



# ROČENKA 2013



# Jak se (nejen) běhalo v roce 2013:

**7.1. - Pavla:** Ahoj, v sobotu se běžel již tradiční [Kozlí závod v Popovicích](#). Jarní počasí tentokrát zlákalou spoustu lidí a tak to cestou na start bylo jak na prvomájový průvod :) . Dan opět nezklamal a připravil moc pěkné proběhnutí na různých mapách a nechybělo opět jedno výživné X. Bez sněhu to sice není ten správný survival, ale i tak je spousta zážitků ... tentokrát to bylo i se záchrankou, naštěstí snad vše dobré...Bohouš určitě poreferuje záchrannou akci ..... a tak i nadále jen s vodičem a telefonem. BTW ... Miloš Novák Bohoušovi zkolaboval, kousek před cílem, Bohouš telefon naštěstí měl a zavolał záchranku...a pak se tam prý za chvíli objevila i dobíhající Bára Baldriánová ...a pak dorazila záchranka a pak prý ještě ošetřovali Mirku Paulů, která si vyvrkla kotník ....prý je Miloš v pořádku

**13.1. – Pedro:** [PZL](#) pokračovala ve čtvrtek sedmým ([VIPrahlá SMRT](#)) a osmým ([Ztrať se!](#)) kolem. Ve čtvrtek koloval za tma Vašek, v sobotu běžely nejdelší trať Pavla s Pavlínou. Ve výsledcích po 8. kole stále v desítce devátý Vašek a desátý Tomáš. V mužích je to podobné, mezi ženami je Zdenička druhá a Pavla už také v první desítce (7.).

**25.1. - Stano:** Ahoj na kladenských stránkách je avizován trénink 26.1.. sraz ve 14.00 hod u hřbitova na Rozdělově. Pokud vás bude více oznamte to na [benesova.jaja@seznam.cz](mailto:benesova.jaja@seznam.cz) zdraví SN - dědín.

**25.1. – Pedro:** V sobotu se běžel první letošní SMIK (na dlouhé trati). V rámci [PZL](#) ho jako [Velkou cenu Líšné](#) pořádal Tomáš (s naší dopomocí) na Bouchalce.

**26.1. - Pája:** Ahoj, tuto středu jste zvaný na nočák na Oborku.. rozpis se snad brzy objeví na: [nocy.uvadi.cz/](http://nocy.uvadi.cz/) případně ve čtvrtek na sběr...

**7.2. – Pedro:** Kromě zaplacení příspěvků po vás budu dále chtít, abyste se zaregistrovali v nové OB systému (<http://oris.orientacnisporty.cz/>). K tomu aby vám to šlo, potřebuji od každého e-mail, na který vám poté budou zaslány údaje potřebné k přihlašování do systému. Části (jejichž e-maily jsem si byl skoro jistý) už registrační údaje (snad) dorazily. Komu údaje nedorazily, přihlaste se obratem. Nezapomeňte se hlásit včas na další závody.

**15.2. – Pedro:** Po delší pauze pokračovala PZL. Radek pořádal s [Chutí bahna](#). [Skvěle zaběhl Mára](#), který ukázal, že mezi juniory bude letos jistě černým koněm :-).

**15.2. – Stano:** připomíná (dostali jste i v e-mailu), že přihlášky na [Pražské Velikonoce](#) za nejnižší cenu jsou do neděle!

**15.2. - V úterý poslal Pajdy:** Ahoj, dnes se běželo mistrovství halového OB Lokomotivy Beroun (na provizorní mapě). Trať měla značné převýšení a kontroly nebyly klasickými kontrolami. Terčíky s číslem vystřídali terčíky s piktogramy a za správné zapsání (slovy) piktogramu se počítala kontrola jako správně oražená. Je vidět, že borci, kteří chodí na mé úterní tréninky, výrazně v tom to směru posílili. Celkem vyběhlo jedenáct borců a umístili se takto:

**11. Anetka - 17:33:27, 10. Šopy - 16:05:11, 9. Barča - 15:45:24, 8. Terka - 13:35:23, 7. Vašek P. - 12:26:03, 6. Aneta - 12:14:30, 5. Zdenička - 12:03:04, 4. Anička M. - 11:35:27, 3. Otík - 11:19:00, 2. Kalič - 9:15:10, 1. JK - 9:07:03...** Na bězce čekala spousta překvapení, které je potkají i v lese,

avšak dnes nebyla zakreslena, jako například jeskyně a hustník. Jsem rád, že jsme dnes dorazili v takovém počtu a chtěl bych jen podotknout, že úterní tréninky nejsou jen pro mladé :) . V úterý se trénuje jak fyzika (kruháče, bežecké soutěže atd.), tak i orientace v mapě a s ní spjatá teorie. Takže pokud dorazí i někdo starší budeme jedině rádi (čím víc, tím líp). Ahoj a ať to běhá ;)

**17.2. – Pedro:** Zimní liga pokračovala z Mukařova. [Pořádal Mrazák](#) a byla to klasická klasika. Poněvadž tam nebyly kopce, běželo se hezky. Trať krásné, délky přiměřené, centrum zahřálo, výkony úžasné (no naše až tak ne :-)), zážitky skvostné.

**17.2. - Pavel:** Na 29. ročník [Orlického skimaratonu](#) (3. 2.) jsme se vydali s Honzou a Alenou Markovými. Tedy moje maličkost, Pavlína a Pája coby závodníci, Jana a Kačka s Vlastou coby fandové. Asi 40-ti km závod se běhá na loukách a v lesích nad Deštným (asi před čtyřmi roky tu byly Loby). Po noclehu v Dobrušce, kde se tradičně v předvečer závodu popíjelo pivo(rozumně) a řešila se máza, jsme se setkali s dalšími známými mj. Honzou Havelkou, Noskovým a kluky z KPC (cyklisté) z Prahy... Ze sobotního tepla přes noc přituhlo a v neděli při -5°C jsme se na parkovišti v místě startu nemohli rozhodnout, jestli klistry nebo pevné vosky. Nakonec jsem v panice asi 15 min. před startem začal vytvářet v našich stoupacích komorách (klidřas Pája se nedal strhnout) neuvěřitelnou míchanici, o které si v žádných příručkách nepíše - tři vrstvy tuhého z večera překryl baseklistr, kromě Honzy Marka i fialový klistr a na to zase tuhé. Ve spěchu nanesené klistry zapřičinily, že mi lyže hůře odjížděly, ale

se stoupáním jsem byl spokojený a naštěstí pro mě i Pavlína :-). Závod není zrovna lehký – poměrně značné převýšení, stoupáme často i stromečkem, pár sjezdů i s prudkou zatáčkou – poctivá klasika. Příjemný na tomto „laufu“ je i malý počet závodníků (necelých 300), velmi pěkná panorámata a milí občerstvovači :-). V cíli jsme v podstatě všichni spokojeni. Po výborném guláši v místní škole, kde se potkáváme s řadou O-běžců, se odebíráme zpět do Dobrušky na vyhlášení závodu našich kamarádů - cyklistů z Prahy, kteří si z Orličáku udělali svoje soukromé mistrovství, a kterého jsme měli čest se účastnit. Potom už balíme a odjíždíme směr Vysočina, po cestě žádný sníh, ale štěstí stojí při nás. Do rána napadne a tak můžeme od pondělka s mapou na krku putovat na lyžích po loukách, polích a lesích Vysočiny – vřele doporučuji těm, kdo jsou přesyceni běžkováním po upravených magistrálách. Od druhé poloviny týdne nás pak ještě čekají opravdu silné zážitky na MS v biatlonu, ale to už by bylo na další článek. Tak ahoj v lese. SKOL Pavel

**20.2. - Zdenička:** (...) dneska se v hale běželo něco jako "triatlon" - opičí dráha + test na piktogramy + orientáček v tělocvičně. výsledky a mapu: (! 1 chyba = + 10 s)

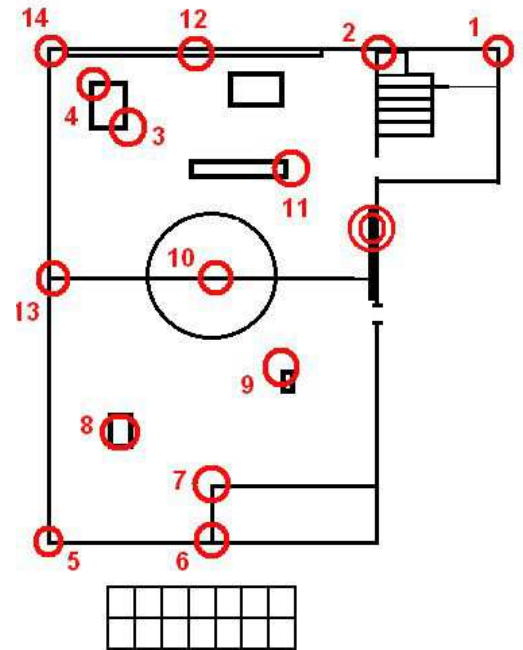
1. Anička M. + Terka (čas: 13:55; 8 chyb; výsledný čas: 15:15)
  2. Placka + Áňa (čas: 13:06; 13 chyb; výsledný čas: 15:16)
  3. Adam R. + Adam (čas: 16:33; 19 chyb; výsledný čas: 19:43)
  4. Šopi + Otík (čas: 17:28; 20 chyb; výsledný čas: 20:48)
- soutěž jednotlivců : Vašek P. (čas: 7:51)

**9.3. – Pedro:** Zimní liga pokračovala na [Matějské](#) a dneska na v [Magické Praze](#) a Pavel si mezitím odskočil na sever, kde se pořádně sklouznul při absolvování [Vasova běhu](#).

**Pavel:** Závod po stopách krále Vasy.

Volání severu jsem letos už neodolal a vyrazil s CK Brecík na 89. ročník [Vasova běhu](#), největšího (přes 15tis. účastníků) lyžařského závodu na světě. Závod se běží na počest krále Vasy, který se v roce 1521 postavil do čela Švédů, a společně osvobodili Švédsko z nadvlády Dánů. Využil jsem nabídky prodlouženého pobytu s odjezdem v úterý a s odjezdem až následující den po závodě tj. v pondělí. Rozhodně bych případným zájemcům doporučoval jet min. na tuto délku pobytu.

Vyrážím tedy s pěti Moraváky. Veze nás řidič Lubo z Dubnice ve svém Volkswagenu – transporter. Večer se v Rostocku nalodujeme na trajekt do Trelleborgu, kde se ve spacáku v pohodě prospíme. Následující den nás čeká přes 800km Švédskem, po bezvadných silnicích, max. 100km rychlostí do naší srubové osady. Spíme u jezera, poblíž prostředku trati, ve srubu pro 6 s pěkným vybavením. V osadě je i sauna (na severu běžné). Další den (čtvrtek) jedeme autem do místa startu a projíždíme si prvních 25km tratě do Mangsbodarny, zdravíme se i se Standou Řezáčem (skončil letos 6.). V pátek vyzvedáváme startovní čísla, navštívujeme muzeum Vasova běhu a odpoledne projíždíme dalších 10 km z Mangsbodarny do Risbergu. Taky sledujeme MS v klasic. lyžování, prostě relax. V sobotu testujeme lyže v Evertsbergu a odpoledne mažeme. Na skluz mažu: SWIX LF6, TOKO HF červené, SKI-GO HF +1- -5C a navrch prášek SWIX CERA 0- -4C. Na stoupání zažehlují grund VG 35 a 2 vrstvy SWIX Extra. Před startem domazávám VR 45 a RODE Multigrade po jedné vrstvě. Jdeme brzo na kutě, protože ráno je budíček o půl čtvrté. Většina z nás stejně špatně spí. Vyrážíme po čtvrté a za chvíli se ocitáme v nekonečné koloně aut, směřující ke startu, je -4C. Dojíždíme po páté a u vstupů do startovních vln již stojí fronty, čítající stovky závodníků, všichni si chtějí lyže položit co nejdříve ve své vlně. V šest hodin se fronty posouvají a i já si mohu dát lyže do 4. vlny, která mi byla přidělena na základě výsledku z Jiz.50. Vzápětí se vracím a raději odpočítávám stopy ke svým lyžím, protože bych je možná potom v tom množství nenašel :-). Po startu následuje na 2. km výšlap úzkou sjezdovkou. První 3 km tak jedu půl hodiny, což ještě není tak špatné. Trať je dále velmi příjemně zvlněná a kilometry ubíhají relativně velmi rychle. Na občerstveních vyhledávám tradiční borůvkovou polívku, poplácání po zádech taky nakopne. Kolem trati je spousta fandů, rozdělaných ohňů a taky živá hudba. Trochu podléhám pocitu, že závod nebude nic těžkého. Posledních 25 km mě ale vrací na zem, sníh těžkne, lyže už tolik nejedou, síly ubyly a přes mě se valí „lavinky Švédů“. Je na nich vidět, že trénovat soupaž je bavilo víc než mě. Nechám si domazávat lyže trochou klistru a to mi pomáhá překonávat krátké výšvihy. Lyže sice trochu zpomalily, ale šetřím síly na soupaž. Do cíle dojíždím v čase 6hod.16min.24sec.



[na 3380. místě](#). Přibližně na tomto místě jsem byl na kontrole na 9. km, potom jsem předjížděl a pak zase ztratil. Bezprostředně v cíli jsem trochu zklamaný ze svého výkonu v závěru závodu, ale teď hodnotím celý závod a návštěvu Švédska jen pozitivně jako velkou školu a neobyčejný zážitek. V cíli nás autobusem převážejí do nedaleké školy na sprchu, převlečení a jídlo. Pak se vracíme pro diplom a čekáme na kamarády. Někteří dojíždějí za svitu svíček. Potkáváme také Andrese Auklenda a získáváme cenný podpis na diplom, kluci se s ním fotí, byl moc prima. Letos vyhrál jeho bratr Jorgen v čase 3hod50min. Na zpátečním trajektu se potkáváme se skupinou Čechů, je o čem povídat. Parta ze Senohrab jela na našich lyžích Sporten a vůbec ne špatně, někteří kolem 5 a půl hod., zřejmě slušnej oddíl :-). Pokud by to okolnosti dovolili, dal bych si asi někdy ještě jednou říct :-). Tak SKOL Pavel

**16.3. – Pedro:** Minulou neděli skončila tradičně skvělými [Skrýšemi Pražská zimní liga](#). O celkovém vítězi rozhodl právě až poslední závod. Z Berouna nasbíral nejvíce bodů celkově šestý Vašek (pátý mezi muži). V ženách opět zacinkalo - druhá Pavla před třetí Zdeničkou.

**20.3. – Pedro:** Sezóna OB se oficiálně otevřela. Po [Jarních skalách](#) na Kosti pobíhali i Stano a Pavel.

**20.3. - Pajdy:** Tady ještě posílám [svoje webovky](#), to jsem kdysi dělal kvůli tréninkům, takže kdyby se to nějak více zveřejnilo, tak bych byl jedině rád, abych to vše nedával jen na Facebook, na kterém většina lidí nemá účet ;).

**20.3. - Pajdy:** Ahoj, kvůli [zrušení závodů o víkendu](#) jsem se rozhodl udělat tréninkový závod. Dělal bych ho v sobotu. Jednalo by se o kombinaci map Beroun Město, Městská hora, Děd - odhadovaná délka přes 12 kiláků a brutální převýšení. Druhá možnost je ta, že bych postavil něco pouze na Dědu (cca 9 kiláků a normální převýšení). Byl bych schopen postavit dvě až tři kategorie. Hlaste se na můj mail: [ThePajdas\\_zavináč\\_gmail.com](mailto:ThePajdas_zavináč_gmail.com). Pokud vás bude méně než 8, závod se ruší. S pozdravem Pajdas... PS: Případné chyby prosím omluvte, píši z mobilu o hodině (kvůli aktualitě)

**31.3. – Pedro:** Studené Velikonoce proběhala skupina lokomotiv na [Velikonocích ve skalách](#). V tradičním tříetapovém klání jsme se vavřínu nedočkali, na konci desítky jen Pavla (D21A) a Eva (D60).

**2.4. - Mára:** [Velikonoce 2013](#)

Závody byly moc krásné, jelikož jsme s JKem byli na soustředění, měli jsme už čtvrtě dva tréninky, které byly v okolí Bezdědic. Páteční krátká byla alespoň v mojí kategorii velice mapově obtížná. A na velké množství kontrol bylo těžké se vůbec dostat s jednou chybou asi na 3 minuty jsem se ve velké konkurenci norských a finských reprezentantů objevil až v zadní části výsledků, ale mezi Čechy to zas tak tragické nebylo. Sobotní klasika byla dost zamotaná a já jsem se vůbec nemohl rozběhnout. Chyby jen par vteřin na dohledávce. Bohužel asi nejvíce jsem ztratil na běhu a na volbě postupů, na což jsem z 18ctek nebyl vůbec zvyklý. Nedělní Handicap se mi líbil asi nejvíce a také se mi nejvíce povedl. Začátek skalnatý, ale celkově jednodušší trať než ty předchozí. Sice jsem se v Mezinárodní konkurenci moc neprosadil, ale aspoň jsem si užil závody a měl jsem velké srovnání s konkurencí. Velikonoční pondělí jsme ještě měli soustředění, tradiční pomlázkový běh se mi, ale vymknul kontrole a hned na jedničku jsem zakopl o kmen a letěl jsem ze srázu a zastavil jsem se až když jsem zády narazil do stromu a pohmoždil si nohu kterou jsem nemohl ohnout :( Dneska jsem v nemocnici zjistil že mám natržený stehenní sval a mam tam sraženou krev, takže mam na nějakou dobu po běhání a musím jenom ležet. Je to otrava a hrozná nuda, a proto jsem se i rozhodl napsat tuto zprávu pro ty, kdo nebyli na těchto závodech. S pozdravem ležící Mára.

**4.4. – Pedro:** Ve středu se sešlo v lese 8 trénujících. Z těch co poslali své výsledky Pajdy 32:59 (na téměř 5 km v drsném terénu hůdně dobré), Zdenička 53:17 a Anička 83:10.

**7.4. – Pedro:** V sobotu se běžel 1. závod [Horské výzvy](#), která byla letos výzvou opravdovou (do cíle nedorazila ani polovina startujících a svozové autobusy byly přeplněné :-)), když z 64 kilometrů se přes padesát brodilo (téměř) čerstvým sněhem. Pavla s Pavlínou si mezi ženami vyběhli po více než šestnácti hodinách !bramboru". Opět platilo okřídlené: Zážitek nemusí být...

Dneska se za (bohužel) minimálního zájmu naší mládeže běžel [první závod oblastního žebříčku](#) v Klánovicích.

**11.4. – Pedro:** [Jak viděla Horskou výzvu](#) v Jeseníkách [moje partačka](#).

**Jana:** Zážitek nemusí být hezký, hlavně že je silný

Vloni trasu 1.Horské výzvy zkrátili protože bylo hodně sněhu. Letos bylo sněhu sice víc, ale nezkracovali. Zkratka by vedla úsekem s lavinovým nebezpečím. Takže plná dávka. Podle mých hodinek 65 km, 2743 m převýšení.

Že bude na 1. Horské výzvě v Jeseníkách sníh jsem předpokládala. Taky že byl. Ale byla tam i místa úplně bez sněhu. Třeba na křížení hlavní cesty na Červenohorském sedle byl asfalt.

Přiznám se, že od chvíle, kdy u nás o velikonocích nasněžilo, jsem trochu znejistěla, jestli to byl úplně nejlepší nápad se na tento závod přihlásit. V zimě je mi zima, v hlubokém sněhu neumím běhat

a v noci raději spím. Nevím, jestli bych si nevymyslela nějakou smrtelnou chorobu, kdyby to nebyl závod dvojic. Tak jsem alespoň před usnutím vzpomínala, jak tam je krásně, když je krásně. V pátek odpoledne jsem si sbalila věci, nachystala svačinu, chvíli si zdímla a vyrazila do centra závodů. Registrace bezproblémová, zbývalo jen sladit oblečení a postavit se na start. Všichni se rozbíhají jako na pětku na dráze. To myslí vážně? Teď už je mi to jasné. Každý si chtěl užít běhu, dokud to šlo. Za chvíli už jsme stoupali po žluté a červené na Keprník. Nezáviděla jsem těm prvním. Na první kontrole jsme byli za necelé čtyři hodiny. Byla tam trošku tlačence, ale jídla a pití dost. Moc jsme se tam ale zdržovat nemohli, abychom nepřimrzli. Takže hurá znovu na Keprník, tentokrát po zelené, modré a znovu červené. Keprník je můj kopec oblíbený, kdysi dávno jsem byla na Chatě Jiřího na Šeráku na zimní OTŠce a na Keprníku jsme byli denně nejmíň jednou. Někde tam se začalo rozednívat, už jsem se těšila, že konečně uvidím něco jiného, než světýlka čelovek. A taky že jo. Mlhu. Hádčička od camelbaku zamrzla, už nešlo ani usrkávat ledovou tříšť.

Další kontrola - Červenohorské sedlo. Trošku jsme hledali občerstvovací stan, pořadatelé asi nepočítali s mlhou, zapoměli, že ta je tam vždycky. Na druhou stranu, alespoň nebylo vidět, jak daleko (a vysoko) je to na Praděd. Na kontrole se potkáváme s Pavlou a Pavlínou, jedna z nich si přezouvá ponožky. Obdivuju každého, kdo si dokáže vyzout a obout botu a zavázat tkaničku.

Na Praděd je to do kopce. Pochopitelně, když je to nejvyšší hora Jeseníků. Někde cestou říká Vláďa: GPSka mi ukazuje 34km.

? 30 km už nejdu.

Dobře, tak můžeme běžet.

Třeba budou mít od Švýcarska projetou cestu. Neměli. Nebo alespoň z odbočky k vysílači. Chvilku před námi projela rolba a pěkně to nakypřila. Ale zase kupodivu nefouká. Kdyby nebyla mlha, mohli jsme vidět i vysílač.

Výhledy žádné, mažeme na kontrolu na Ovčárně. Najíst, napít, prý už jenom 22 km. Při debatě s dalšími účastníky se nějak dostaneme k otázce věku. Chvilku se trumfujeme, tlučeme občankama o stůl, jeden závodník říká:

To musím říct mojí matce, ta asi teď leží pod dekou u televize a otvírá bonboniéru.

Taky bych ležela u televize, jenom místo po bonboniéře bych asi raději sáhla po pivu.

Poslední vážný kopec, nekonečná pláň. Důležité je správně odbočit na zelenou. Hezky se to říká. Je mlha, značky jsou zasněžené a značení bíločervenou pořadatelskou páskou taky není zrovna nejlíp vidět. Povedlo se. Ještě obejít horní nádrž a závěrečný bonbónek - seběh pod lanovkou do Koutů. Úkol splněn. Jsme v cíli a Vláďa stihne i poslední vlak domů.

Nezbývá, než se těšit, že v červnu na Šumavě už sníh nebude.

**11.4. – Pedro:** V neděli se v Klánovicích běžel (šel, jel) i [TRAIL-O](#). Skvěle si vedl Tomáš, který vybojoval stříbro, těsně za nejlepším českým "trejlistou" Lešťou.

**11.4. - Kuba Š:** Ahoj, minulou sobotu 6.4. jsem se zúčastnil [Hervis pul maratonu](#). Pro mnohé z vas to bude asi příliš masova akce, ale pro me vyzva i motivace zacit zase vice behat, navíc jsem mohl soutpet s kolegama z prace. Když jsem se přihlasoval před Vanoci, tak jsem vůbec netušil, jaký čas si nahlasit, a tak 2 hodiny byla jasná volba. Po několika zkusebních bezích podobné vzdalenosti jsem to ohodnotil jako dost pesimistické a chtěl jsem se spíš přiblížit 1:45. V den závodu bylo počasí lehce chladnější, takže jsem nevěděl moc jak se obleknout, ale jinak vcelku ideální.

Moje startovní pozice mi zaručovala, že startovní vystřel jsem jen slyšel a asi 4 minutách jsem se dostal na startovní čáru. Následně jsem využil své zkušenosti behu "lidským" hustníkem a na prvních kilometrech jsem předběhl stovky briz, smrčku, jedli i statných dubu. Na druhém kilometru jsem zamažoval spící, která byla již na 6. Pod tíhou nezkusebnosti jsem začátek lehce prepalil a druhou polovinu už jsem stále více zpomaloval až do fáze, kdy jsem odpocítával každý zbyvajících kilometr. Nakonec jsem úspěšně protal cílovou linii v čase 1:50:32 (realně 1:45:47) vcelku spokojen a pro přístě mám stále co vylepšovat. Celkově se mi atmosféra líbila a přes vyšší startovně (bezel jsem za Armadu spasy, takže všechno slo jim) si to i rád zopakuju. Cestou jsem viděl několik i orientaku, za zmínku určitě stojí výkon [Mrazaka](#).

Výsledky [zde](#) - (číslo 7013), dvěma fotkami z trati se můžete pobavit [zde](#).

**14.4. – Pedro:** V sobotu se běžel [druhý letošní oblastní přebor](#) (na nočáku v Turnově nebyl nikdo). Sprint je disciplínou velmi oblíbenou a tak se zúčastnila i naše výprava. Oblastní tituly si vyběhli Zdenička (D20 - nominovala se na MČR), Kuba (H12) a Láďa (H14). Další medaile cinkly pro Pajdyho (stříbro v H16), Placku (bronz v D16) a Pavlu (bronz v D21). Odpoledne se sprintovalo ještě jednou. V neděli pokračoval oblastní žebříček [klasikou](#), kterou pořádal Pragofka v Buku u Příbrami. Vaníčky vyrazili na západ a odběhali [závody v okolí Plzně](#).

**22.4. – Pedro: 25.5. se koloběží další ročník Hřebenáče. Honza posílá rozpis.**

**22.4. – Pedro:** V neděli se běžel další [oblastní přebor - krátká trať](#). Titul opět pro Zdeničku (D20), Kubu (H12), Láďu (H14). "Medaile! ještě pro Kubu (H21K) a Stana (H65).

**28.4. – Pedro:** Středočeské žebříčky mají na prvních místech hned tři skvěle běžající Lokomotivy: Zdenička (D20), Kuba (H12) a Láďa (H14). Družstvu žáků chybí dívanky a tak i přes vynikající výkony žáků až čtvrté, dorostenci a dospělí druzí.

**1.5. - Zdenička:** Ahoj Vládo, koukej - [http://ob.zcu.cz/ranking/index.php?page=prehled\\_skoky](http://ob.zcu.cz/ranking/index.php?page=prehled_skoky). Trénování se začíná vyplácet.

**1.5. – Pedro:** Oddílový žebříček na konci dubna s novým lídrem. Počet odběhnutých závodů opět hodně klesnul.

**5.5. – Pedro:** Ve středu se běží druhé letošní MČR a tak ti zodpovědní potrénovali v Terezíně na tradičním [Litoměřickém Tulipánu](#). Běžely se tři sprinty a někteří si ještě přidali i Mikrosprint (do cíle se dostali pouze tři borci :-)). Medaili vyběhnul Pajdy (bronz v H18). V ženách nejlepší Zdenička, mezi muži Kubaš.

**6.5. - Stano:** Ahoj, 4. a 5.5. jsem se zúčastnil celostátního [MTBO v Moravičanech](#), v sobotu předposledný, ale v neděli první.

**6.5. - Míla:** Tak po roce jsem opět vyrazil do mé oblíbené [Šindelové](#). Dlouho jsem váhal s přihláškou díky mým vleklým zdravotním problémům, ale nakonec přihlásil a udělal dobře. V sobotu se běželo na mapě Skřiváň (1:10000, 5m, jaro 2011,). Byli jsme upozorněni na množství nových pasek, oplocenek i probíhající těžbu dřeva. Vědom si všech těchto faktorů jsem bral mapu s rezervou. Bohužel hned na první kontrolu jsem nebyl tak rychlý jak si představoval :D. Terén celkem seděl, ale kontrola nikde. Dvaceti minutová bota na úvod mé letošní orientácké sezóny mi morálu moc nepřidala. Terén klasický, bažinatý, zarostlý, místy kamenitý, seversky Šindelovský. Oproti loňsku možná trochu více sucho, ale na Šindelové je to stejně jedno. Odpoledne pak bazén v Sokolově a cestou zpět odlovení dvou kešek. Večer v oblíbené hospůdce SPARTA s mizerným hokejem.

Neděle slibovala slunečné počasí a tak se také stalo. Běželo se na mapě Favorit (1:10000, 5m, jaro 2011). Terén byl oproti sobotě průchodnější, já si více hlídal mapu a méně kufroval. Takže spokojenost. Domů nespíchal, cestou odlovil asi osm keší a navštívil moc krásná místa naší vlasti.

**9.5. – Pedro:** Ve středu jsme zahájili hlavní OB sezónu na [MČR ve sprintu v Chrudimi](#). Trať tentokrát především pro "sprintery", a ti nám nějak chyběli. V hlavních kategoriích startovala jenom Pavla. Velmi dobrý výkon stačil na celkové 30. místo mezi ženami. V dalších mistrovských kategoriích Pajdy obhájil "áčko" patnáctým místem (H16), Zdenička 26. (D20) a Mára 37. (H20). Poněvadž se nakonec do MČR započítávali všichni účastníci kategorií DH21 vešla se do stovky i devětadevadesátá Anička (D21), Vašek s Kubou už ve stovce druhé. Vetoši tentokrát oba v první desítce.

**12.5. – Pedro:** Středočeské oddíly z Kladna a Slaného se podělily o pořádání prvních [dvou závodů Žebříčku B](#). V okolí Janova se prohánělo téměř osm stovek borců. V sobotu se běžela klasika a hezky klasická. Slušné, ale běhatelné kopce, obtížná podložka (pár kotmelců jsem dal) v hliněných pasážích vylepšená hnusným počasím, delší postupy s volbou, krátké ťukačky, nezaludné kontroly => paráda. Láďa s Kubou v H14B sbírají zkušenosti a tak zaplatili nováčkovskou daň (Kuba s drobnými zdravotními a Láďa technickými problémy), ale výkon podali poměrně slušný, slušně i Majkl, ale dvě chyby ho odsunuly až do druhé desítky. Medaili tak nakonec vyběhla pouze Zdenička (D20B - třetí). Muži a vetoši se nejlepším tradičně (?) dívali na záda z uctivé vzdálenosti.

V neděli na krátké bylo lepší počasí, techničtější trať, z počátku hodně v zeleném, kde se i víc chybovalo, ale i tentokrát velká spokojenost. Žáci se tentokrát pochlapili a oba zaběhli skvěle, Majkl se zraněným kolenem bez chyby na mapě, ale bez běhu to nejde. Zdenička tentokrát dokonce zlatá a dospělci ještě trochu ubrali.

V centru i v lese to všechno probíhalo, jak mělo, snad jenom ty výsledky se mohly objevovat v centru i na síti podstatně dříve.

**12.5. - Pedro:** Ti nejlepší z nás (Mára a Pavla) běželi v [Kramolíně](#) Žebříček A.

**23.5. - Pedro:** Už v polovině května se rozjely tréninkové závody ŽPPŽ. [První závod](#) se běžel na mapě Bohnice v Bohnicích. Trénovali pouze dorostenci.

**23.5. – Pedro:** ŽPPŽ pokračoval [druhým závodem](#) pořádaným pragofkou v Krčáku.

**23.5. - Pedro:** Na neděli postavil Bořan brutální klasiku na "Jezírku". Běželo se od řevnického lesního divadla a byl to nářez.

V šutrech se běželo ještě více než obvykle a kopce docela bolely (sobotní ultra nebylo optimálním rozcvičením :-)) a na žakýtek nakonec taky došlo. Poněvadž [šlo o přebor](#), cinkaly i medaile. Do Berouna si je odvezli: D16 - Terka bronz, D18 - Bára zlato,

D20 - Zdeňka stříbro, H12 - Kuba bronz a H14 - Láďa stříbro.

**27.5.** - **Pedro:** Dalším ročníkem pokračoval v sobotu nejkrásnější český koloběh - Hřebenáč. Počasí trochu ořezalo kvantitu závodního pole, nikoliv však kvalitu. [Obrázky](#) a [video](#) od Hynka.

**4.6.** - **Pedro:** O víkendu [pokračovala "béčka"](#). V tradičně vysočinském lese s netradičním malým množstvím zelené se běhalo krásně. Chybějící kopce při mapování nepotěšily, při běhu naopak velmi. Slíbené bahenní lázně se sice konaly, ale déšť spíš osvěžoval než škodil. Všechno klapalo a (když i ve sprchách tekla teplá :-)) my si to užili. Medaile pro Vaška (2 x zlatá) a Zdeničku (nedělní stříbro).

**9.6.** - **Pedro:** [Horská výzva](#) pokračovala druhým závodem, tentokrát poprvé na Šumavě.

**9.6.** - **Pedro:** Jarní oblastní žebříček byl zakončen [sprinty v Nymburce](#).

**9.6.** - **Pedro:** Ve středu se běžel OB přebor škol. V [celostátním finále](#) reprezentovali berounské Gymnázium i Pajdy, Zdenička a Terka.

**16.6.** - Oblastní jarní žebříček - první místa pro Kubu (H12), Láďu (H14), Zdeničku (D20), třetí pro Báru (D18). Družstva - druzí dorostenci a dospělí, čtvrtí žáci.

**16.6.** - Když se všechno sejde, tak je to nádhera. Krásné centrum, skvělé terény, hezky postavené tratě a perfektní počasí - to byly [další \(poslední jarní\) ABéčka](#). Pořádali Plzeňáci u Horšovského Týna a fakt se to hodně povedlo. Zlato a stříbro pro Zdeničku (D20B), v sobotu Láďa na skvělém 8. místě (H14B), v neděli Bára (D18B) brambora..

**18.6.** - O víkendu se jel i další Freecoolin - **Honza** popsal a zaznamenal trasu své a Alenčiny vítězné jízdy.

Freecoolin 2013 očima týmu Mapkini Beroun

Naše účast na letošním Freecoolinu byla v ohrožení, neboť jsme v tomto termínu měli jet s naší partou na vodu. Shodou okolností jsem však měl nějaké neodkladné povinnosti v práci a navíc byly povodně - takže mě, který na náhody nevěří, byl tento ročník darován. Mám tenhle závod moc rád, pro jeho atmosféru a hlavně vždy rád podpořím svou účastí skvělé organizátory Fíka a jeho tým, kteří závod rok od roku vylepšují. Letos například všichni závodníci dostali půllitr s vybroušeným jménem týmu. Bylo to originální a moc milé.

Trochu jsme váhali nad tím, zda do plánu nezahrnout také Velíz a kontroly kolem něj, ale převaha bodů byla na severozápadě a tak jsme jeli nejdříve tam s představou, že vysbíráme vše až po rozhlednu na Lhotce a pak podle času uvidíme. Jel jsem jako tradičně se svou ženou Ájou kategorií na 8 hodin. O soupeřích jsme nic nevěděli, protože naši největší soupeři Leoš s Mirkou a Míla s Evou letos nestartovali. Nejeli jsme sice na krev, ale zato vytrvale a pořád. Menší problém s dohledávkou jsme měli nad Sýkořicí u kontroly č. 15. Třešeň v lese nám musel pomoci najít Komanč, který přijel z protisměru. Vše šlo podle plánu, Ája výborně sekundovala při mapování a tak jsme na Lhotce byli za 6 hodin. Potom jsme ještě „vzali kontroly“ na Herinkách, v Hostimi, u koní pod ČOV, u pizzerie Domino a na lávce na Pták.

První vážnější navigační chyba nastala při postupu na kontrolu č. 28 (křížovatka nad Traktorkou). Ve snaze neztrácet výšku jsme se probíjeli horem přes nové zástavby a ke kontrole nakonec přijeli ze shora po polní cestě. Daleko jednodušší bylo pohodlně sjet od hřbitova k Zeleným a dolů Jungmankou k Edenu a pak vystoupat na kontrolu. Na tomto postupu jsme ztratili tak odhadem 10 minut, které nám pak v cíli chyběly. Vlastní kontrolu jsme také chvíli pohledali, protože jsme „česali“ u cesty všechny třešně, abychom nakonec zjistili, že to byla hrušeň. Do cíle chyběla hodina a já jsem si myslel, že Děd musíme stihnout. Áje se moc nechtělo, ale výrazně neprotestovala. Začali jsme stoupat mezi novými domky směrem k dubu. V lese pak začalo bahno, takže jsme museli kola tlačit. Ája se pro jistotu zeptala, jestli se radši nevrátíme, abychom nepřišli pozdě a místo plus 80 bodů neměli minus 300 bodů. Tu myšlenku jsem nějak zapudil a vzal jsem jí kolo. Ája si ho však chtěla tlačit sama a tvrdila, že je to rychlejší (což asi bylo). Na jednom úseku ještě nasedla s tím, že kolo nebude stále tlačit. Ája byla zkrátka nezdolná. Abych jí povzbudil, řekl jsem: tady by možná sesednul i Jarda Kulhavý. Čas se krátil a já proto zvolil zkratku, která byla tak strmá, že tam kolo skoro nešlo tlačit. Děd razíme v 16.53 a valíme do cíle, kde jsme měli být přesně v pět hodin, ale přijeli jsme osm minut po limitu. Na sebrání kontrol č. 32 a 14 (10+20 bodů) už zkrátka nevyšel čas. Přesto jsem měl pocit, že jsme zajeli dobrý výsledek. To se potvrdilo i při vyhlásování, kdy nás s 1322 body vyhlásili jako první v kategorii na 8 hodin. Bohu díky za vytrvalost a úpornost mojí ženy. Myslím, že si to první místo za svůj výkon opravdu zasloužila.

zapsal 18.6.2013 Jan Marek

**25.6.** - Láďa vybojoval na [Olympiádě](#) desáté místo ve sprintu a páté ve štafetách.

**25.6.** - Víkend patřil dalšímu [MČR - middle](#). Hezké terény značně vzdálené nakonec přilákaly pouze 4 závodníky a ti velkou díru do výsledkové listiny neudělali (snad jen Zdenička běžela velmi slušně)..

**1.7.** - V Broumech jsme pořádali [MČR v rogainingu](#).

**8.7.** - Oddílový žebříček po skončení první poloviny sezóny. Odběhnutých závodů je stále méně...

**8.7.** - Současně s úspěšným [juniorským MS](#) (dvě zlata ve štafetách a stříbrný sprint Michala Hubáčka) se běžely [šestidenní závody](#). Pavla bramborová, Mára ve dvacítce.

**16.7.** - **Stano:** Ahoj na [HSH Vysočina](#) 3 OB, získala Barča celkové 4. místo, když v poslední etapě byla 3. Já jsem i po veliké dohledávačce v zeleném pekle v 2. etapě obsadil celkové 13. místo z 24 závodníků. Dědín .

PS: po dlouhé době (těchto závodů - 20.ročník) bylo nádherné závodnické počasí a ti odvážnější si mohli i zaplavat v nádherně čisté vodě rybníka Medlov. V těchto místech jsem byl v únoru na 5hod. lyžarské Advantě (i v minulosti několikrát, ale vždy v zimě). Zima je zde drsná a nádherná, ale léto ještě krajší se spoustou rybníků, cyklistů, borůvek a hub - je to poblíž míst kde se běželo MS v biatlonu a běhá se tam Zlatá lyže Vysočiny. Zkrátka ráj na zemi - a ceny mírné hlavně v té Moravské části o čem jsem se přesvědčil i na jaře v Litovli na MTOB. Kdo nebyl může litovat - účast bez pár desítek 1000 lidí a perfektní organizace.

**5.8.** - **Pedro:** Třetím závodem v Krkonoších (tentokrát bez Sněžky) skončila letošní [Horská výzva](#). 69 kilometrů do dálky, 3 km do výšky, nezvykle krásné počasí, krásná panoramata a silné zážitky... Loko Girls (Pavla a Pavlína) i potřetí bramborové a celkem třetí. Já s Janou osmí a celkem druží. Jaké to bylo a proč "asi" [popisuje Jana](#):

#### **Potřetí. A naposled?**

Seriál Horská výzva vyvrcholil o víkendu posledním závodem v Krkonoších. Předpovědi slibovaly vedro a taky že jo. Naplnila jsem proto batůžek vodou a sebe birellem, oblíkla tričko s krátkým rukávem a bundu jsem nechala doma. S předsevzetím tentokrát nezabloudit vyrážíme s Vládou v 22:30 na trasu. Nikde žádný sníh, žádné bláto, jsem vůbec na Horské výzvě? Parádní široká cesta, do kopce to je, ale není to žádný zalamovák, zařazuju tedy nejvyšší rychlostní stupeň. Čím víc toho zvládnem, než nastane největší vedro, tím líp.

Tím jsem trochu Vládu překvapila. Očekával spíš obvyklý pomalý začátek a mírné zrychlení v poslední čtvrtině. Trochu si cestou stěžoval, že ho ta pizza, kterou si dal k večeři, tlačí v žaludku. Nakonec na ni odběhl celý závod, na občerstvovačkách kromě dvou sušenek nic nejedl a jídlo, které měl v batohu, donesl zpátky do cíle. Možná je to dobrý tip pro výživové poradce - 68 km v Krkonoších na pizzu 4 druhy sýrů :-)

Jasně, že mi to tempo nevydrželo. Ale zase jsme si mohli vychutnávat krásy Krkonoš. Noční kamenitá stezka, šumění vodopádu (jenom zdálky, nebloudili jsme), svítání na hřebeni, nádherné výhledy. Teplota stoupala, v lese to ale nebylo tak strašné. Jenom ty otevřené prostory byly úmorné. V závěru se mi na kamenité pěšině ve svahu trochu motaly nohy, sjezdovku do cíle jsem ale seběhla rychleji, než kdybych měla obuté lyže :-)

Trochu jsme si odpočinuli, najedli se. Vláďa a Pavlína s Pavlou museli jet domů, byla jsem tedy pověřena převzetím případných cen. Holky byly v celkovém hodnocení třetí, my jsme asi taky měli bednu jistou, po dvou závodech jsme byli čtvrtí a druhá a třetí dvojice nestartovaly. Přetrpěla jsem nekonečné horké odpoledne, koncerty, trochu se zavodnila, nechala si namasírovat záda.

Holkám jsem cenu převzala, vyhlášení kategorie mix mě ale trochu překvapilo. Na druhém místě vyhlásili tým, na který jsme po dvou závodech ztráceli asi 80 bodů a v třetím závodě nenastoupil v původním složení (nemohl získat další body) a na třetím tým s 325 body. My jsme měli už po dvou závodech 320. Nějak se mi to nezdálo, zaběhli jsme celkem dobře, podle mého názoru by to mělo být za víc než 100 bodů. Zeptala jsem se tedy pořadatele, zda někde nedošlo k chybě.

"Podíváme se na to po vyhlášení."

Po vyhlášení se jdu zeptat znovu.

"Teď nemám čas, musím vyplácet peníze. A ani nemám ten soubor. Kteří jste byli?"

Jak to asi tak mám vědět, výsledky nikde nevyvěšují, spíkr v cíli hlásil jenom: dobíhá další dvojice.

"Výsledky jsou na internetu"

Taky dobrý. No nic, domluvili jsme se s J.W., polovinou týmu vyhlášeného na druhém místě. Říkal, že si taký myslí, že to mělo být jinak a že by jej netěšilo mít doma trofej, která možná patří někomu jinému. Mám tedy ceny za druhé místo podmíněně u sebe, až pořadatelé zveřejní výsledky, buď si je necháme, nebo pošleme dál, nemáme to k sobě daleko :-)

Celkově hodnotím seriál Horské výzvy jako pěkný zážitek, pokud byste si to chtěli prožít taky, Vláďa hledá na příští rok parťáčku :-)



**5.8. - Pedro:** Na konci července pořádali Boráci tradiční [Bohemii](#). Počet závodníků na těchto závodech pomalu klesá a tak nás čekal opět méně vybavený kemp, ale počasí, terény a tratě tradičně skvělé. Centrum třetí až páté etapy u lesního koupaliště se vzhledem k počasí ukázalo jako zcela geniální :-).

S tratěmi jsme se prali, jak jsme nejlépe uměli a nakonec se do první desítky probíjeli osmý Mára (H20A) (skvěle nás reprezentoval bleskovými starty na Pivních štafetách - 5. místo) a deváté Pavla (D35A) a Eva (D60).

**8.8. – Pedro:** O víkendu běžel Lejbl team na [Ceně střední Moravy](#). Ládík zlatý, Kuba brambora a Láďa desítka.

**13.8. – Pedro:** Prázdniny pokračovaly na [Advanta cupu](#). Do desítky se vešli Stano (8. v H65) a Pavla (9. v D35A).

**21.8. – Pedro:** Patrik, Maruška a Stano běhali na čtyřetapových [Rumcajsových mílich](#).

**26.8. – Pedro:** Na [PPéčka](#) se nominovali a odběhli Eva (6. v D60), Vojta a Pavel.

**4.9. – Pedro:** O víkendu začaly oblastní žebříčky prvními dvěma závody na čtyřetapové (2. a 4. etapa) [Sklárně](#). Mapy sice nejsou úplně ideální, ale nádherné terény, skvělé zázemí, pěkné počasí a tradiční pořadatelé udělali bezva závod. Zlato s převahou vyběhala Bára (D18), bramboru Pavel (H45L), sedmá Anička (D21K) a osmý Stano (D65). V hlavních kategoriích nejlépe Zdenička a Mára.

**6.9. - Pedro:** Oddílový žebříček na konci srpna příliš změn nepřinesl, ale počet odběhnutých závodů nadále klesá.

**7.9. - Pedro:** [Nejlepší výkony letošního roku](#).

**7.9. - Pedro:** [Oblastní žebříčky](#) po druhém podzimním kole. První Bára, třetí Majkl a čtvrtá Terka. [Družstva](#) - žáci čtvrtí, dorostenci a dospělí druží.

**11.9. - Pedro:** Láďa s Kubou o víkendu [sprintovali v Rychnově](#). Láďa vyběhl skvělé stříbro (H14C), Kuba šestý (H12C).

**11.9. – Pedro:** Dneska končil Žaket PPŽ v [Divoké Šárce](#). Tratě (alespoň T) dost humusální :-), ale děti snad uspokojeny.

**15.9. - Pavlína v Alpách.**

## UTMB 2013

V úterý 27.8. se s předstihem vydáváme s Alešem Zavoralem, Petrem a Janou Manethovými na výlet do Chamonix. Cesta je v pohodě, nálada v autě dobrá. Ve mně ale hlodá pořádný červík pochybností – letos mám úplně nejhorší běžeckou sezónu. Když nepočítám odchozené Horské výzvy a Lužické sedmistovky, tak jsem celý rok nezávodila. Ani jedna desítka, maraton – nic. Nebyla jsem schopná ani pořádně trénovat a s tímto vědomím jsem si vlastně přála, aby mě pořadatelé UTMB vylosovali až příští rok. To se nepovedlo, tak si tajně přeju, aby alespoň byla trasa pořádně zkrácená...

Máme luxusní kemp, krásné výhledy, prostě všechno je úplně nejlepší. Dokonce počasí se z deštivého mění na jasné a slunečné. Takže, když v pátek dopoledne obdržím SMS, že je normální nezkrácená trasa, nevím, jestli mám mít radost nebo ještě větší strach.

Okolo poledního vyrážíme na předzávodní pasta party, která se sestává z penne s rajčatovou omáčkou a kávy. No, nic moc. Odevzdáváme pytle s věcmi, které nám dopraví do Courmayer, což je 87. kilometr. Do startu zbývá asi pět hodin, takže jedeme zpátky do kempu, naposled přebalit věci v batůžku a v 15.30 odjíždíme na start. Asi ¼ hodiny před startem se s Alešem a Petrem řadíme do zadních řad startovního koridoru. Na startovní bránu nevidíme, ta je někde za rohem. Poslední foto, poslední poplácání po ramenou a už je každý se svými myšlenkami sám.

A je to tady – START! Stojíme a pomalu jdeme. Do toho hraje ústřední melodie z muzikálu Dracula. Je to nádherná atmosféra, připadám si jako hrdina, který jde do války. Diváci, tvořící kotel podél trati, nastavují dlaně a fandí. Fandí všem, prvním i posledním, a to mě provází celým závodem. Velká úcta a obdiv určená i těm posledním účastníkům. Ty lidi jsou tady neuvěřitelní! Mám husí kůži, potom už normálně brečím. Až, když se můžu rozběhnout, mě startovní emoce opouštějí. Tak, jdu na to.

První úsek je rovinatý, asi 9 kilometrů do Les Houches a odtud na první z 10 kopců. Je jím 1776 m vysoký Le Délevret. Jde to dobře, tenhle kopec si odškrťávám a teď dolů. Sešup je to rychlý, po mokré trávě s hordou lidí v zádech. To mi nedělá vůbec dobře, takže v Saint- Gervais na občerstvovače na 21. kilometru se mi klepou kolena. No, těpic, to brzo! Ale občerstvovačka na náměstí je luxusní. Dávám vývar s nudlemi a sušenku a asi v 19.45 hodin odcházím fandícím davem dál mírným stoupáním do Les Contamines. Tady si nic k jídlu nedávám, začínám cítit žaludek. Cesta se zvedá, do kopce se mi jde moc dobře. Dupeme do kopce, svítící had. Tyhle noční akce mají svoji neopakovatelnou atmosféru. Pociťuji velký vděk, že tu můžu být. Po svém dubnovém výkřiku, že končím s ultraakcemi, jsem byla přesvědčená, že už to nikdy nezažiju. A ono to přece jenom jde. Pomalu, ale jde.

Z úvah mě vytrhne sněhové pole. Teda, my jdeme po sněhu, nádhera! Před 1 hodinou po půlnoci jsem na Refuge de la Croix du Bonhomme a začínám zase klesat. Tak hlavně nezakopnout tou mojí zchromlou nohou. Pravou nohu reflexivně zvedám trochu výš nad terén, až mě z toho polí šlachy dole na holeni. Ale lepší, nežli se rozplácnout. Asi o 900 metrů níž v Les Chapieieux nás čeká kontrola

povinného vybavení – máte telefon, telefonní čísla, 2 čelovky? Ano, ano, ano a můžu do občerstvovacího stanu. Dávám trochu vývaru, moc do mě neleze, začíná mi být nějak ouvej. Tak musím dál.

Následují dlouhé stoupání na Col de la Seigne do 2516 metrů. Tady zažívám asi největší spací krizi. Usínám, šněruji si to ze strany na stranu. Hele, tady se přede mnou motá nějaký chlap. Toho musím dostat! Jenže zase za chůze usínám a on najednou zmizel. Koukám dopředu, otáčím se dozadu, ale hubený černý chlap nikde. Zase mikrospánek a on je přede mnou, další mikrospánek a zase tam není... Až po hodné chvíli mi to docvakne – to je můj vlastní stín, když je někdo vzadu za mnou, tak mě osvítlí a udělá se hubený černý stín. Jsem to ale trubka. Už si chci jenom lehnout a spát, vůbec se mi nedaří krizi překonat. Jenže tráva je mokrá a je hrozná kosa. O kus výš je u cesty placatý šikmý kámen. Udělám si z něj lůžko, sjíždím z něj dolů, ale nakonec se nějak zaklesnu a asi na 15 minut usínám. Zdá se mi dokonce i sen. Po probuzení je mi hrozná zima, musím jít. Za chvíli se zahřeju. Trochu mi to pomohlo. Světelný had na vrchol je pořád nekonečný. Nahoře bude určitě nějaký stan, tam si chvilku lehnu. Konečně vrchol. Stan tu je. Láká mě, ale jsem tvrdá, začínám sestupovat – lehnu si dole.

Na Lac Combal asi o 600 metrů níž je odpočinková místnost úplně plná. Nejsem asi jediná, kdo má krizi. Je mi blbě od žaludku, raději nic nejím ani nepiju. Někdo tu zvrací přímo před občerstvovanou, málem ho následuji. Lehám si kousek vedle do mokré trávy a si 40 minut tu klimbám. Pak zase stejný scénář – hrozná kosa, dám trochu čaje a vyrážím po cestě dál. Mezitím se rozednilo, vypínám čelovku. Světlo mi dává sílu a elán. Myslím na Cormayeur, tam si lehnu. Ještě v cestě stojí jeden kopec, celkem 4. v pořadí. Je to Arete du Mont Farce, 2435 metrů vysoký. Cestou musím zastavit, poprvé zvracím, ale jenom „na sucho“, v žaludku nic není. Nechápu, proč se mi tohle někdy děje a někdy jdu bez zaživacích potíží. Nemá to žádnou zákonitost. Okolo se pasou krávy, honí je vlčák do houfu a my se jim tam pleteme. Je tady nádherně. Probuzený Mont Blanc z jižní strany je velkolepý.

Tak a teď poslední klesání přes občerstvovačku na Col Checrouit o 500 metrů níž a dále dolů dalších 700 m do italského Courmayeur. Vede tam nehezká úzká prašná pěšina a je nekonečná. Ale i každý skopec má konec, tak jsem ve čtvrt na deset v Courmayeur. Dostávám svůj pytel a hned si jdu lehnout do jídelny a převlékárny. Okamžitě usínám, ale asi po 15 minutách mi někdo šlápne na nohy. Vyletím, ale dotyčný toho má asi taky dost, protože se ani neotočí a strnule se motá dál. Hned zase padám do bezvědomí a po dalších 20 minutách se začínám chystat na další pouť. Nechce se mi, vyměňuji ponožky a dám trochu těstovin. Žaludek je po spánku trochu zklidněný, tak to jde. Asi hodinu po svém příchodu se vydávám na další cestu. Potlesk od přihlížejících lidí mě žene dál a dává další sílu. Na časovou bránu mám jenom něco přes půl hodiny.

Nastupuji na cestu, kterou znám z roku 2011 z CCC. Jenom vzpomínám, jak jsem to tady tehdy valila a teď to nějak drhne. Průběh letošního roku s velmi omezeným běháním je znát. Ale o co zůstává tělo, o to víc bojovnosti mám někde uvnitř. Musím to vydržet. Ani se nenaděju a jsem skoro ve 2 tis. metrech na Refuge Bertone, na 5. kopci. Jsou tady nádherné výhledy, tohle jsem před 2 lety fakt neviděla. Vytahuji mobil a fotím. Teď mě čeká celkem rovinatý úsek po hřebeni, v roce 2011 jsem tu jela jako po másle. Pravda, teď to jde ztuha. Začínám si v hlavě přehrávat tu dálku, která mě ještě čeká a padá na mě malomyslnost. Oproti svému rozpisu mám zpoždění, takže nezbyvá, nežli hlídat časové brány. Zatím mám nevelkou rezervu. Nesmím myslet moc dopředu, to je silně depresivní. Svoji klesající morálku se snažím pozvednout malou rekapitulací stavu těla: bolí mě nohy (ale to je normálka, nenormální by bylo, kdyby nebolely), nemůžu jíst (ale jedla jsem v Courmayeur a pít pořád můžu), chce se mi spát (tak sebou zase někde na chvilku plácnu, podle rezervy na časové brány), ale hlavně mě vůbec nebolí kyčel! Není tedy na co si stěžovat.

Přes Refuge Bonatti pokračuji dolů do Arnavy. Výhodou je, že se na občerstvovačkách nemusím moc zdržovat, protože tam nevidím nic pro mě jedlého ☺. A tak jdu na to – největší kopec Grand Col Ferret a skoro 800 m nahoru. Je po 15. hodině a slunce pere. Naštěstí občas foukne osvěžující větřík. Ve stoupání se řadím za maličkou Japonku a koukám jí jenom na paty, šlapu stejně jako ona. Moc to pomohlo. Nahoře je už pěkná zima, ale schválně se nepříobléknu, protože by se mně chtělo spát. Až za vrcholem v klesání do La Fouly si dopřeju ¼ hodinový spánek na travičce. A pak pořád dolů.

V La Fouly na 108. km opět čekají fandící davy, je to moc fajn. Jenom tudy projdu, zdržení dělá 3 minuty. Musím dál, protože výpary mně tady nedělají dobře. Je po 19. hodině, tak ještě něco urazit za světla. Trasa pokračuje podél ledovcové řeky do Praz de Fort v 1151 metrů nad mořem. Cestou mě potkávají další nevolnosti a už se musí zase svítit.

Těším se do švýcarského Champex na 122. km, kde plánuji spánek na lehátku. Je to malý kopec, jenom 1477 metrů vysoký, ale zdá se mi nekonečný. Občerstvovacím stanem jenom projdu a už ležím. Špunty do uší, usínám a vzbouzím se za 45 minut. Mňam, to jsem si pochutnala. Je mi kosa, tak zase rychle pokračovat. Tak rychle, jak bych si přála, to nejde. Celkové zdržení je 71 minut. Další kontrola je pod vrcholem Bovine skoro ve 2000 m. Jenom tu hoří oheň, obsluha se ohřívá, pípne nám čip a pokračujeme na vrchol Bovine. Je zima, ale opět jdu schválně jenom v krátkém rukávu, i když už je to na hranici. Na vrcholku vrátka z ohrady pro skot ven a začíná nepříjemné klesání ve tmě do Trientu do 1200 m. Sestup mi nejde moc uspokojivě, stehna mám rozbitá a moc toho nevidím.

V Trientu jsem po sérii nevolností (mám krásně žluťoučkou žluč) před půl pátou. Dopřávám si 20 minut na lehátku, žaludek se tím zase zklidní, ale začínám mít potíže také s příjmem tekutin. Jsem na 139. km. Uvidíme, do kopce to bývá lepší. Po krátkém bloudění okolo občerstvovacího stanu začínám

stoupat na Catogne do více než 2 tis. metrů. Cestou je vidět, že krizi nemám jenom já. Míjím několik jen tak volně ležících lidí v mokru na okraji cesty. Drsný. Až se vzbudí, bude jim hodně velká kosa. Všechno je relativní. Vzhledem k tomu, že již několik hodin (18) nejím, jsem dost pomalá. Ale spousta lidí je ještě pomalejších, takže tady i hojně předcházím. A vida, jaká jsem, hned mě to baví víc. Je to předposlední kopec, už mě potom čeká jenom jeden. Vypínám čelovku a seběh do Vallorcine v 1260 metrech je docela v pohodě. Na občerstvovače mám zdržení 3 minuty, nejím, nepiju, jenom jsem se podívala ☺.

Dál se vydávám podél ledovcové říčky po rovince pod poslední kopec. Je jím La Tête aux Vents ve 2130 metrech. Když to zezdola vidím, nechápu. To by nevymyslel ani Olaf! Jižní skalnatá stena, do které pere slunce a po které se šplhá barevný, klikatící se nekonečný had až někam do nebe. Musím tam taky. První zatačky to ještě jde, ale čím dál tím výš stoupá teplota i únava. Protože už nejím 25 hodin a ani nepiju (nedaří se už ani vyplachovat pusy, protože mi to obrací žaludek), jsem bez energie. Někde v polovině si lehám na okraj do stínu jakéhosi ministrovu. Jenže není mi přáno. Jedna aktivní spolubojovnice mě zvedá, chce mi dát napít a nedá se odmítnout. Tak si teda loknu a za 10 vteřin mám žaludek zase naruby.

Tohle fakt už dělat nebudu. Než dojdu nahoru, tak mě v tom parnu přepadla pěkná zimnice. Jsem dehydrovaná, hlavně neodmlít, je to už jen kousek. Nemyslím na to a s vidinou cíle to tlačím dopředu, co to jde. A jde to, chvilku líp, chvilku hůř.

Hřeben k poslední občerstvovače La Flégere (1860 m) je zase nekonečný. Nakonec mě čeká 8km klesání do Chamonix.

Chamonix je proklatě nízko. Ale jo, jsem tady. Už na mě lezou zase emoce. Vyndám si kapesník a začínám bulit, křiví se mi obličej, slzy tečou, brejle se mlží. Zkousím běžet. S tím rancem endorfínů to jde docela snadno. Snadno do cíle. Přestávám brečet a už se jenom směju. Tak přece jenom tu vestičku dostanu ☺☺☺.

**15.9.** – **Pedro:** [Žebříček B](#) končil a [žebříček A](#) pokračoval [na Kokořínsku](#). Excelentní terény, hezké tratě, výborně umístěné shromaždiště, luxusní ubytování (5 lidí ve třídě) a (hlavně v sobotu) příjemné počasí udělaly skvělý závod.

**19.9.** – **Pedro:** Letošní [Žebříček B](#) skončil a Zdenička si vítězstvím v D20B vyběhla licenci A. Ostatní (včetně veteránů) zatím dost ztráceli. Nadějně výkony jen v kategorii H14B (Láďa a Kuba).

**25.9.** – **Stano** psal už v neděli: Včera a dnes 3. a 4. místo na [MTBO v Novém Boru - Zákupech](#) (m.j. třetí nejstarší účastník).

**25.9.** – **Pedro:** Jedním z vrcholů podzimní sezóny bylo [MČR na klasické trati](#). Běželo se v Jeseníkách a závod se moc líbil. Díky velké vzdálenosti vyrazil (a přes všechny nástrahy i dorazil) pouze čtyřčlenný tým (zdravotně notně hendikepovaný). Tradičně jsme běželi velmi dobře, ale velmi pomalu a tak do finále A i tentokrát něco chybělo (1,5 či 4,5 či 16 minut).

**25.9.** – **Pedro:** Výsledky dnešního tréninku (připravila Zdenička) - paměťák: 1. Anička - 10:20; 2. Šopi - 23:44; 3. Terka 25:38.

Vzhledem k tomu, že zájem dětí o tréninky venku je minimální, budou říjnové mapové tréninky (na Dědu)pouze pro přihlášené.

**29.9.** – **Pedro:** V posledním [mistrovském víkendu](#) se běžely poslední dvě MČR. Do sobotních štafet jsme postavili pouze jediný veteránský tým (H180 - 15. místo) a dva mixy (v utkání mladí x staří nás mladí deklasovali). Žákovské štafety odběhli Kuba (6. v HD12) a Láďa (6. v H14). Centrum malé ale zase přehledné, a se vším potřebným. Terén hodně kopcovitý, ale (možná až nečekaně) velmi pěkný a i tratě se líbily. Odpoledne KPČ u [Kalicha](#) (fakt luxus).

Nedělní družstva jsme opět obsadili jediným soutěžním (DH275 - 11. místo) a jedním Mixovaným. Láďa s Kubou vyběhli spolu se středočeským žákovským výběrem výborné páté místo. Terén opět hezký (ještě lepší než v sobotu), tratě dost krátké, počasí luxusní, atmosféra skvělá,...

**5.10.** – **Pedro:** Středeční trénink:

	1. kolo	Celkem
Terka	<b>20:48</b>	<b>64:26</b>
Anička M	<b>26:48</b>	<b>70:19</b>
Lucka	<b>31:52</b>	
Pepík	<b>56:36</b>	
Anička V	<b>60:30</b>	

**5.10.** – **Pedro:** Dneska se běžel sprint [v Praze](#), kterým pokračoval podzimní oblastní žebříček. Mezi mládeží opět zájem nebyl a mezi dospělými pouze Pavla (11.) a Zdenička (14.) nahlédly do druhé desítky.

**6.10. – Pedro:** [Čtvrtý závod oblastního žebříčku](#) - klasika, a jediný náš žák (Adam - H14) a dorostenka (Bára vyhrála (osamocena) D18). Pod Cukrákem byla klasika hodně kopcovitá, ale taky dost krátká (necelých 10 km) a tak jsme všechny časy stlačili pod sto (tedy Honza si vyběhl po doběhu ještě pětadvacítku domů). Počasí luxusní, nevalný fotbal v ceně (padlo dvanáct branek). V desítce pátý Stano (H65), osmí Patrik (T5) a Anička (D21L). Těsně za ní jedenáctá Zdenička v hlavní dámské kategorii.

**10.10. – Pedro:** Středeční trénink (přesná mapa na okruzích ve stejném prostoru):

	1. okruh	2. okruh	3. okruh	Celkem
Anička M	<b>20:03 (1)</b>	<b>25:15 (0)</b>	<b>10:46 (0)</b>	<b>56:04 (1)</b>
Adam	<b>26:15 (0)</b>	<b>37:50 (1)</b>	<b>12:00 (1)</b>	<b>75:05 (2)</b>
Šimon			<b>44:32 (2)</b>	

**14.10. - Leoš:** Posílám [foto naší reprezentace](#). Jak pravil Majkl, jediné co hledají, je láska.

**14.10. – Pedro:** Extremisté běželi další (nádherný) ročník [5BV](#). [Jak](#) a [kudy](#) jsme to šli my (Loko Boys).

**14.10. – Pedro:** Víkendový [Kapr](#) přinesl pouze jediného kapra - Majkl (H16). V desítce i Adam (4. v H14), Šopy (5. v H16), (Pavla (5. v D21), Zdenička (6. v D21), Terka, Aneta a Placka (8. - 9. - v D16), Anička (10. v D10).

**19.10. - Tomáš:** Výsledky středečního tréninku (scorelauf na 90'):

	Body	Čas
Anička M + Zdenička + Terka	<b>9</b>	<b>81:00</b>
Lucka	<b>8</b>	<b>85:00</b>
Anička + Pepa	<b>3</b>	<b>90:00</b>

**23.10. – Pedro:** O víkendu pokračoval [pátým](#) a [šestým](#) kolem oblastní žebříček. Účast opět zanedbatelná, ale přesto v sobotu druží Pavel K (H35L) a Stano (H65) a třetí Bára (D18) a Patrik (T). V neděli podobně - Vyhrál Patrik (T3), druhý Stano a třetí Bára.

**28.10. – Pedro:** [Oblastní žebříček](#) pokračoval sedmým kolem ve Zvánovicích. Krásné terény, hezké počasí = parádní závod. Zlato pro Báru (D18), bronz pro Stana (H65), v hlavních kategoriích mezi dámami Pavla devátá.

**28.10. – Pedro:** Poslední oblastní žebříčkový závod se běžel v Berouně a pořádali jsme pod vedením Pavly. [Závod](#) se podle komentářů běžců líbil, nic příliš nehrlo a nikdo se v "lese" neztratil.

**29.10. - Anička:** Ahoj posílám fotky co fotil Leoš na můj foťák 😊 Myslím, že se hodně povedly 😊

[http://anilka.rajce.idnes.cz/Sprint\\_Beroun\\_foto\\_od\\_Leose](http://anilka.rajce.idnes.cz/Sprint_Beroun_foto_od_Leose)

**30.10. - Leoš:** Ahoj, posílám odkaz na pár fotek z parku.....fotil Adam.

[http://losperdidos.rajce.idnes.cz/OB\\_Sprint\\_Beroun\\_28.10.2013/](http://losperdidos.rajce.idnes.cz/OB_Sprint_Beroun_28.10.2013/)

**31.10. – Pedro:** [Oblastní žebříčky mládeže](#) skončily a není to pro nás nijak optimistická podívaná. Vyhrála osamocená Bára (D18) a osmý je Majkl (H16). [Družstvo](#) žáků kleslo ze čtvrtého až na osmé místo. Dorostenci díky tristní účasti ostatních oddílů udrželi druhé místo, stejně tak i dospělí.

**4.11. - Pedro:** A další vrchol sezóny je za námi. Skvěle připravený a prožitý víkend na [MČR v HRO-Bu](#). Pořádali Jihočeši ve Vyšším Brodě. Brambora pro Honzu s Leošem (HH40).

**10.11. - Tomáš:** Výsledky letošního posledního tréninku:

1. Adam 18min (mapa Městská hora)

2. Zdenička 19min (mapa Bílá hora)

3. Anička 23min (mapa Bílá hora)

Účast mizerná, počasí mizerné, tak příště asi až zase na jaře.

**10.11. – Pedro:** Legendární [HULK štafety](#) načaly čtvrtou desítku opět na Lhotce. Dámy v desítce, páni v druhé, ale družstvo na výborném pátém místě.

**13.11. - Honza:** [5. beskydských vrcholů 2013](#):

**5BV 2013 očima týmu č. 149 – Loko Boys**

Na prezentaci závodu v hale Synot v Rožnově pod Radhoštěm (378 m.n.m.) jsem mezi prvými, protože jsem vyjel již ve čtvrtek, abych v pátek dopoledne mohl navštívit svého bratrance v Orlové, který leží doma se zhoubným nádorem. Leží však v prostředí plném lásky a krásných vztahů a proto mě tentokrát neprovázely při závodě myšlenky zmaru a nicoty, která mě občas při těchto našich extrémních podnicích provází, když si uvědomím, že my hazardujeme se zdravím, kterého se jiným nedostává.

Zbytek výpravy: Pavel s Pavlínou a Tomáš s Martinem z Hořovického gymnázia a Pedro můj parťák doráží kvůli zácpě v Praze až v osm večer – dvě hodiny před startem. Do té doby musím „hájit obsazené ležení“. Protože bylo teplo - asi 12 stupňů, volím toto oblečení: boty Acisc Trabuco GTX, návleky Inov8, kompresní podkolenky, tříštvřáky Vavrys, nahoru - dlouhý devold, do batohu lehkou „neprofuk šustku (detaily pro sebe pro příště - jestli nějaké bude). S Vládou Horou konzultuji meteoprognózu: 1 až 2 hodinový intenzivní déšť v noci jinak teplo. Norským modelům přestáváme věřit, protože se před startem Pedro ještě dívá na Aladina a ten prognózuje 4-5 hodin deště, 15 mm za 6 hodin, což se následně vyplňuje a možná i „přeplňuje“.

První vrchol Vsacká Tanečnice (912 m.n.m.), je pouze rozchodníkem, což ne všichni zaznamenali a pochopili. Pedro mě jako obvykle nominuje do boje o obálku, který mi připadá zbytečný, nekorektní a otravný, což jsem také v diskuzi na stránkách závodu jinak skvělým organizátorům sdělil. „Kde jsi tak dlouho?“ přivítal mě Pedro. „Horovi vyběhli už před osmi minutami.“ Vyrážíme po červené s davem, probíháme městem po pěti kilometrech dostihujeme Horovy. Chvilu se za nimi držíme, ale pak vyhodnocujeme, že jdou až příliš zvolna, a předbíháme je. Před Tanečnicí začíná pršet. Pedro říká: „první vrchol Lukavice (898 m.n.m.) znáš to? Neznám! Tak vytáhni tabulku.“ Docela nešťastný hlásím: „Vládo, nejde to, mapa je vlhká a přilepila se mi k mapníku. Pedro nemešká a vytahuje tabulku z batohu. Zjišťujeme, že je to na východ - více než 25 km po červené hřebenovce. Prší opravdu usilovně. Jsem docela ztuhlý a v lehké vnitřní depresi, že mapařsky zase nepomůžu, přesně jako loni Kasparovi. Vloni jsem neviděl do mapy, protože se mi mlžily brýle. Letos jsem si pořídil brýle, které se opravdu nemlžily, ale zase jsem si osel dal mapu do mapníku s ustříhnutými rohy (zkušeností není nikdy dost). Zlatý trenér, ještě že ho napadlo dát si mapu nejprve do igelitu a pak až do mapníku. Cestou dobíháme dvojici a dáváme se do řeči. „Šli jste letos B7?“ „Letos ne, ale vloni jsme byli v kategorii nad 50 let druzí“ sdělují. „Tak to jste byli za námi“. „Tak to musíš být Mirek Vrobel“ – tipují. „Jo. Jak to že nejdeš s klukem? No my už spolu neběháme.“ Dneska je to dost hrozná ten, déšť a kaluže - shodujeme se. „Vždycky si říkám, že to nemám zapotřebí a že příště nepůjdu, ale dlouho to nevydrží.“ Přikyvuji: „mám to taky tak.“ „Je to posedlost“, uzavírá Mirek. Od Třeštíku to bereme po silnici na Bumbálku, kde dáváme krátkou občerstvovací pauzu. Tam nás dohání kluci z Hořovic, s kterými běžíme skoro až na Gruň. Do kopce nám sice utíkají, ale díky občasně dohledávce značek je držíme. U Konečně přestalo konečně pršet. Na seběh po modré do údolí si беру šustku, protože mě začíná být trochu zima. Po žluté a po zelené jdeme na druhý vrchol - Smrkovina (924 m.n.m.) Na dohledávce necháváme tak deset minut. Třetí vrchol je Čertův Mlýn (1206 m.n.m.) - to konečně vím, kde je. Rozhodujeme se zda obejít přehradu z jihu nebo ze severu. Pedro to nechce nějak moc pitvat a tak se prvoplánově rozhodujeme pro variantu jih. Sundáváme světla a vyrážíme zpět na žlutou značku na Gruň, kde mažeme kolena (první pětiminutové posezení po sedmi hodinách). Zde nás předbíhá můj loňský partner Kaspar Osis, který letos nakonec končí jako pátý. K přehradě neběžíme po silnici, ale napřímo „po měkkém“. Žlutá značka údolím potoka Červík je sice romantická, ale na postup nic moc rychlého, neboť vede mnohdy potokem. V této fázi závodu naše tempo uvadá, protože Pedro rázuje vpředu svými dlouhými kroky a já nemám energii, morál a psychiku za ním popobíhat a tak jenom jdu. Máme trochu obavu, že z Bařin přes Bukovinu na Čertův mlýn nebude značka, neboť v mapě byla naznačena jen krajská hranice, kterou překrývalo evropské rozvodí. Uklidní nás až dvojice mladých, které předbíháme za Mečovou a kteří tvrdí, že tam vede modrá značka. Před výstupem na Čertův Mlýn po modré jsem si dal gel, tyčku a třetinu balíčku hroznového cukru. Stoupání jsem „vyjel“ v docela svižném tempu, možná také proto, že mně Pedro předešel, až u studánky pod vrcholem, kde jsme doplňovali vodu. Na vrcholu jsem namazal nohy, protože byly rozmočené a já jsem cítil, že se začínají tvořit puchýře. Pro příště to chce mazat ještě dřív a měnit včas náhradní ponožky. Pedro si dal první brufík, protože se mu blokl koleno. Až na Radhošť jsem se za ním táhl, byl jsem bez energie, přestože jsem stále něco jedl, gel, tyčku rohlík i sušené maso. Na Pinduli jsem chtěl být dřív než parťák, abych si trochu „orazil“, protože Pedro nechtěl kvůli kolenu vůbec nikde zastavovat, aby mu nezatuhlo. Tak jsem se snažil seběhnout na do sedla rychleji než on, abych mohl namazat nohy a „dosypat“ energii. Moc jsem mu ale cestou dolů neutekl, přestože šel téměř celý sestup pozadu. Doplněná energie mi vydržela až na čtvrtý vrchol – Velký Javorník (918 m.n.m.), kam jsem sice došel za Pedrem, ale jen o kus.

Poslední vrchol Oprchlice (639 m.n.m.). Přes něj je to do cíle ještě 17 kilometrů - docela dost. Pedro mě svěřuje mapování, které opět přebírá na traverzu Dlouhé. Traverzy Krátké, kóty 768 a Huštýna jsou krásné a měkké a moc mě baví. Už od Radhoště nás nikdo nepředběhl a díky traverzům stahujeme na pár před námi asi čtvrt hodiny. Dolů už zase běžíme s čelovkou, kousek po žluté a pak napřímo podél potoka až do Zašové, odkud bez experimentů po asfaltu, který bolí až do Rožnova. Puchýře začínají značně zpomalovat tempo, docela se vleču. V Rožnově nám místní znalec nabízí, že nám ukáže zkratku, která však ve finále byla spíše drobnou prodlužkou. Po 130 639 metrech s převýšením 8032 metrů dorážíme po 23:30 hodinách do cíle na třináctém místě v absolutním pořadí (skoro šest a půl hodiny za vítěznou dvojicí). Svalově nejsme nijak moc unavení. „Dyť jo, taky skoro od půlky jen jdeme“, tvrdí trenér. „Myslím, že bylo v našich silách jít to o dvě až tři hodiny lépe“, uzavírá bilanci. Žádnou enormní únavu opravdu nepocítuji, ale po velmi dlouhé době mám opět puchýře, které jsem si já osel v neděli doma neprozřetelně prostříhнул (příště si to dělat nebudu!), takže dost pajdám. K tomu se ještě v pondělí přidalo podezření na zánět šlachy, které se naštěstí ukázalo jako liché.

Trasa pěkná, vrcholy zajímavé, krásná volba postupů z druhého na třetí vrchol. Počasí se nakonec také umoudřilo. Takže spokojenost. Bohu díky a organizátorům chvála. zapsal 11.11.2013 Jan Marek

### 13.11. - Leoš: [HROB 2013](#)

Letošní HROB, můj zatím teprve druhý, pro mě začal, když odmyslím ty „kvanta“ naběhaných a nastoupaných kilometrů, již v pondělí 28.10. na našem sprintu v Berouně. Tam jsem v závěru akce potkal Jardu Malce, který mi na dotaz, zda se v sobotu uvidíme na startu HROBu, odvětil, že s tím nepočítal a že by stejně neměl s kým běžet. Na to jsem zavětil a sdělil informaci, se kterou jsem disponoval od rána toho dne, že TO Kalimero se Mézovi omluvilo z účasti pro nemoc a tím pádem poběží asi sám, protože tak narychlo nikoho nesežene. Jarda se z tohoto možného spojení, které jasně vyplynulo, očividně zalekl, ale po té, co jsem ho ujistil, že stav Pedrových zad limituje jeho výkon asi na hodnotu jeho skoromaxima, tak se mu do očí vrátila ta pověstná jiskra, která se rodí z prachu od rozžhavených bot, v kterých se tak krásně upaluje z tepla domova, v Jardově případě ze Slánské obory, vstříc novým zážitkům na vzdor celému establishmentu. Večer jsem usínal s pocitem, jaký má např. pan učitel, kterému alespoň jeden žák minulou hodinu uvěřil, že cosinus neznamena poddruh opeřence z čeledi žlutozobákovitých, že se mi povedlo jednou ranou jak přihrát Pedrovi partáka pro závod, tak získat pro sebe partáka pro ověření kvality výčepů ve Vyšáku. Ale jak jsem uvedl na začátku, to byl teprve začátek. Zásadní věci teprve čekali na své chvíle slávy. Na sprintu domlouváme dopravu. Pavel P. nabídl odvoz svým velkoprostorovým Transportérem, což jsme s jásotem přivítali, ovšem to nás nabudilo takovým způsobem, až na Jardu, který přijel vlakem z Prahy do Berouna rovnou z práce a s takovým pinglíkem, s kterým já nechodím ani na houby (já vlastně na houby ani nechodím), že se nám některým na místo srazu vrklaly nohy pod nálož, kterou jsme si nabalili na ty dva dny. Až na lehkou zácpu na Strakonické, cesta utekla celkem rychle. Ve Vyšáku již v kempu Ingetour u na břehu Vltavy, který byl vybrán jako centrum a část ubytování, byla rozjetá prezentace, nabídka suvenýrů, bot, batohů atd. a každý z pořadajících budil dojem, že přesně ví, co má dělat.

V přihlášce jsme zvolili ubytování v ČD ubytovně na nádraží, kousek od centra a v místě sobotního odjezdu autobusu na start. 4.lůžák – klasika, trochu chladno, což se snažil změnit jeden přímotop s ventilátorem přímo u Pedrovo hlavy. Asi to má trenér z té MP3 naposlouchané, já bych u toho kraválu dvě noci asi nespál. K ubytovně ještě jen to, že byla blízko a oba dva dny na nás vybyla teplá voda. S pivem to také nebylo zlé. Dal jsem 3G a šel spát.

Ráno jsme pojedli, popili, pozobali bobule, až na Jardu, a vzorně, podle pokynů, v 8:25 nalezli do připravených autobusů, které nás odvezly na start přes čáru do Rakouska pod sjezdovku areálu Sternstein. Bylo nám jasné, že se asi také podíváme, jak to vypadá i u horní stanice lanovky. Okolo ní jsme procházeli po šesté kontrole v pořadí z devíti, které byly nutné sebrat způsobem free-order. Před tou šestou jsme dorazili Pedra s Jardou, kteří si nechali název týmu původní od dvojice Pedro/Kalimero a to MGM. Při stoupání sjezdovkou se nám trenér opět začal vzdalovat a ne jen nám. Jak se později ukázalo, tak tento způsob závodění se mu začal čím dál víc zamlouvat. Při sběhu z vrcholu od rozhledny na poslední dvě kontroly free-orderu a první ze 14. dalších kontrol v povinném postupu, který začal na státní hranici i s první občerstvovačkou (velice slušná nabídka po oba dva dny), jsme s Honzou nějak ztratili na chvíli kontakt s ostatními dvojicemi. Ovšem na postupu z 3. na 4. jsme potkali trenéra, který očividně ztratil také kontakt, ale bohužel se svým partákem Jardou. Po krátké chvíli jsme se rozdělili s ujištěním a slibem, že pokud Jardu potkáme, pošleme ho na 3. že tam Pedro bude čekat. Jardu jsme za chvíli objevili v takové roklí s potůčkem pod cestou, kde jsme před tím potkali trenéra. Tak jsme jen Jardu verbálně a kynutím pravicí (nebo Levicí?) nasměřovali na tu 3., ale po x hodinách nám došla zásadní chyba, Jardovi jsme v mapě neukázali KDE JE!

A výsledek? Pedro po cca 70.min. na 3. si oběhl sám zbytek, Jarda po marném boji najít 3. směřuje k druhé občerstvovačce u kontroly 7, kde ho také potkáváme a vydává se nejkratší cestou k cíli. Tato událost se řítí téměř celým startovním polem jako lavina do kopce, myslím, že se to jetě během závodu dozvídají i lidé na první občerstvovačce. Zkrátka, je to krásné téma pro večerní rozbor postupů a takových to kdyby, coby....

A co ten název týmu: MGM, nenapadá vás něco? Třeba: Mezník-Guma-Malec, nebo Mezník-Gambáč-Malec...jenže Jarda měl v pátek Plzeň, tak proto tam chyběla ta guma. Tak jsme pro jistotu zašli na Budvar a bylo to v neděli hned znát. Ještě před tím jsme navštívili Cisterciátský klášter vč. shlédnutí Závišova kříže, což jsme hodnotili jako silný zážitek.

V neděli MGM už nešli na pořadí a Loko Boys byli 9. tak že také ne. Při snášení se prvních dešťových kapek jsme si řekli, že to oběhneme na pohodu a snad by to mohlo stačit i na Žáčka s Kučerou, kteří nás v sobotu přebrousili na předposlední kontrole a dali nám něco přes minutu. Déšť místy přidával a jakoby platil za živou vodu na trenéra, který také pořad přidával, až jsme na něj museli pískat a volat, když nám mizel v houští. 14.kontrol a cca 21 km jsme dali za 4h a co déšť?, ten přestal padat asi na 13. Jaké bylo ale milé překvapení v cíli, že jsme nejen utekli Martinovi a Pavlovi (KRK a DOR), ale po chybném ražení jiné předposlední kontroly se diskly čtyři týmy před námi a my brali 4.fleka.

Tento HROB ve mně zanechá jen samé krásné vzpomínky, organizace skvělá, terén nádherný, lidi kolem mě vynikající....určitě se establishmentu bát nemusíme a na další závody se těšíme!

**20.11. – Pedro:** V neděli se běžel další ročník [MS ve SMIKU](#). V silném startovním poli sebral více než 20 bodů jenom Vašek, ale v plusu všichni berounští borci.

**20.11. - Zdenička:** V sobotu jsme byli s Vaškem na [Akademickém mistrovství v Praze \(ve Hvězdě\)](#). Běžela jsem za "juniorky" 2,2 km, Vašek to měl o něco delší - v hlavní mužské kategorii - 3 okruhy - 9km. Počasí vyšlo, odvezli jsme si i drobné ceny a příští týden náš čeká buď [PZL v Písnici](#) nebo [Svatojánský běh](#).

**14.12. - Tomáš:** Na <http://www.lisna.eu/gpl.htm> je rozpis Velké ceny Líšné 2014. Staré stránky <http://velkacenalisne.wz.cz> zatím fungují a je tam odkaz na stránky nové, ale jsou určeny k zániku zubem času...

Na stránkách <http://www.lisna.eu> je též aktualizovaná historická tabulka PZL. Nově je spočítané i pořadí oddílů (1.PGP, 2.DKP, 3.LBE). V tabulce jednotlivců došlo po 100k závodě v Třeboci ke změně na čele celkového historického pořadí, teď vede Hynek Urban.

**14.12. – Pedro:** [Pražská zimní liga](#) má za sebou již čtyři kola (páté se běží zítra). Po třetím je nejúspěšnější lokomotivou Pavel K na [20. místě \(17. muž\)](#) a Pavla na 28. místě ([4. žena](#)).

**23.12. - Pedro:** Šesté kolo [PZL](#) se běželo v Praze [na Jižáku](#). Mrazák uspořádal velkolepou klasiku, již jsem si zvolil pro svoji rekonvalescenci, jako první závod. Poněvadž JK, původně příslibivší své matce spolupráci, kopnul do vrtule hned za startem, ujal jsem se role Pavliného průvodce. Vydrželi jsme pohromadě až do třinácté (ze sedmnácti) kontroly a až po největší botě, při odběhu z ní, jsme se domluvili na další nespolečnosti :-). Kontroly na [mapě Jižák 2013](#) s měřítkem 1 : 16 000 byly na jasných místech (jelo se to i jako MTBO), ale i tak jsme tradičně na dohledávkách (a proti místňákům i na postupech) vteřinky nechávali. Jedničku a sedmičku jsme lehce přeběhli, z osmičky volíme raději dlouhou (a asi výrazně časově nevýhodnou :-)) obíhačku, abychom se vyhnuli vrstevnicím. Třináctku opět přebíháme a poté jdeme zprava, což se ukáže jako dost hloupé :-). Tam se rozdělíme a bezdomovců kolonií si běžím pro čtrnáctku. Na šestnáctku málem zapomenou a ze sběrky do toho krpálu skoro ani nevylezu. Nakonec cíl za necelých 150'. Dlouhou (A) běžel ještě Honza (o pár minut pomalejší než my) a ostatní se vesměs schovali do Céček.

**23.12. – Pedro:** Sedmé kolo opět v Praze, tradičně ve [Fandově veselé režii](#).

**30.12. - Pedro:** [Zimní liga](#) má za sebou 8. kol. Po osmém je [v elitní desítce](#) pouze desátá Pavla ([4. žena](#)). Nejlepší z našich [mužů](#) (Pavel K) až v páté desítce.

**31.12. - Pedro:** [Oddílový ranking](#) na konci roku ovládá stále Pavla, která má odběhnutý i [největší počet závodů](#).

## Oddílový Ranking k 31.12.2013:

	K	BZ	BC	PZ	ZZ	NZ	D
1. Pavla Vildmonová	D35	<b>1237,19 bodů</b>	5113,99 bodů	<b>58</b>	52	6	0
2. Vladimír Mezník	H45	<b>1185,98 bodů</b>	2807,01 bodů	<b>35</b>	28	6	1
3. Ladislav Lejbl	H14	<b>1164,37 bodů</b>	2040,64 bodů	<b>23</b>	19	3	1
4. Zdeňka Krivancová	D20	<b>1121,62 bodů</b>	3286,17 bodů	<b>51</b>	37	12	2
5. Jakub Lejbl	H12	<b>1045,93 bodů</b>	1757,29 bodů	<b>20</b>	18	2	0
6. Marek Uhlíř	H20	<b>1038,64 bodů</b>	3689,53 bodů	<b>48</b>	44	3	1
7. Stano Nosál	H65	<b>1031,26 bodů</b>	3435,06 bodů	<b>48</b>	42	5	1
8. Pavel Karmazín	H45	<b>1000,67 bodů</b>	1677,51 bodů	<b>20</b>	18	1	1
9. Eva Tvrdková	D60	<b>973,74 bodů</b>	1182,00 bodů	<b>16</b>	13	3	0
10. Václav Šimon	H21	<b>959,08 bodů</b>	3278,97 bodů	<b>49</b>	43	4	2
11. Tomáš Goj	H16	<b>938,37 bodů</b>	976,23 bodů	<b>11</b>	11	0	0
12. Michael Kalista	H16	<b>894,24 bodů</b>	1163,68 bodů	<b>17</b>	14	2	1
13. Vojtěch Tvrdek	H60	<b>874,66 bodů</b>	1257,37 bodů	<b>19</b>	16	3	0
14. Tomáš Vaníček	H45	<b>836,59 bodů</b>	987,93 bodů	<b>16</b>	13	2	1
15. Jakub Šimon	H21	<b>814,95 bodů</b>	1221,06 bodů	<b>18</b>	16	2	0
16. Ladislav Lejbl	H40	<b>776,24 bodů</b>	1101,02 bodů	<b>15</b>	15	0	0
17. Anna Marková	D21	<b>721,06 bodů</b>	1350,86 bodů	<b>28</b>	21	4	3
18. Patrik Uhlíř	H40	<b>674,74 bodů</b>	899,38 bodů	<b>15</b>	15	0	0
19. Tereza Hamplová	D16	<b>672,29 bodů</b>	715,62 bodů	<b>11</b>	11	0	0
20. Bohuslav Hamáček	H60	<b>670,23 bodů</b>	770,79 bodů	<b>16</b>	12	3	1
21. Barbora Kučerová	D18	<b>552,92 bodů</b>	552,92 bodů	<b>17</b>	6	11	0
22. Kristýna Platovská	D16	<b>549,71 bodů</b>	549,71 bodů	<b>8</b>	8	0	0
23. Aneta Růžičková	D16	<b>501,27 bodů</b>	501,27 bodů	<b>8</b>	8	0	0
24. Anna Vaníčková	D10	<b>462,91 bodů</b>	462,91 bodů	<b>9</b>	9	0	0
25. Marie Uhlířová	D10	<b>373,59 bodů</b>	500,77 bodů	<b>15</b>	15	0	0
26. Josef Vaníček	H10	<b>369,05 bodů</b>	369,05 bodů	<b>8</b>	8	0	0
27. Anežka McMahon	D12	<b>295,20 bodů</b>	295,20 bodů	<b>6</b>	6	0	0
28. Adam Reiterman	H14	<b>232,47 bodů</b>	232,47 bodů	<b>3</b>	3	0	0
29. Petr Dudík	H55	<b>228,91 bodů</b>	228,91 bodů	<b>3</b>	3	0	0
30. Pavlína Procházková	D45	<b>224,97 bodů</b>	224,97 bodů	<b>6</b>	3	3	0
31. Jan Šopejstal	H16	<b>202,22 bodů</b>	202,22 bodů	<b>6</b>	4	2	0
32. Jan Marek	H50	<b>155,40 bodů</b>	155,40 bodů	<b>3</b>	2	1	0
33. Leoš Reiterman	H40	<b>151,42 bodů</b>	151,42 bodů	<b>2</b>	2	0	0
34. Eliška Vaníčková	D10	<b>115,36 bodů</b>	115,36 bodů	<b>4</b>	3	1	0
35. Hana Dudíková	D55	<b>110,22 bodů</b>	110,22 bodů	<b>2</b>	2	0	0
36. Miloslav Růžička	H50	<b>73,13 bodů</b>	73,13 bodů	<b>1</b>	1	0	0
37. Adam Příbrský	H14	<b>69,56 bodů</b>	69,56 bodů	<b>1</b>	1	0	0
38. Jakub Kolář	H18	<b>59,57 bodů</b>	59,57 bodů	<b>2</b>	1	1	0
39. Kristina Hamáčková	D21	<b>57,13 bodů</b>	57,13 bodů	<b>3</b>	1	1	1
40. Otto Kolář	H16	<b>54,21 bodů</b>	54,21 bodů	<b>1</b>	1	0	0
Ivanka Červenková	D14	<b>0,00 bodů</b>	0,00 bodů	<b>0</b>	0	0	0
Martina Röschová	D21	<b>0,00 bodů</b>	0,00 bodů	<b>1</b>	0	0	1
Eva Havelková	D50	<b>0,00 bodů</b>	0,00 bodů	<b>0</b>	0	0	0
Jakub Červenka	H35	<b>0,00 bodů</b>	0,00 bodů	<b>0</b>	0	0	0
Pavel Procházka	H45	<b>0,00 bodů</b>	0,00 bodů	<b>1</b>	0	1	0

K	kategorie
BZ	body započtené z 10 nejlepších výkonů
BC	body získané celkem ze všech závodů
PZ	počet závodů absolvovaných za uplynulých 12 měsíců
ZZ	počet bodovaných závodů
NZ	počet nebodovaných závodů
D	počet diských závodů



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

1	Ladislav Lejbl	H14	<b>102,03</b> bodů
2	Pavla Vildmonová	D35	<b>98,35</b> bodů
3	Jakub Lejbl	H12	<b>97,63</b> bodů
4	Vladimír Mezník	H45	<b>96,79</b> bodů
5	Barbora Kučerová	D18	<b>92,15</b> bodů
6	Eva Tvrdková	D60	<b>90,92</b> bodů
7	Tomáš Goj	H16	<b>88,75</b> bodů
8	Pavel Karmazín	H45	<b>88,29</b> bodů
9	Zdeňka Křivancová	D20	<b>84,26</b> bodů
10	Marek Uhlíř	H20	<b>81,99</b> bodů
11	Stano Nosál	H65	<b>79,89</b> bodů
12	Vojtěch Tvrdek	H60	<b>78,59</b> bodů
13	Jan Marek	H50	<b>77,70</b> bodů
14	Michael Kalista	H16	<b>77,58</b> bodů
15	Adam Reiterman	H14	<b>77,49</b> bodů
16	Jakub Šimon	H21	<b>76,32</b> bodů
17	Petr Dudík	H55	<b>76,30</b> bodů
18	Leoš Reiterman	H40	<b>75,71</b> bodů
19	Pavčina Procházková	D45	<b>74,99</b> bodů
20	Ladislav Lejbl	H40	<b>73,40</b> bodů
21	Miloslav Růžička	H50	<b>73,13</b> bodů
22	Václav Šimon	H21	<b>72,87</b> bodů
23	Tomáš Vaníček	H45	<b>70,57</b> bodů
24	Adam Příbrský	H14	<b>69,56</b> bodů
25	Kristýna Platovská	D16	<b>68,71</b> bodů
26	Tereza Hamplová	D16	<b>65,06</b> bodů
27	Aneta Růžičková	D16	<b>62,66</b> bodů
28	Patrik Uhlíř	H40	<b>59,96</b> bodů
29	Jakub Kolář	H18	<b>59,57</b> bodů
30	Bohuslav Hamáček	H60	<b>59,29</b> bodů
31	Anna Marková	D21	<b>56,29</b> bodů
32	Hana Dudíková	D55	<b>55,11</b> bodů
33	Otto Kolář	H16	<b>54,21</b> bodů
34	Anna Vaníčková	D10	<b>51,43</b> bodů
35	Jan Šopejstal	H16	<b>50,56</b> bodů
36	Anežka McMahon	D12	<b>49,20</b> bodů
37	Josef Vaníček	H10	<b>46,13</b> bodů
38	Eliška Vaníčková	D10	<b>38,45</b> bodů
39	Marie Uhlířová	D10	<b>33,38</b> bodů
40	Kristina Hamáčková	D21	<b>28,57</b> bodů
	Martina Röschová	D21	<b>0,00</b> bodů
	Ivanka Červenková	D14	<b>0,00</b> bodů
	Eva Havelková	D50	<b>0,00</b> bodů
	Jakub Červenka	H35	<b>0,00</b> bodů
	Pavel Procházka	H45	<b>0,00</b> bodů

**Počet bodů získaných ze všech absolvovaných závodů:**

1	Pavla Vildmonová	D35	<b>5113,99</b> bodů
2	Marek Uhlíř	H20	<b>3689,53</b> bodů
3	Stano Nosál	H65	<b>3435,06</b> bodů
4	Zdeňka Křivancová	D20	<b>3286,17</b> bodů
5	Václav Šimon	H21	<b>3278,97</b> bodů
6	Vladimír Mezník	H45	<b>2807,01</b> bodů
7	Ladislav Lejbl	H14	<b>2040,64</b> bodů
8	Jakub Lejbl	H12	<b>1757,29</b> bodů
9	Pavel Karmazín	H45	<b>1677,51</b> bodů
10	Anna Marková	D21	<b>1350,86</b> bodů
11	Vojtěch Tvrdek	H60	<b>1257,37</b> bodů
12	Jakub Šimon	H21	<b>1221,06</b> bodů
13	Eva Tvrdková	D60	<b>1182,00</b> bodů
14	Michael Kalista	H16	<b>1163,68</b> bodů
15	Ladislav Lejbl	H40	<b>1101,02</b> bodů
16	Tomáš Vaníček	H45	<b>987,93</b> bodů
17	Tomáš Goj	H16	<b>976,23</b> bodů
18	Patrik Uhlíř	H40	<b>899,38</b> bodů
19	Bohuslav Hamáček	H60	<b>770,79</b> bodů
20	Tereza Hamplová	D16	<b>715,62</b> bodů
21	Barbora Kučerová	D18	<b>552,92</b> bodů
22	Kristýna Platovská	D16	<b>549,71</b> bodů
23	Aneta Růžičková	D16	<b>501,27</b> bodů
24	Marie Uhlířová	D10	<b>500,77</b> bodů
25	Anna Vaníčková	D10	<b>462,91</b> bodů
26	Josef Vaníček	H10	<b>369,05</b> bodů
27	Anežka McMahon	D12	<b>295,20</b> bodů
28	Adam Reiterman	H14	<b>232,47</b> bodů
29	Petr Dudík	H55	<b>228,91</b> bodů
30	Pavčina Procházková	D45	<b>224,97</b> bodů
31	Jan Šopejstal	H16	<b>202,22</b> bodů
32	Jan Marek	H50	<b>155,40</b> bodů
33	Leoš Reiterman	H40	<b>151,42</b> bodů
34	Eliška Vaníčková	D10	<b>115,36</b> bodů
35	Hana Dudíková	D55	<b>110,22</b> bodů
36	Miloslav Růžička	H50	<b>73,13</b> bodů
37	Adam Příbrský	H14	<b>69,56</b> bodů
38	Jakub Kolář	H18	<b>59,57</b> bodů
39	Kristina Hamáčková	D21	<b>57,13</b> bodů
40	Otto Kolář	H16	<b>54,21</b> bodů
	Ivanka Červenková	D14	<b>0,00</b> bodů
	Martina Röschová	D21	<b>0,00</b> bodů
	Eva Havelková	D50	<b>0,00</b> bodů
	Jakub Červenka	H35	<b>0,00</b> bodů
	Pavel Procházka	H45	<b>0,00</b> bodů

## Počet absolvovaných závodů za uplynulých 12 měsíců:

## Počet "disklých" závodů:

1	Pavla Vildmonová	D35	58 závodů	1	Martina Röschová	D21	1	100,00%
2	Zdeňka Křivancová	D20	51 závodů	2	Kristina Hamáčková	D21	1	33,33%
3	Václav Šimon	H21	49 závodů	3	Anna Marková	D21	3	10,71%
4	Marek Uhlíř	H20	48 závodů	4	Tomáš Vaníček	H45	1	6,25%
4	Stano Nosál	H65	48 závodů	4	Bohuslav Hamáček	H60	1	6,25%
6	Vladimír Mezník	H45	35 závodů	6	Michael Kalista	H16	1	5,88%
7	Anna Marková	D21	28 závodů	7	Pavel Karmazín	H45	1	5,00%
8	Ladislav Lejbl	H14	23 závodů	8	Ladislav Lejbl	H14	1	4,35%
9	Jakub Lejbl	H12	20 závodů	9	Václav Šimon	H21	2	4,08%
9	Pavel Karmazín	H45	20 závodů	10	Zdeňka Křivancová	D20	2	3,92%
11	Vojtěch Tvrdek	H60	19 závodů	11	Vladimír Mezník	H45	1	2,86%
12	Jakub Šimon	H21	18 závodů	12	Marek Uhlíř	H20	1	2,08%
13	Barbora Kučerová	D18	17 závodů	13	Stano Nosál	H65	1	2,08%
13	Michael Kalista	H16	17 závodů	14	Eliška Vaníčková	D10	0	0,00%
15	Eva Tvrdková	D60	16 závodů	14	Marie Uhlířová	D10	0	0,00%
15	Tomáš Vaníček	H45	16 závodů	14	Anna Vaníčková	D10	0	0,00%
15	Bohuslav Hamáček	H60	16 závodů	14	Anežka McMahon	D12	0	0,00%
18	Marie Uhlířová	D10	15 závodů	14	Kristýna Platovská	D16	0	0,00%
18	Patrik Uhlíř	H40	15 závodů	14	Aneta Růžičková	D16	0	0,00%
18	Ladislav Lejbl	H40	15 závodů	14	Tereza Hamplová	D16	0	0,00%
21	Tereza Hamplová	D16	11 závodů	14	Barbora Kučerová	D18	0	0,00%
21	Tomáš Goj	H16	11 závodů	14	Pavla Vildmonová	D35	0	0,00%
23	Anna Vaníčková	D10	9 závodů	14	Pavčina Procházková	D45	0	0,00%
24	Kristýna Platovská	D16	8 závodů	14	Hana Dudíková	D55	0	0,00%
24	Aneta Růžičková	D16	8 závodů	14	Eva Tvrdková	D60	0	0,00%
24	Josef Vaníček	H10	8 závodů	14	Josef Vaníček	H10	0	0,00%
27	Anežka McMahon	D12	6 závodů	14	Jakub Lejbl	H12	0	0,00%
27	Pavčina Procházková	D45	6 závodů	14	Adam Příbrský	H14	0	0,00%
27	Jan Šopejstal	H16	6 závodů	14	Adam Reiterman	H14	0	0,00%
30	Eliška Vaníčková	D10	4 závody	14	Tomáš Goj	H16	0	0,00%
31	Kristina Hamáčková	D21	3 závody	14	Otto Kolář	H16	0	0,00%
31	Adam Reiterman	H14	3 závody	14	Jan Šopejstal	H16	0	0,00%
31	Jan Marek	H50	3 závody	14	Jakub Kolář	H18	0	0,00%
31	Petr Dudík	H55	3 závody	14	Jakub Šimon	H21	0	0,00%
35	Hana Dudíková	D55	2 závody	14	Leoš Reiterman	H40	0	0,00%
35	Jakub Kolář	H18	2 závody	14	Patrik Uhlíř	H40	0	0,00%
35	Leoš Reiterman	H40	2 závody	14	Ladislav Lejbl	H40	0	0,00%
38	Martina Röschová	D21	1 závod	14	Pavel Procházkva	H45	0	0,00%
38	Adam Příbrský	H14	1 závod	14	Miloslav Růžička	H50	0	0,00%
38	Otto Kolář	H16	1 závod	14	Jan Marek	H50	0	0,00%
38	Pavel Procházkva	H45	1 závod	14	Petr Dudík	H55	0	0,00%
38	Miloslav Růžička	H50	1 závod	14	Vojtěch Tvrdek	H60	0	0,00%
43	Ivanka Červenková	D14	0 závodů		Ivanka Červenková	D14	0	
43	Eva Havelková	D50	0 závodů		Eva Havelková	D50	0	
43	Jakub Červenka	H35	0 závodů		Jakub Červenka	H35	0	

Celkem

644 závodů

17

2,64%

## Ranking 2013

### D - 21

96	VILDMONOVÁ	Pavla	LBE7451	73015	7165
115	KŘIVANCOVÁ	Zdenka	LBE9450	69016	6773
321	MARKOVÁ	Anna	LBE9250	36345	3567
744	HAMÁČKOVÁ	Kristina	LBE8850	2164	212

### H - 21

346	UHLÍŘ	Marek	LBE9400	58585	5736
355	ŠIMON	Václav	LBE9100	57827	5661
364	MEZNÍK	Vladimír	LBE6400	57080	5588
464	ŠIMON	Jakub	LBE8801	44534	4359
1108	TVRDEK	Vojtěch	LBE4900	2146	210

## Family cup 2013

1	Uhlířovi + Stano + Bára	9 077,66 bodů
2	Lejblovi	4 898,95 bodů
3	Šimonovi	4 500,03 bodů
4	Tvrdekovi + Anežka	2 734,57 bodů
5	Vaníčkovi	1 935,25 bodů
6	Markovi	1 506,26 bodů
7	Hamáčkovi	827,92 bodů
8	Reitermanovi	383,89 bodů
9	Dudíkovi	339,13 bodů
10	Procházkovi	224,97 bodů
11	Kolářovi	113,78 bodů

## TOP 10 2013

Oddílový ranking:			Ranking - ženy:			Ranking - muži:		
kolik	kdo	kdy	kolik	kdo	kdy	kolik	kdo	kdy
159,69	Pavla	8.5.	8552	Pavla	8.5.	6939	Pedro	11.5.
149,57	Pajdy	8.5.	7845	Pavla	14.4.	6704	Mára	9.8.
140,87	Pedro	8.5.	7638	Zdeňka	13.4.	6630	Vašek	8.6.
135,20	Zdeňka	8.5.	7558	Pavla	31.8.	6579	Mára	26.7.
134,64	Pedro	11.5.	7456	Pavla	13.4.	6503	Vašek	13.4.
129,20	Pavla	11.5.	7405	Pavla	12.10.	6408	Vašek	13.4.
129,03	Pavla	14.9.	7314	Pavla	5.10.	6387	Vašek	16.6.
126,01	Stano	8.5.	7071	Zdeňka	8.5.	6356	Kubaš	8.6.
125,34	Pavla	12.10.	6945	Zdeňka	6.10.	6281	Mára	8.5.
124,72	Eva T	15.9.	6934	Pavla	13.10.	6266	Pedro	5.10.

## Výsledky 2013:

<b><u>MČR:</u></b>	15.	sprint	H16	Tomáš Goj	2013
	24.	Klasika	D20	Zdeňka Křivancová	2013
	26.	sprint	D20	Zdeňka Křivancová	2013
	28.	KT	D20	Zdeňka Křivancová	2013
	<b>30.</b>	<b>sprint</b>	<b>D21</b>	<b>Pavla Vildmonová</b>	<b>2013</b>
	37.	sprint	H20	Marek Uhlíř	2013
	40.	KT	H20	Marek Uhlíř	2013
	43.	Klasika	H20	Marek Uhlíř	2013
	99.	sprint	D21	Anna Marková	2013
	129.	sprint	H21	Václav Šimon	2013
	136.	sprint	H21	Jakub Šimon	2013

<b><u>ŽA:</u></b>	35.	H16	Tomáš Goj	2013
	35.	H20	Marek Uhlíř	2013

<b><u>ŽB:</u></b>	<b>1.</b>	<b>D20B</b>	<b>Zdeňka Křivancová</b>	<b>2013</b>
	7.	D18B	Barbora Kučerová	2013
	12.	H40B	Ladislav Lejbl	2013
	12.	H65B	Stanislav Nosál	2013
	14.	H16B	Michael Kalista	2013

<b><u>Veteraniády:</u></b>	6.	H45	Vladimír Mezník	Sprint	2013
	9.	H65	Stano Nosál	Sprint	2013

## Licence pro rok 2014:

<b>LBE9450</b>	<b>Křivancová Zdeňka</b>	<b>A</b>
<b>LBE9700</b>	<b>Goj Tomáš</b>	<b>A</b>
<b>LBE9400</b>	<b>Uhlíř Marek</b>	<b>B</b>
<b>LBE9701</b>	<b>Kalista Michael</b>	<b>B</b>
<b>LBE0200</b>	<b>Lejbl Jakub</b>	<b>B</b>
<b>LBE0000</b>	<b>Lejbl Ladislav</b>	<b>B</b>

# ZÁTIŠÍ 2013

i : 7 500, ekv. 4 m



Obecnice číslo: 11 02 21 2  
 Podpisová a řídicí Tisk  
 a sestava: 1 - 1 300  
 Měřítko: 1:7 500  
 Datum: 2013  
 Mapa je určena pro:  
 Město Praha - HULK cup 2013  
 Měřítko: 1:7 500  
 Vypracil: [neznámé]  
 In: Čerky in a státních úřadů



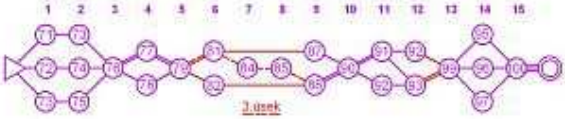
## HULK cup 2013



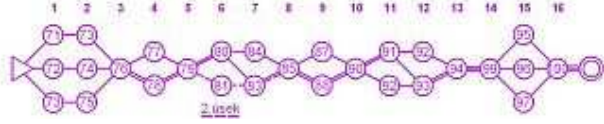
HULK cup 2013			
70	1		
71	2		
72	3		
73	4		
74	5		
75	6		
76	7		
77	8		
78	9		
79	10		
80	11		
81	12		
82	13		
83	14		
84	15		
85	16		
86	17		
87	18		
88	19		
89	20		
90	21		
91	22		
92	23		
93	24		
94	25		
95	26		
96	27		
97	28		
98	29		
99	30		
100	31		



### DÁMY:



### PÁNI:



## Večerník Praha, 22. 12. 2013

závod Pražské zimní ligy



- 1 - 31 plot
- 2 - 32 hromosvod
- 3 - 33 hromosvod, V strana kostela
- 4 - 34 vrata
- 5 - 35 zábradlí nad schody
- 6 - 36 plot
- 7 - 37 plot, Z strana kostela
- 8 - 38 hromosvod
- 9 - 39 hromosvod
- 10 - 40 plot u kostela
- 11 - 41 plot u kostela
- 12 - 42 hromosvod
- 13 - 43 mříž
- 14 - 44 hromosvod
- 15 - 45 roura
- 16 - 46 hromosvod
- 17 - 47 zábradlí
- 18 - 48 okénko pod mostem
- 19 - 49 hromosvod
- 20 - 50 plot
- 21 - 51 křoví na zdi
- 22 - 52 plot
- 23 - 53 vrata
- 24 - 54 konec plotu
- 25 - 55 mříž v okně

Trať si můžete zkrátit ze 17. na 24. kontrolu. V mapě je naznačeno modrou šipkou.

Děkujeme Žaketu ([www.zaket.cz](http://www.zaket.cz)) za opětovné laskavé zapůjčení mapového podkladu a za skvělý tisk!