodů
34.	Ivanka Červenková	D10	286,95 bodů
35.	Kamil Bureš	H21	199,29 bodů
36.	Marian Mundok	H20	197,02 bodů
37.	Alena Marková	D45	163,64 bodů
38.	Marie Uhlířová	D10	70,28 bodů

Počet absolvovaných závodů za uplynulých 12 měsíců:**Počet "disklých" závodů:**

1.	Vladimír Mezník	H45	74 závodů	1.	Marian Mundok	H20	4	44,44%
2.	Vojtěch Tvrdek	H60	64 závodů	2.	Marie Uhlířová	D10	1	33,33%
3.	Marek Uhlíř	H16	62 závodů	3.	Tereza Pokorná	D16	3	18,75%
4.	Václav Šimon	H20	61 závodů	4.	Leoš Reiterman	H35	1	16,67%
5.	Pavla Vildmonová	D35	54 závodů	5.	Zuzana Procházková	D18	3	14,29%
5.	Eva Tvrdková	D55	54 závodů	6.	Michael Kalista	H14	3	12,50%
7.	Zdeňka Křivancová	D16	50 závodů	6.	Lada Kučerová	D35	2	11,11%
8.	Bohuslav Hamáček	H60	47 závodů	8.	Jana Procházková	D12	2	10,00%
9.	Jakub Veselý	H16	41 závodů	8.	Hana Dudíková	D55	1	10,00%
10.	Patrik Uhlíř	H40	32 závodů	10.	Tomáš Vaníček	H40	2	6,45%
11.	Tomáš Vaníček	H40	31 závodů	11.	Patrik Uhlíř	H40	2	6,25%
12.	Tomáš Goj	H14	28 závodů	12.	Zdeňka Křivancová	D16	3	6,00%
13.	Ladislav Lejbl	H40	25 závodů	13.	Kristina Hamáčková	D21	1	5,88%
14.	Pavlna Procházková	D45	24 závodů	14.	Pavlna Procházková	D45	1	4,17%
14.	Ladislav Lejbl	H10	24 závodů	15.	Tomáš Goj	H14	1	3,57%
14.	Michael Kalista	H14	24 závodů	16.	Václav Šimon	H20	2	3,28%
17.	Zuzana Procházková	D18	21 závodů	17.	Eva Tvrdková	D55	1	1,85%
18.	Jana Procházková	D12	20 závodů	18.	Marek Uhlíř	H16	1	1,61%
19.	Anežka McMahon	D10	19 závodů	19.	Vojtěch Tvrdek	H60	1	1,56%
19.	Kateřina Procházková	D18	19 závodů	20.	Anežka McMahon	D10	0	0,00%
19.	Miloslav Růžička	H45	19 závodů	20.	Ivanka Červenková	D10	0	0,00%
22.	Lada Kučerová	D35	18 závodů	20.	Kateřina Procházková	D18	0	0,00%
23.	Kristina Hamáčková	D21	17 závodů	20.	Pavla Vildmonová	D35	0	0,00%
23.	Eva Havelková	D50	17 závodů	20.	Eva Havelková	D50	0	0,00%
25.	Tereza Pokorná	D16	16 závodů	20.	Alena Marková	D45	0	0,00%
25.	Jakub Červenka	H21	16 závodů	20.	Jakub Lejbl	H10	0	0,00%
27.	Petr Dudík	H55	14 závodů	20.	Ladislav Lejbl	H10	0	0,00%
28.	Ivanka Červenková	D10	10 závodů	20.	Adam Reiterman	H10	0	0,00%
28.	Hana Dudíková	D55	10 závodů	20.	Jakub Veselý	H16	0	0,00%
30.	Adam Reiterman	H10	9 závodů	20.	Kamil Bureš	H21	0	0,00%
30.	Marian Mundok	H20	9 závodů	20.	Jakub Červenka	H21	0	0,00%
32.	Jakub Lejbl	H10	8 závodů	20.	Ladislav Lejbl	H40	0	0,00%
33.	Pavel Procházka	H45	7 závodů	20.	Vladimír Mezník	H45	0	0,00%
34.	Leoš Reiterman	H35	6 závodů	20.	Pavel Procházka	H45	0	0,00%
34.	Jan Marek	H45	6 závodů	20.	Miloslav Růžička	H45	0	0,00%
36.	Marie Uhlířová	D10	3 závody	20.	Jan Marek	H45	0	0,00%
36.	Kamil Bureš	H21	3 závody	20.	Petr Dudík	H55	0	0,00%
38.	Alena Marková	D45	2 závody	20.	Bohuslav Hamáček	H60	0	0,00%

Celkem**964 závodů****35****3,63%**

Ranking 2010

D - 21

277.	Vildmonová Pavla,	LBE7451,	40086,	3900
465.	Hamáčková Kristina,	LBE8850,	15255,	1484
581.	Dudíková Hana,	LBE5550,	7424,	722
604.	Tvrdková Eva,	LBE5150,	5801,	564
613.	Havelková Eva,	LBE5950,	5484,	533
759.	Kučerová Lada,	LBE7450,	0,	0

H - 21

266.	Mezník Vladimír,	LBE6400,	66528,	6523
325.	Šimon Václav,	LBE9100,	60901,	5971
453.	Červenka Jakub,	LBE7600,	42232,	4141
502.	Vaníček Tomáš,	LBE6600,	35439,	3475
559.	Tvrdek Vojtěch,	LBE4900,	28015,	2747
641.	Veselý Jakub,	LBE9500,	20637,	2024
821.	Marek Jan,	LBE6100,	9928,	974
948.	Uhlíř Marek,	LBE9400,	5371,	527
1173.	Dudík Petr,	LBE5500,	0,	0
1173.	Procházka Pavel,	LBE6500,	0,	0
1173.	Uhlíř Patrik,	LBE7000,	0,	0

TOP 10 2010

Oddílový ranking:			Ranking - ženy:			Ranking - muži:		
kolik	kdo	kdy	kolik	kdo	kdy	kolik	kdo	kdy
148,85	Zuzka	14.5.	6810	Pavla	30.5.	7224	Pedro	9.10.
147,85	Zuzka	17.4.	6618	Pavla	18.4.	7150	Pedro	10.10.
147,71	Pedro	13.6.	5775	Pavla	24.10.	7142	Vašek	8.5.
143,37	Vojta	1.8.	5018	Kristina	3.10.	6953	Pedro	19.6.
141,73	Eva H	17.4.	5009	Pavla	17.10.	6780	Pedro	20.6.
137,52	Ládík	5.4.	4804	Pavla	16.10.	6663	Vašek	18.4.
135,54	Pedro	17.4.	4629	Pavla	29.5.	6634	Pedro	12.9.
134,34	Vojta	17.4.	4495	Pavla	10.4.	6501	Pedro	18.4.
132,19	Ládík	4.4.	4096	Kristina	2.10.	6446	Pedro	27.8.
131,72	Pedro	12.9.	3350	Eva H	30.5.	6424	Vašek	9.4.

Výsledky 2010:

MČR:	10.	DT	D18	Zuzana Procházková	2010		
	10.	NOB	H20	Václav Šimon	2010		
	13.	sprint	D18	Zuzana Procházková	2010		
	18.	DT	H20	Václav Šimon	2010		
	24.	KT	D18	Zuzana Procházková	2010		
	27.	KT	H16	Jakub Veselý	2010		
	33.	KT	H16	Marek Uhlíř	2010		
	42.	klasika	D18	Zuzana Procházková	2010		
	48.	klasika	H16	Marek Uhlíř	2010		
ŽA:	34.		D18A	Zuzana Procházková	2010		
ŽB:	4.		H20B	Václav Šimon	2010		
	7.		H16B	Jakub Veselý	2010		
	9.		D35B	Pavla Vildmonová	2010		
	10.		D55B	Eva Tvrdková	2010		
	14.		H60B	Vojtěch Tvrdek	2010		
Veteraniády:	4. místo			Eva Havelková	D50	DT	2010
	4. místo			Vladimír Mezník	H40	NOB	2010
	5. místo			Eva Tvrdková	D55	DT	2010
	7. místo			Pavla Vildmonová	D35	DT	2010
	7. místo			Vladimír Mezník	H45	KT	2010
	7. místo			Bohuslav Hamáček	H60	NOB	2010
	8. místo			Vojtěch Tvrdek	H60	DT	2010
	8. místo			Eva Tvrdková	D55	klasika	2010
	10. místo			Pavla Vildmonová	D35	KT	2010
	11. místo			Vladimír Mezník	H45	DT	2010
	13. místo			Ladislav Lejbl	H40	DT	2010
	16. místo			Eva Tvrdková	D55	KT	2010
	19. místo			Miloslav Růžička	H45	DT	2010
	20. místo			Bohuslav Hamáček	H60	DT	2010
	24. místo			Patrik Uhlíř	H40	KT	2010
	24. místo			Vojtěch Tvrdek	H60	KT	2010
24. místo			Vojtěch Tvrdek	H60	klasika	2010	
25. místo			Vladimír Mezník	H45	klasika	2010	
Český pohár veteránů:	41.			Eva Tvrdková	140 bodů	2010	
	90.			Pavla Vildmonová	99 bodů	2010	
	106.			Vojtěch Tvrdek	110 bodů	2010	
	139.			Vladimír Mezník	93 bodů	2010	
	247.			Bohuslav Hamáček	60 bodů	2010	

Licence pro rok 2011:

A - Zuzana Procházková - D20

B - Václav Šimon - H20
Marek Uhlíř - H18
Jakub Veselý - H16
Tomáš Goj - H14
Ladislav Lejbl - H12