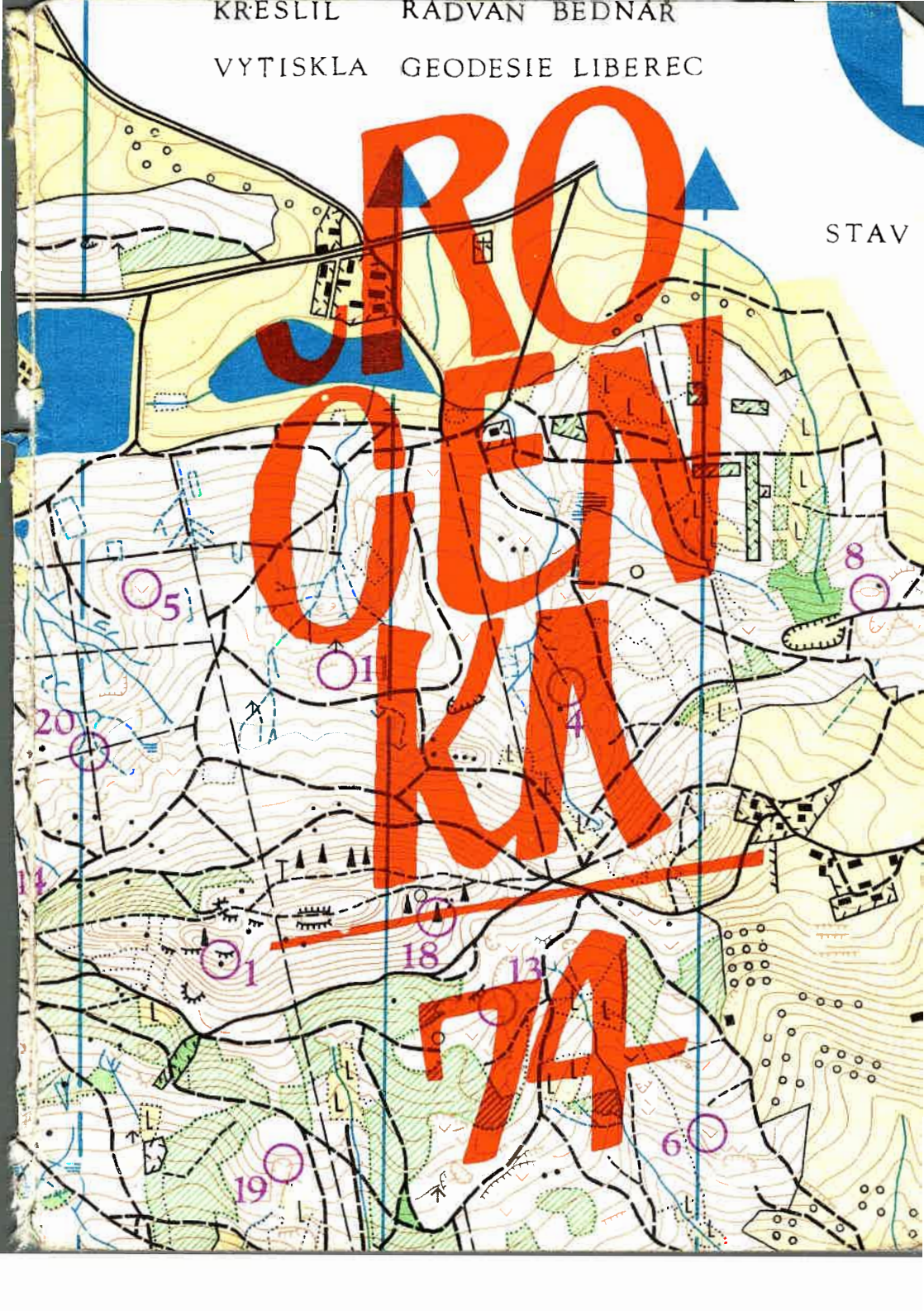


KRESLIL RADVAN BEDNAR  
VYTISKLA GEODESIE LIBEREC

STAV

RO  
O  
EN  
KA  
77



## R O Č E N K A 1 9 7 4

### TJ Jičín - oddíl orientačního běhu - vzorný oddíl 11. st.

#### Slovo úvodem:

Na závěr každého roku je nutné bilancovat svoji činnost. V našem oddíle se stalo již dobrou tradicí zachytit výsledky celého roku v ročenke.

Mínulá sezona byla po sportovní stránce velmi úspěšná. Několik mistrů a přeborníků CSR a CSSR, tituly krajských přeborníků, vítězství několika jednotlivců v českém poháru i další dobré umístění. Lesk medailí je zachycen ve výsledkové části ročenky. Nakonec i těžký boj v I. lize dospělých a dorostu přinesl uspokojivé výsledky. S úspěchem jsme se zhostili uspořádání řady závodů: Čs. pohár LGB v Redřichově, Krajský závod a okresní přebor v Salmihorkách, 3 kola SIM, OB při Mezinárodním snahu turistů, mezinárodní závod I. Ligy - Čenu Českého ráje a nakonec spolu se Sp. Vrchlákem Mistrůství CSR LGB na Kolínské bouři. Snažili jsme se i o výbudách orientačního běhu přesvědčit co největší veřejnost uspořádáním závodu v akci "Budfit" na Jínelicích. Všechny tyto akce jsou po organizační stránce vždy velmi náročné. Díky početnému kádru již zkušených organizátorů měly všechny závody hladký průběh. Přínosem bylo i uspořádání společných tréninkových soustředění - jarní - letní - zimní. Je patřitelné, že již více členů se zapojilo do náročné mapovací práce. O naší činnosti jsme veřejnost pravidelně informovali prostřednictvím vývěsky.

Abychom se však nad sebou jasně nerozplyvali, je toho stále dost co tak dobře nebylo, nebo bylo dokonce špatné a co musíme zlepšit nebo odložit. Především v tréninkové práci máme ještě velké rezervy - účast na společných trénincích i individuální trénink. Je nutné se zlepšit v poměru každého z nás k oddílu, především neúčast na důležitých závodech - brigádě na dny na stoupeně, organizační práce v oddíle.

V nastávajícím roce 1975 nás čeká mnoho práce s organizací v oddíle, tréninkové i závodní činnosti a hlavně práce s mládeží. Musíme se zaměřit na vzorné uspořádání Mistrovství ČSR i všech ostatních závodů, což bude nejlepším oslavením 10 leté činnosti oddílu TJ Jičín. K tomu všemu bude potřeba značného obětavého úsilí a dobrné vůle nás všech.

Závěrem je třeba poděkovat opravdu celému kolektivu, všem funkcionářům, rozhodčím, trenérům, manažerům i závodníkům za dosažené výsledky, obětavost a vynaložení úsilí a popřát všem do nové sezony dosažení všeho ač budou usilovat.

Výbor oddílu ČS



V letošním roce vstupujeme do jubilejního 10. roku své činnosti.

<u>Počet členů:</u>	muži	15	15	
	ženy	6	4	
	děť	15	5	
	úky	7	8	
	žáci	2	8	
	žákyně	4	6	
	<u>celkem</u>	49	46	= 95

### Stavová výboru:

předseda	:	ing. Josef Stránský
org. pracovník	:	Jaroslav Havlík
hospodář	:	Petr Stránský
prop. pracovník	:	Jindřich Vodička
členové výboru	:	Vlad. Uehla
		ing. Jaroslav Hanuš
		ing. Vlad. Stránský

Podle výkonnosti je složení oddílu následující:

I.VI = 15      II.VI =      III.VI =

### Seznam závodníků V. VI

Zakouřil, Havlík, Hrubý, Konopáč M., Šantolán, Falprecht,  
Konopáč J., Všecka P., Důbský, Tuřková J., Hanušová,  
Benešová, Pícková, Drahonovská, Tuřková D.

### Trenéři

II. tř. Jaroslav Havlík	=	trenér napr. dr. ČSSR žen
II. tř. Václav Zemančík	=	trenér napr. dr. ČSSR juniorů
III. tř. Jindřich Vodička	=	trenér dr. talent mládeže VC kraje

Kontaktové:      ing. Bohum. Bodnár  
Jindřich Vodička

Rozhodčí:

- I. tř.           ing. Bohumír Procházka  
 II. tř.           Jaroslav Havlík  
 III. tř.          ing. Josef Stránský  
 IIII. tř.        Oldřich Solián, M. Konopáč, Šnatofán, P. Stránský,  
                   ing. Vlad. Stránský, Josef Tulka, M. Turčín,  
                   Tomáš Petráň, Jan Hudský, Miroslav Folprecht.

Zástupci ve vyšších orgánech:

- SOB KV ČSTV    Havlík   = př. mapové komise  
 SOB ČUV ČSTV   Havlík   = STÚ

Člen reprezentačního družstva ČSSR - LOB

Václav Zakouřil

- Brigády:        Stadion     288 hodin  
                   Mapování   665 hodin

V roce 1971 jsme uskutečnili 3 tréninková soustředění:

1. jarní           KOST  
 2. letní          ČERTOV DUB  
 3. zimní          MARTINOVKA - Šp. Mlýn

Významné akce pořádané oddílem:

- |   |     |              |
|---|-----|--------------|
| 1. LOB 1. stupně Čs. pohár                | 150 | startujících |
| 2. 3 závody SHM                           | 800 | "            |
| 3. Bud fit - Jinolize                     | 600 | "            |
| 4. OB při MŠP                             | 600 | "            |
| 5. Krajská soutěž a IP - Sadmínorky       | 500 | "            |
| 6. Cena Českého raja - I. liga - mezinár. | 800 | "            |
| 7. Mistr ČSSR LOB - Kerkovce              | 150 | "            |

Sestava družstva:

- I. liga dospělí:    Trávníč, Drahoňovská, Rybínová,    H. Trnava  
                     Tul. Trávníč, Matějčíková, Lang    L. Trnava  
                     Zakouřil, Vodička, Havlík, Bedna    P. Stránský,  
                     P. Stránský, Vl. Hudský.

I. liga dorost: J. Konopáč, Holas, Beneš, Dvbský, Šmatolán, M. Konopáč, J. Ulehla, Tížek, Petrán, Hanušová, Tuřková D., Adamcová, Pícková, Benešová, Bočková.

II. liga žactva: Groh, Boček, Stránský, Pokorný, Všetečka, Ríchterová, Tuřková, Majdanová, Skořepa, Smolík

DRUŽSTVO TALENTOVANÉ MLÁDEŽE VČ KRAJE:

Tuřková, Hanušová, Pícková, Benešová, Majdanová, Konopáč, Holas, Beneš, Smolík, Všetečka

Výsledky 1974

Soutěže:

Pro nejvyšší soutěže ČSSR byly v roce 1974 tyto závody:

1. Velká cena Prahy 1. VI.
2. Husitský štít, Č. Budějovice 2. VI.
3. Pohár osvobodění, Pezínok 15. VI.
4. Račianský meridián, 16. 6.
5. Pohár přátelství, Gottwaldov 29. 6.
6. Pohár Hanáckých Athen, 30. VI.
7. Varhany, N. Bor 5. X.
8. Cena Českého ráje, Jičín 6. X.

I. liga - dospělí

1. SLAVIA VŠZ BRNO	206	214	-	230	216	197	206	193	1.462
2. Slavia VŠ Praha	-	226	217	186	225	212	182	192	1.440
3. TJ Gottwaldov	189	204	213	214	-	189	176	205	1.390
4. VSB Ostrava	180	159	195	-	191	181	167	193	1.266
5. FŠ Praha	-	145	186	176	189	172	172	177	1.217
6. VŠST Liberec	66	-	125	117	126	96	152	139	821
7. TŠZ Lvačec	117	-	117	112	112	103	117	97	776
8. TJ Jičín	88	119	110	106	95	90	143	-	759
9. Iskra Brno	92	95	103	135	101	86	99	-	712
10. Rapid B. uhlava	69	93	129	-	92	96	62	90	628
11. Jiskra N. Bor	74	110	81	82	89	64	-	102	605

1. Třída - dorost	
12. VST Kostič	90 111 96
13. Loko Pezínok	38 83 -
14. Stavba VS Piz.66	73 -
1. JY GOTTWALDOV	157 141
2. Těsta Brno	156 151
3. TŽ Třinec	- 118
4. TJ Jičín	117 107
5. Slavia Kroměříž	80 91
6. Loko Rata	85 84
7. Jiškra N.Boř	90 72
8. Loko Pardubice	69 69
9. KOU H.Bohusov	50 45
10. Sp Rychnov	63 -
11. Ka Bratislava	41 85
1. TJ Jičín	107 100,5
2. VŠT Libertas	74 domácí
3. VŠB Ostrava	domáci 72,5
4. TŽ Třinec	domáci 97
5. Ostr. Olava	47,5 88
6. Sp Vrchlabí	domáci 37
7. Sl Olomouc	31,5 20,5
8. Loko Olomouc	domáci 18
9. Sp Jihlava	14 18,5
10. Kompas H. Král. 13	9 19,5
11. Sp Písnice	4 25,5
12. La Pardubice	7 14

Celostátní soutěž oddílů v I.vzárském orientačním běhu 1974

1.záv. 11.záv. 111.záv. 1V.záv. V.záv. body celkem					
1. TJ Jičín	107 100,5	domáci	123,5	87,5	418,5
2. VŠT Libertas	74 domácí	108	102	82	366
3. VŠB Ostrava	domáci 72,5	41,5	85	61	260
4. TŽ Třinec	domáci 97	73	53	35	258
5. Ostr. Olava	47,5 88	21	47,5	-	153,5
6. Sp Vrchlabí	domáci 37	26,5	23,5	25,5	112,5
7. Sl Olomouc	31,5 20,5	10,5	16	-	78,5
8. Loko Olomouc	domáci 18	12,5	20,5	14,5	66,5
9. Sp Jihlava	14 18,5	13,5	16,5	-	62,5
10. Kompas H. Král. 13	9 19,5	19,5	11	-	50,5
11. Sp Písnice	4 25,5	13	16,5	-	42,5
12. La Pardubice	7 14	16	2	-	39

7. Baník Vamberk	201	185	187	196	188	937
8. Ji Havl. Brod	205	183	184	0	197	770
9. Start Náchod	18	0	136	170	186	680
10. Sokol Lipnice	29	72	52	0	72	285

Krajský přebor dorostu

1. TJ Jičín	230	230	230	239	220	149
2. Loko Pardubice	193	203	190	191	187	964
3. Spartak Rychnov	196	192	185	183	198	934
4. Spartak Vrchlabí	188	214	175	184	160	921
5. KOPM Hr. Králové	140	175	167	158	161	801
6. Sokol Lipnice	142	141	132	0	132	547
7. Ji Havl. Brod	140	134	101	0	115	490
8. Baník Vamberk	67	0	102	95	66	330
9. Tatran Chrast	103	124	0	0	0	227

Krajský přebor dospělých

1. TJ Jičín	111	117	114	131	113	585
2. Kompas Hr. Králové	116	122	121	113	104	576
3. Loko Pardubice	112	101	117	132	98	560
4. Spartak Vrchlabí	98	127	112	104	68	519
5. Spartak Rychnov	106	74	76	87	97	436
6. Tatran Chrast	69	80	77	0	77	312
7. Sokol Lipnice	38	45	47	0	36	116



Krajský přebor 1974

D 10	1. Weberová Jana	KD M Hr. Kr.	00
	7. Šelivá Dana		104,93
	21. Rychterová Iva		315,20
	25. Vojtková Renata		341,09
	28. Majdanová Sona		403,87
D 13	1. Kudrnáčová Štěpánka	KDPM HK	00
	2. Tuřková Jana		24,08
	3. Majdanová Iva		89,80
D 15	1. Hanušová Milena		6,52
	2. Tuřková Dana		17,50
	16. Adamcová Renata		177,31
D 17	3. Pícková		26,41
	5. Benšová		23,11
	14. Bačková		179,39
D 19	1. Kodytková Eva	Sp Rychnov	5,09
	3. Drahoňovská Jana		24,06
M 10	1. Fišera Arno	Sp Vrchlabí	00
	12. Stránský Petr		109,35
	27. Groh Lubomír		268,56
M 13	1. Doubalík Petr	KDPM HK	13,82
	9. Všeček Petr		121,01
	40. Tížek Martin		364,85
M 15	1. Konopáč Jiří	Sp Rychnov	00
	2. Štěpánek Rudo.		31,13
	3. Holas Jiří		28,02
	8. Beneš Josef		53,69
	14. Stránský Petr		94,72
	15. Horák Martin		109,00
	17. Ulehla Josef		151,61
	18. Dostál Zdeněk		177,95

M 17	1. Šmalotán Luboš	00
	2. Konopáč Miloslav	0,55
	9. Uehla Jan	54,77
	12. Petráš Tomáš	75,26
	16. Turčina Miloslav	90,00
M 19	1. Cabrnok J. J. Pardubice	00
	3. Hrabý Ladislav	49,29
	4. Folprecht Miloslav	56,28
M 21	1. Zakouřil Václav	00
	3. Vodička Jindřich	32,97
	7. Stránský Vlad.	41,02
	19. Budnár Radvan	119,20
M 35	1. Zemánek Boh. Vrchlabí	00
	2. Havlík Jar.	13,65
	3. Zemánek Mir.	19,40
	16. Stránský Jos.	125,73
	18. Tulka Jos.	209,93

Š T A V E B Y - Bělá - 25.5.1974

Žákyně:

1. KOPM HK	72,25	
2. TJ Jičín	90,02	Šedivá-Majdanová-Tulková J.

Dorostenky:

1. TJ Jičín	109,14	Tulková-Hanusová-Picková
-------------	--------	--------------------------

Devi:

1. KOPM HK	97,03	
5. TJ Jičín	126,54	Turčina-Holas-Petráš
6. TJ Jičín	152,15	Boneš-Uehla-Horák

Možci:

1. TJ Jičín	160,54	Vodička-Havlík-Zakouřil
2. TJ Jičín	176,10	Konopáč-Folprecht-Konopáč

ČESKÝ POHAR - výsledky

D 13	1. Jana Luková	0,00
	11. J. H. Štoupal	70,50
D 15	1. Albořová JIN.Bor	0,71
	2. Hanušová Milena	3,45
	20. Dana Tuřková	41,27
D 17	1. Holáková Věra VŠ Praha	0,00
	3. Hana Štoupalová	24,24
	4. Věra Pícková	27,07
	6. Jana Drahoňovská	21,27
M 13	1. Šturbach Petr Lo Lhotka	3,90
	10. Petr Všecká	35,77
	15. Petr Smolík	49,81
	36. Skořepa Aieš	87,58
M 15	1. Konopáč Jiří	0,00
	6. Jos. Beneš	17,73
	17. Jiří Holný	25,34
	24. Zdeněk Dostál	41,40
	25. Petr Stránský	41,69
M 17	1. St. Červinka	2,15
	2. Mil. Konopáč	3,45
	3. L. Smatolán	4,42
	12. Jan Uheřka	25,63
	19. Miro. Tmačín	37,78
M 19	1. Ditrich Pavel Lo Pse	2,06
	3. M. Folprecht	4,92
M 21	1. Laciha Zd. VŠ Pha	3,06
	8. Václav Zakoužil	14,72
	9. Jindřich Vodička	16,15
M 35	1. Jar. Křtenský JIN.Bor	0,00
	3. Jar. Havlík	7,19
	42. Jos. Rulka	82,18

# ČESKOSLOVENSKÝ POHÁR 1974

D 6	1. Haruzlíková	TZ Trnava	
KC	3. Jířková	FS Praha	1,51
	13. Zerková		13,43
D 15	1. Volpová	Golč. Tdov	00
	7. Honušová		27,95
	22. Tužimová		26,72
V 17	1. Hudečková	Tesla Brno	4,95
	12. Václavová		27,57
	19. Benešová		44,41
D 19	1. Strnadlová	Kruměříž	2,57
	14. Frýbová		28,14
	19. Dyžanovská		30,27
D 21	1. Uhrová	FS Praha	1,30
	32. Matějčíčková		55,06
	35. Vodičková		61,69
M 15	1. Novotný	Tesla Brno	0,21
	9. Konopáč J.		18,91
	22. Holas		41,67
	23. Beneš		42,88
	31. Horák		56,33
	34. Štránský		72,52
M 17	1. Stanovský	TŽ Třinec	00
	11. Konopáč M.		18,73
	14. Šmalotán		20,03
	47. Tardžán		75,32
M 19	1. Cigoš	Tesla Brno	2,40
	15. Hrubý		26,91
	16. Fořtorecht		27,55
M 21	1. Albrecht	Vyškov	0,50
	16. Vodička		13,02
	37. Havlík		19,94
	74. Seimáč		44,45



## Mistrovství a přebor ČSR w OB 7. září 1974 - Vídnava

## Memoriál Františka Škrobánka - soutěž oddílů

1.	TJ Gottwaldov	153 bodů
2.	TŽ Třinec	66
4.-6.	Testa Brno	56
	VS Praha	37
	Ogrod Opava	37
	VS Blatná	37
7.	TJ Jižín	36
8.	Loko Šumperk	21
9.-10.	Sl Kroměříž	18
	Loko Píseňsko	18
11.	Ji Nýřov	17
12.-13.	Sl Znojmo	15
	VŠB Ostrava	15
15.	ES Praha	14

and

## Jednotlivci:

D 13	1.	Iva Lázníčková	TJ Gottw.	26,13
	2.	Jana Tulková		25,17
D 15	1.	Věra Vojtová	TJ Gottw.	42,13
	2.	Mila Janušová		42,25
D 17	1.	Dobra Novotná	Testa Brno	76,20
	2.	Věra Pirková		64,45
	15.	hana Benešová		61,48
M 15	1.	Jan Šolc		41,43
	2.	Petr Václavík		42,25
M 17	1.	Karel Novotný	Testa Brno	41,54
	12.	Jiří Kenopáč		33,51
	15.	Josef Bouda		59,39
	27.	Jan Holák		79,25
M 19	1.	Jaroslav Sidorovský	12.77.1974	56,40
	8.	Mich. Křiváček		71,12
	10.	Lukáš Šmátek		89,02
M 19	1.	Jan Šolc	VS Brno	67,48
	2.	Mich. Křiváček		61,57

M 21	1. Jaroslav Kačmarčík	TŽ Přírod	89,41
	32. Jindřich Vodička		120,04
	- Václav Zukořil		disk.
M 35	1. Jaroslav Navlík		79,04

M. ČSR - štafety - Vídava 8. 9. 1974

<u>Dorostenky:</u>	1. TŽ Přírod	121,26
	7. TJ Jičín B	163,36
	/Majdanová 47,57 - Tuřková 62,00 - Hanušová 53,39/	
	8. TJ Jičín A	
	/Benešová 45,37 - Tuřková J. 85,00 - Pícková 39,06/	

Dorostenci:

	1. Tesla Brno	122,41
	6. TJ Jičín A	154,28
	/Konopáč M. 44,09 - Šestolán 61,32 - Konopáč J. 48,45/	
	12. TJ Jičín B	171,43
	/Ulehla 57,14 - Beneš 68,03 - Holas 46,26/	
	15. TJ Jičín C	202,18
	/Twardín 69,51 - Všecká 68,18 - Horák 68,09/	
<u>Místa:</u>	1. VŠZ Brno	217,44
	2. TJ Jičín	267,54
	/Zemanický 69,13 - Navlík 76,06 - Vodička 58,01/ - Zukořil 64,30/	

Mistrovství národního ČSSR 12. 13. 10. 1974 BRATISLAVA

D 13	1. Štřeliová 9. Štřeliová	Pezinok	27,40 57,25
M 14	1. Dřímal 10. Věstařka	Kroměříž	27,26 54,55
B 15	1. Volfová 1. Hanušová	Gottwaldov	30,42 44,22
M 15	1. Iríp 2. Konopáč J.	Bratislava	38,05 38,29
B 17	1. Novotná 9. Píseňová	Č. Brno	41,58 63,56
M 17	1. Stanovský 13. Konopáč M.	Trinec	50,46 81,08
M 21	1. Kařmarčík 23. Vodička	Trinec	92,70 115,08

#### STAFETY

\*\*\*\*\*

#### Berostenci

1. Tesla Brno	Cigoš, Novotný, Cigoš	86,20
2. TJ Gottwaldov	Tutsch,	86,28
3. TJ Trinec	Stebel, Bialožyt, Stanovský	91,35
4. TJ Jičín	Konopáč, Šmatolán, Konopáč	93,00

## Mistrovství a přebor ČSSR v LOR - jednotlivci -

Kotvinská brána 14. 12. 1977

M 21	1. Zakouřil	92,46
	8. Stránský P.	95,45
	10. Stránský Vl.	124,50
	23. Smaje	130,40
M 19	1. Hrubý L.	100,26
	7. Foiprecht	159,49
M 17	1. Hásek Sp Vrchlabí	71,02
	7. M. Konopáč	91,23
	8. L. Smaolán	97,00
M 15	1. Konopáč J.	61,29
	2. Všetěčka P.	78,07
	5. Hurák M.	100,46
	9. Beneš	107,23
	Smolík	disk.
Hořas	disk.	
D 15	1. Tuřková J.ana	78,20
	2. Hamušová	105,29
	5. Majdanová Iva	148,34
D 17	1. Novotná Dobra	Te Brno 68,38
	2. Tuřková Dana	77,39
	5. Benešová	92,13
	6. Pícková	97,06



Mistr. a přebor ČSSR L08 - Š i a f e t y

Kolářská budva 15.12.1974

Muži:

1. VŠZ Brno	207,15	Veletcký, Mikan, Tidáček
2. VŠ Brnoha	207,45	Čučiga, Klimánek, Borůvka
3. VŠST Liberec	216,10	Šlen, Karmazín, Šedo
Jičín I	229,49	P. Stránský, Hrubý, Z kouřil
5. TJ Jičín II	254,04	V. Stránský, Všeťočka, Falprecht

Ženy:

1. TJ Jičín	175,14	
/Mašková 55,51 - Všeťočková 54,54 - Havlíková 64,29/		

Učestníky:

1. TJ Jičín A	140,03	Tuřková, Benešová, Tuřková
2. TŽ Třinec	187,22	Yrieťová, Gavendová, Kowalocská
3. TJ Jičín B	198,30	Sajdánová, Hanušová, íčková

Dopostání:

1. TJ Jičín A	170,03	Všeťočka, Konopáč, Konopáč
2. Sp. Hlavo	179,55	Brno, Všeťočka, Šlen, Š
3. TŽ Třinec	181,15	Štebel, Stanovský, Stanovský
5. TJ Jičín B	214,49	Matolján, Holas, Beneš

MEZINÁRODNÍ TŘÍDEŇNÍ ZÁVODY / O P A V A

SE	1. Ticháček	87,0	4	2	1	197,15
	7. Zakouš		12	7	4	201,21
M 10	16. Groň Lubor		12	3	23	190,15
M 13	13. Všeťočka Petr		10	24	20	183,43
	16. Smolík Petr		2	31	10	190,49
M 15	11. Konopáč Jiří		4	2	1	181,04
	12. Holas Jiří		20	13	13	180,43
	17. Beneš Jiří		21	25	15	184,28
	32. Horák Martin		15	47	47	180,53
	19. Micháček Josef		59	52	29	185,73
	41. Postál Zdeněk		51	42	43	125,59

M 17	1. Štanovský Jar.	Třinec	1	1	1	117,48
	13. Konopáč Mil.		32	19	8	145,06
	22. Šmatolán Lub.		34	40	19	161,03
	71. Turčín Miroslav		73	84	69	230,57
M 19	1. Ditrych Pavel	Pardubice	1	6	1	142,17
	8. Folprecht Miro.		28	7	7	164,14
M 21	1. Teleský Martin	Brno	3	2	1	175,26
	15. Vodička Jindřich		20	57	6	203,59
M 35	1. Haineman Zolf	NDR	2	1	1	162,11
	5. Havlík Jar.		7	13	3	180,09
D 13	1. Lázníková	Gottwaldov	1	1	1	77,09
	2. Tuřková		1	2	3	77,18
D 15	1. Fialová	Gottwaldov	2	8	4	102,55
	14. Hanušová Milena		1	14	23	117,11
	19. Tuřková Dana		6	15	26	127,42
	43. Adamcová Křemata		40	53	41	219,00
D 17	1. Novotná	Brno	7	1	4	103,30
	13. Drahonovská Jana		15	14	15	134,51
	14. Pícková Věra		16	12	14	134,52
	15. Benešová Hana		1	1	1	134,53
D 21	1. Stanínová	VŠ Páho	1	2	6	151,53
	37. Kareljicková		31	18	42	222,58
	37. Vodíčková Zdena		52	28	34	230,23

Velká cena Prahy 1. 6. 1971

M 8	1. Ticháček	Brno	82	46		
	14. Zakouřil		97	55		
M 10	19. Stránský P.		52	11		
M 13	1. Štambach	Ústka	1	10		
	2. Všebočka		1	09		
	10. Kříž Jan		1	21		
	32. Škorpa		1	34		

M 15	1. Novotný	Brno	32,42
	9. Konopáč J.		39,28
	21. Holas		44,04
	30. Buncš		46,59
	45. Dostál		58,34
	51. Stránský		64,27
	56. Ulahla		71,04
	Horák		disk.
M 17	1. Starovský	Řítec	47,21
	3. Smetolán		51,39
	15. Konopáč M.		59,04
	40. Strán		73,43
	52. Turčina		87,00
	61. Tržek		101,58
M 19	1. Cigoš	Brno	68,20
	12. Forprecht		88,48
M 21	1. Hendegen	Ostrava	76,11
	14. Vodička		84,52
	44. Havlík		91,30
	59. Stránský		94,58
	71. Bednář		100,07
M 20	1. Jotů	Brno	81,29
	22. Stránský J.		117,19
	25. Jutka		164,24
D 13	1. Tuřková J. na		27,58
	7. Majdanová		39,57
D 15	1. Volfová	Gottwaldov	37,10
	11. Řehová		45,06
	11. Hančiová		76,10
D 17	1. Vařková	VS Igarka	44,31
	9. Píeková		53,29
	20. Hrabšova		66,00
D 19	1. Černáková	Kroučkov	51,00
	3. Trýbová		62,10
D 21	1. Hejvíčková	TJ Gottwaldov	50,75
	20. Matějčíková		67,28
	25. Mlýnská		85,00

HUSITSKÝ ŠTÍT 1974 - 2. 6.

---

M 10	1. Karnold	Pízeň	32,47
	7. Grob		45,45
	8. St. ánský		49,47
M 13	1. Bláha		19,15
	14. Všečečka		25,47
	22. Skořepa		34,04
M 15	1. Novotný	Brno	18,57
	11. Konopáč J.		24,35
	17. Beneš		27,03
	21. Horák		28,49
	27. Holas		32,53
	34. Ůlehl		33,12
	42. Stránský		37,42
	44. Dostál		38,15
M 17	1. Stanovský	Vřínec	46,50
	4. Konopáč M.		51,19
	21. Šmatolám		57,23
	35. Petrán		65,16
	51. Turčina		76,40
	52. Týžek		77,15
M 35	1. Petr	Brno	67,42
	20. Stránský		95,48
	23. Tuřka		114,22
ME	1. Borůvka	VŠ Praha	78,17
	11. Zahradník		85,38
D 13	1. Mosteková	Č. Úpě	14,49
	5. Majdanová		30,56
	10. Tuřková J.		74,34
D 15	1. Volfová	Gettswaldov	20,06
	4. Tuřková D.		23,21
	9. Hanušová		25,35
G 17	1. Novotná	Brno	28,05
	12. Tícková		40,17
	16. Benešová		45,31



D 19	1. Lochoyá	Gottwaldov	49,06
	6. Drahonovská		59,13
	17. Frýbová		71,11
D 21	1. Vanclová	VŠ Praha	47,03
	20. Matějčková		64,11
	39. Vodičková		93,23

Pohár města PEZINOKU - 15. 6. 1974

M 10	1. Smutný	Rychnov	18,28
	2. Gorh		20,42
M 13	1. Šuler	Brno	22,41
	12. Skořepa		32,48
	21. Smolík		37,59
M 15	1. Irip	Reča	31,07
	7. Konopáč J.		36,07
	16. Stránský		43,19
	21. Holas		46,17
	29. Horák		47,13
	33. Ulehla		50,01
	35. Beneš		52,19
37. Dostál		55,37	
M 17	1. Stanovský	Třinec	52,24
	14. Konopáč M.		62,37
	27. Šatolán		70,13
	35. Petráň		74,46
	36. Ulehla		75,04
47. Turčín		85,33	
M 19	1. Janata	VŠ Praha	80,59
	14. Folprecht		67,27
M 21	1. Aibrecht	Vyškov	75,37
	26. Haviík		81,45
	27. Vidička		91,50
	85. Hvdský		123,53

ME	1. Kačmarčík	Třinec	80,01
	24. Zakouřil		101,40
D 13	1. Olszárová	Třinec	17,33
	5. Majdanová		31,15
D 15	1. Volfová	Gottwaldov	24,57
	26. Adamcová		47,18
	27. Tulková		47,26
D 17	1. Hudečková	Brno	35,56
	7. Pícková		41,20
	25. Benešová		60,44
D 19	1. Lochová	Gottwaldov	66,30
	9. Frýbová		79,40
D 21	1. Staninová	VŠ Praha	90,31
	29. Vodičková		90,31
	30. Matějičková		99,22

RAČIANSKÝ MERIDIAN 16. 6- 1974

M 10	1. Zientek	Rychnov	43,20
	6. Groň		61,00
M 13	1. Lužný	H. Benešov	49,39
	7. Skořepa		65,48
	13. Smolík		72,55
D 13	1. Olszárová	Třinec	33,31
	2. Tulková		37,39
	7. Majdanová		77,17
ME	1. Linhart	VŠZ Brno	108,35
	20. Zakouřil		152,18
D 15	1. Volfová	Gottwaldov	47,37
	10. Hanušová		58,22
	11. Tulková		58,50
	22. Adamcová		83,01

D 17	1. Hudečková 3. Benešová 10. Pícková	Brno	34,41 41,53 50,17
D 19	1. Lochová 9. Frýbová	Gottwaldov	38,00 93,58
D 21	1. Beránková 19. Vodičková 28. Matějčková	FS Ppaha	55,28 80,58 103,20
M 15	1. Pavotek 11. Beneš 20. Konopáč J. 23. Horák 24. Holas 28. Ulehla	Opava	48,25 62,11 68,59 72,03 72,17 74,28
M 19	1. Cigoš 8. Folprecht	Brno	74,25 95,23
M 21	1. Fganko 52. Vodička 64. Havlík 81. Hudský	Košice	86,46 124,52 133,17 160,45
M 17	1. St. novský 13. Konopáč 20. Šmatolán 22. Petrůn 23. Ulehla 44. Turčín	Třinec	59,58 83,52 91,47 96,48 101,15 122,02

## GOTTWALDOV 29. 5. 1977

Soutěž družstev dospělí: 1. VŠ Praha  
 dorost: 1. Tesla Brno  
 2. TJ Jičín  
 3. YZ Třinec

WE	1. Dorn	Maď.	76,06
	29. Zakouřil		96,34
D 13	1. Lázníčková	Gottwaldov	24,41
	4. Tulková		35,00
	23. Majdanová		92,00
D 15	1. Šránková	Nový Bor	31,05
	3. Hanušová		25,51
	8. Tulková		38,27
D 17	1. Novotná	Brno	28,56
	8. Benešová		37,36
	14. Pícková		40,41
D 19	1. Lönegová	Švédsko	69,27
	26. Brahonovská		91,28
D 21	1. Hustáková	VŠ Praha	60,28
	12. Matějčíková		70,57
M 13	1. Bláha		25,59
	10. Všečeka		32,43
	43. Smolík		52,41
M 15	1. Novotný	Brno	27,02
	5. Konopáč J.		31,35
	12. Beneš		36,24
	33. Holas		43,50
	58. Stránský		55,55
	64. Horák		disk.



M 17	1.	Štonevský	Třinec	45,10
	7.	Šmatolán		50,55
	8.	Konopáč		51,21
	33.	Tížek		65,10
	55.	Turčín		85,23
M 19	1.	Janata	VŠ Praha	55,15
	31.	Folprecht		75,50
M 21	1.	Albrecht		74,07
	30.	Vodička		88,30
	55.	Havlik		93,26
	75.	Štránský Vl.		99,40
	93.	Bezdán		107,55

MANAŽKÉ ATHÉHY - KROMĚŘÍŽ 30.6.1974

-----

M 13	1.	Hornák	Pezinok	25,08
	7.	Smolík		30,08
	35.	Všetečka		44,31
D 13	1.	Tulková	Jičín	17,27
D 15	1.	Kuchařová	Brno	29,09
	7.	H. mušová		38,48
	30.	Tulková		71,43
M 15	1.	Novotný	Brno	28,28
	4.	Konopáč J.		31,19
	23.	Holas		41,08
	24.	Beneš		45,16
	35.	Štránský		49,39
38.	Horák	51,30		
D 17	1.	Novotná	Brno	36,30
	12.	Picková		46,56
	22.	Benešová		60,34
M 17	1.	Nečas	Gottwaldov	41,43
	21.	Konopáč M.		52,38
	27.	Šmatolán		55,28
	44.	Tížek		67,09
	50.	Turčín		75,47

D 19	1. Martišková	Martin	58,51
	27. Drahonovská		104,12
M 19	1. Ditrych	Pandubice	57,00
	Folprecht		disk.
D 21	1. Vanclová	VŠ Praha	55,14
	33. Vodičková		88,38
	41. Matějíčková		102,18
M 21	1. Piják	K.N. Mesto	87,02
	13. Vodička		96,59
	34. Haviík		105,13
	79. Stránský V.		125,20
	85. Bednář		137,44
ME	1. Ticháček	Brno	95,15
	14. Zakouřil		105,20

V A R H A N Y - CHRIBSKÁ 5. 10. 1974

ME	1. Hořínek	VŠ Praha	93,59
	6. Zakouřil		100,37
D 13	1. Tulková J.	TJ Jičín	27,54
	4. Majdanová		37,58
D 15	1. Volfová	TJ Gottwaldov	43,52
	3. Hanušová		49,11
	10. Tulková D.		57,39
D 17	1. Hudešková	Brno	37,28
	16. Pícková		67,08
	25. Benešová		73,22
D 19	1. Macháčková	SR Praha	65,74
	3. Frýbová		72,34
	8. Drahonovská		82,72
D 21	1. Uhrová	SF Praha	57,41
	16. Zelená Píková		62,15
	23. Vodičková		67,13
M 13	1. Opitá	Sautzen	33,08
	21. Všetečka		72,52

M 15	1. Flavelek	Úpava	35,50
	11. Holas		45,58
	14. Konopčí		48,57
	18. Horák		53,02
	39. Ulehla		72,06
	42. Beneš		73,24
M 17	1. Zdráhal	Olanovec	51,51
	18. Smatolán		63,42
	25. Konopáč		70,10
	42. Ulehla		92,23
M 19	1. Šumbera		58,57
	2. Falprecht		62,06
M 21	1. Albrecht		91,15
	13. Vodička		103,29
	21. Kavlík		112,17
	27. Štránský		117,27
	63. Bednář		137,29
	82. Hudský		169,52

### Výsledky závodů o Český pohár

18. 5. 1974 Chrastenice - VŠ Praha

D 10	1. Weberová	Hradec Králové	32,59
	5. Vanková		40,59
	6. Richtrová		41,21
	13. Šedivá		53,33
	16. Petráčková		61,19
M 13	1. Štambach	Lhotka	33,43
	14. Všečečka		49,23
	15. Smolík		49,47
	29. Skořepa		62,01
D 13	1. Tulková	Jičín	28,04
	3. Majdanová		38,54

M 15	1. Konopáč	Jičín	38,07
	3. Holas		46,14
	4. Beneš		46,42
	5. Horák		49,02
	26. Dostál		64,55
	32. Ulehla		72,57
D 15	1. Alberova	Nový Bor	37,27
	2. Hanušová		41,07
	12. Adamcová		59,47
M 17	1. Červinka	Kbely	67,32
	2. Konopáč		68,04
	3. Šmaloján		69,13
	11. Petrán		81,01
	12. Turčín		84,13
D 17	1. Pícková	TJ Jičín	58,50
	6. Benešová		67,47
	13. Drahonovská		78,22
M 19	1. Kaška	Liberec	76,42
	2. Folprecht		80,25
M 21	1. Šedo	SK Praha	95,41
	2. Zekouřil		99,34
	8. Vodička		106,44
	16. Hudský		114,36
	27. Stránský		123,25
	28. Bednář		124,56
	73. Hudský J.		156,34
D 21	1. Beránková	Praha	61,36
	11. Matějčková		90,23
M 35	1. Hovlík	TJ Jičín	82,29
	42. Tulka		135,29

CENA SKLÁRNÝ KRYSLIČEK V JIVOVICÍCH 8. 6. 1914

---

M 13	1. Štěrbová	Lhotka	32,06
	18. Štěrbová		54,14
	22. Všecká		55,20
	47. Škocňova		101,25
M 15	1. Král	Sokolov	37,06
	4. Hložek		44,26
	4. Boreš		45,21
	7. Dostál		46,18
	11. Konepěch J.		50,25
	27. Št. Špink		64,50
M 17	1. Červínka	op. Kbely	57,02
	4. Čestelice		58,09
	5. Úchla		60,27
	71. Turčina		80,20
	8. Konec		81,62
M 19	1. Dítěch	Fardubice	54,06
	18. Poljovský		54,05
M 21	1. Poljovský		71,10
	21. Vodička		105,12
	22. Hrochův		111,18
M 35	1. Křtěnský	Nový Bor	69,45
	2. Havlík		70,50
	41. Tulka		113,02
M 11	1. Šantová	Syrová	47,04
	9. Šantová		49,05
D 13	1. Tulková J.	Jičina	70,59
	15. Krájanová		74,22
D 15	1. Šantová	Jičina	72,05
	9. Tulková C.		44,31
D 17	1. Hořková	vč. P. J. J.	39,32
	2. Benešová		53,22
	5. Drahonovská		61,21
	10. Pícková		77,00



9 21	1. Dohnalová	55,38
	13. Matějčková	73,14
	19. Vodíčková	86,19

OZURENÉ KOLO - SLANÝ - BROUMY 9.6.1974

Soutěž dospělých:

1. VŠ Praha
2. Loko Pardubice
3. TJ Jičín

mládeže:

1. TJ Jičín
2. Loko Pardubice
3. TJ Jičín

D 10	1. Doškářová	Č. Lípa	36,17
	4. Richtrová		40,54
	11. Sedivá		52,50

D 13	1. Macounová	Praha	27,49
	3. Tulková J.		31,21
	19. Mujdánová		55,40

D 15	1. Fišerová	Pardubice	32,03
	3. Hornášová		33,16
	26. Adamcová		62,17
	30. Tušková G.		75,36

D 17	1. Hošková	Praha	47,28
	3. Fieková		62,33
	7. Benešová		66,85
	8. Čížková		67,82

D 21	1. Dohnalová	Praha	63,42
	27. Vodíčková		104,98
	32. Matějčková		121,21

M 10	1. Matysk	Břehov	21,20
	39. Grah		61,20
	49. Račec		73,59

M 13	1. Anst	Pardubice	30,02
	14. Smolík		40,02
	26. Vžetěčka		46,20
	49. Skořepa		77,36

M 15	1. Konopáč J.	Jičín	41,57
	7. Beneš		52,02
	9. Holan		54,58
	18. Stránský		62,01
	25. Dostál		66,20
M 17	1. Škorpiť	Kbely	50,59
	2. Šmatolán		54,40
	3. Konopáč		55,52
	10. Ulehla		65,25
M 19	1. Dilych	Pardubice	65,34
	8. Folprecht		74,58
M 21	1. Borůvka	Praha	79,58
	13. Vodíčka		97,23
	44. Hudský		125,56
M 35	1. Křtěnský	Nový Bor	73,45
	6. Havlík		85,04
	36. Tulka		142,26

O PARDUBICKÉHO PŮLKONĚ - 22. 6. 1974

=====

D 10	1. Košková	Č. Lípa	18,41
	11. Vanková		24,36
	19. Sedivá		30,16
D 13	1. Tulková J.	Jičín	17,27
D 15	1. Alberová	Nový Bor	38,14
	13. Hanušová		49,26
	24. Tulková D.		63,49
D 17	1. Hošková	Praha	44,58
	3. Benšová		50,52
	4. Pícková		55,20
	6. Drahomyská		56,28

M 10	1. Smutný 18. Stránský 75. Groh	Rychnov	14,35 19,56 54,24
M 13	1. Vosecký 3. Věstečka 8. Skořepa 17. Smolík	Česká Lípa	37,56 34,45 39,16 47,59
M 15	1. Konopáč J. 7. Beneš 27. Stránský 45. Holas	Jičín	38,29 43,37 52,10 72,1
M 17	1. Konopáč M. 7. Smutolán 14. Pížek 19. Uehla	Jičín	58,33 60,38 75,11 81,09
M 19	1. Janata 4. Folpracht	Praha	56,02 70,22
M 21	1. Lariša 9. Zakouřil 16. Vodíčka 57. Hudaký 61. Stránský	Praha	72,48 79,59 83,49 109,03 114,13
M 35	1. Křtěnský 3. Havlík 28. Stránský 35. Tulková	Nový Bor	67,23 65,13 104,56 122,19

HRADEC KRÁLOVÉ - Nový Hrádek 23. 6. 1974

D 10	1. Falstauerová 11. M. Jdanová J.	Vrchlabí	23,39 70,23
D 13	1. Maccourková 4. Tulková J.	Praha	35,11 41,57

D 15	8. Šalíková	Kladno	21,1
	4. P. ušová		31,57
	1. Lukavská		36,48
D 17	1. Plicková	Jičín	44,52
	2. Dolhonovská		51,55
	12. ...		62,15
M 15	30. Smolík	Jičín	59,25
	7. Konopáč J.		37,51
M 17	4. Beneš	Jičín	45,12
	1. Konopáč M.		46,46
M 19	19. Turčín M.	Jičín	69,07
	1. Janata		59,43
M 21	4. Folprecht	Praha	71,40
	1. Luciga		80,50
	3. Vodíčka		100,28
	15. Zikouřil		105,17
	29. Hudský V.		115,55
M 35	50. Hudský J.	Náchod	134,53
	1. Kučera		78,34
	2. Havlík		82,47

JEŠTĚDSKÝ POHÁR 11. st. 22. 9. 1974

Družstva	1. TJ Jičín	57 bodů
	2. Ji Nový Bor	35
	3. Kompas HK	28

D 10	4. Hajdenová S.	21,09
D 13	7. Tuřková J.	13,17
	22. Hajdenová I.	10,47
D 15	5. Hanišová	27,03
	8. Tuřková D.	21,02
	23. Tuřková	1,48,28
	9. Pícková	1,49,14
D 19	5. Fryčová	1,39,15
D 21	3. Zakouřilová	1,35,37
M 10	3. Grah	27,20
	24. Boček	34,35
M 13	11. Vřetečka	32,13
	20. Daněk	1,06,55
M 15	1. Beneš	42,10
	4. Dostál	48,15
	22. Hojas	1,15,07
	28. Horák	1,20,52
M 17	2. Šmatolán	0,51,06
	5. Konopáč M.	55,43
	11. Petrán	1,07,02
	13. Turčín	1,08,15
M 19	1. Bojpracht	1,09,43
M 21	2. Zakouřil	1,44,46
	3. Vřetečka	1,47,21
	20. Hudský	2,54,55
M 35	1. Havlík	1,05,10
	11. Tuřka	1,41,00

OKRESNÍ PŘEBOR - SEDMÍHORKY 7. 4. 1974

---

D 10	1. Šedivá	36,00
	2. Majdanová	52,42
D 11	1. Tuřková Jana	28,08
	2. Majdanová	36,29
	3. Drahoňovská	51,50
D 15	1. Hanušová	40,31
	2. Tuřková	58,58
D 17	1. Bočková	56,48
	2. Benšová	66,00
D 19	1. Drahoňovská	67,00
	2. Frýbová K. n. a	102,55
D 21	1. Matějčková	76,51
M 10	1. Groh Lubor	34,18
	2. Boček	44,29
	3. Zišer	56,37
M 13	1. Věstečka	30,37
	2. Mareš	53,49
	3. Spilcer	58,27
	4. Pokorný	62,30
	5. Špaňálek	64,11
	6. ...	
M 15	1. Holec	50,15
	2. Konepěč J	56,52
	3. Beneš	66,39
	4. Uhlík	69,07
	5. Stránský	89,36

POHÁR ORLICKÝCH HOR - 2. 11. 1974

---

D 13	3. Majdanová	19,48
D 17	1. Benešová	34,55
M 13	5. Smetlík	19,58
M 15	2. Konopáč J.	27,11
	6. Holas	32,41
	7. Beneš	34,03
M 17	1. Šmatolán	45,40
	3. Konopáč M.	48,34
M 19	3. Falprecht	59,17
M 21	1. Zikouřil	65,41
	4. Vodička	73,43
M 35	2. Havlík	56,47

POHÁR ORLICKÝCH HOR - 2. 11. 1974 - 2. den

---

D 13	4. Majdanová	17,06
D 17	2. Hrstková	48,04
M 10	18. Boček	24,08
M 13	11. Smetlík	29,10
M 15	1. Konopáč J.	29,57
	3. Beneš	32,03
	8. Holas	33,10
M 17	3. Konopáč M.	48,30
	2. Šmatolán	54,00
	4. Čižmář	59,52
M 19	3. Vodička	67,30
	1. Jiránský V.	92,05
	14. Šimejř J.	92,48
M 35	2. Havlík	59,36



M 17	1. Špačelán	63,30
	2. Kopyšák Mela	67,00
	3. J. Honěk	70,00
	4. St. J. J.	82,00
	5. T. J. J.	87,00
M 19	1. Fojtáček	69,00
M 21	1. Stránský	75,00
	2. V. J. J.	81,00
	3. Srnec	84,00
	4. B. J. J.	95,00
	5. V. J. J.	102,00
	6. J. J. J.	107,00
M 25	1. Havlík	66,00
	2. Stránský J.	81,00
	3. Zemánek	81,00
	4. B. J. J.	90,00
M 43	1. B. J. J.	118,00

Výsledky závodu 1. stupně v lyžařském orient. běhu

PROKONČENÍ ŠTÍT 20. 1. 1974

C 13	1. Tolková J.	54,12
	2. Mujdánová	122,54
D 15	1. Hanušová	81,23
D 17	2. Pícková	75,27
	3. B. J. J.	81,44
	4. B. J. J.	107,01

C 11	3. Trjavná	72,00
D 17	3. Poláková 7. Vodičková	72,00
M 15	4. Stropný	82,00
M 12	3. Tetuška	80,00
D 15	3. Konečná J. 2. Hlilá 7. Stránský 2. Zaná 11. Nová	60,00 58,00 72,00 80,00 102,00
M 17	1. Šustalová 3. Štěpán	74,00 88,00
M 19	4. Foforacht	151,50
D 18	3. Taková 11. Světlý D. 17. Nová 18. Hvala 19. Hrdý	128,00 205,00 200,00 230,00 255,00
M 19	1. Havlík 2. Zedánek M. 6. Stránský J.	118,00 133,00 202,00

CENA JIHERSKÝCH HDR = 2. 2. 1974

D 13	1. Fučková J.	45,00
D 15	1. Fučková D. 2. Hanušová	42,00 70,00
9 17	4. Pícková 6. Benešová 9. Bočková	70,00 81,00 110,50
M 13	4. Václavík	110,00

M 15	1. Konopáč J.	46,43
	8. Beneš	76,91
	9. Holas	87,25
M 17	4. Konopáč M.	75,26
M 19	2. Polprecht	127,56
M 21	5. Lakovi I.	111,46
	14. Stránský	152,53
	17. Hoříčka	157,05
	16. Stránský P.	172,00
	18. Kutský	177,33
M 35	5. Havlík	114,00
	4. Zemánek M.	155,33
	7. Všeček	246,14
M 43	10. Bosák	248,43

108 TJ JIHLAVA - BODNICHOV 3. 2. 1974

D 13	2. N. Jdanová	114,21
D 15	1. Tulková D.	30,47
	3. Hanušová	39,01
D 19	1. Tulková B.	73,04
D 21	9. Všečeková	114,22
M 13	1. Všeček	37,14
M 15	3. Konopáč J.	73,45
	7. Holas	82,33
M 17	4. Konopáč M.	99,24

LOB JESENÍKY 23. 2. 1974

M 35	2. Zemánek 3. Kocíř	108,45 110,57
M 21	4. Zakovíř II 13. Stránský Y. 21. Vodička	95,16 116,15 154,23
M 19	8. Folprecht	119,47
M 17	3. Šmatolán 4. Konopáč M.	86,11 88,45
M 15	1. Konopáč J. 6. Dubský 8. Hořas 11. Petráň 13. Stránský	40,45 57,18 69,09 61,50 69,21
M 13	2. Všečečka	48,08
D 17	1. Picková 3.-4. Benešová 3.-4. Drahonovská	41,25 43,34 43,34
D 15	1. Hanušová 3. Tuřková D.	46,49 60,49
D 13	2. Majdanová 5. Tuřková J.	50,45 61,18

VYSVĚTLIVKY 24. 2. 1944

M 19	1. Dvořák	109,51
	2. Žemčinská M.	161,03
M 21	5. Zákouřil	121,38
	12. Stránský	137,22
	22. Vodička	217,45
M 19	6. Folprecht	161,28
M 17	3. Konopáč M.	80,07
	6. Smutolán	110,20
M 15	3. Konopáč J.	80,45
	5. Dubský	92,24
	7. Petráš	105,07
	8. Holas	124,28
M 13	2. Všetěčka	54,45
M 17	2. Pícková	59,48
	4. Benešová	73,76
	5. Drahonovská	80,38
M 15	1. Tuřková D.	25,49
	2. Kamenová	75,46
M 13	1. Tuřková J.	64,08

## CHVÁLA BĚHU

/čtení pro rodiče/

z knihy: Postála  
"Běh pro zdraví"

- Běh je přirozený
- Běh je demokratický, je přístupný každému bez ohledu na společenské postavení
- Běh je neproblematický - k běhu nepotřebujete nic jen své vlastní rozhodnutí a vůli ji uskutečnit.
- Běh je finančně ekonomický
- Běh je časově ekonomický
- Běh je snadno regulovatelný
- Běh je rentabilní - nárat investice do běhu je maximální. Každé minuty běhu je využito pro zlepšení činnosti oběhového a dýchacího systému, pro vaše zdraví, zvýšenou fyzickou zdatnost, pracovní a učební schopnost, subjektivní psychický stav, vitalitu a prodloužení života.
- Běh zlepšuje vzhled. Běh působí účinně na výměnou látkovou, spaluje přebytečný tuk, snižuje obsah cholesterolu v krvi a působí proti ateroskleróze. Zpevňuje předěšní lýtkové, stehenní a hýžďové svalstvo. Vaše pohyby omládnou.
- Běh celkově zlepšit váš zdravotní stav. Běhemprovětráváme plics, posíláme srdce, nebudeme náchylní k infekčním nemocem.
- Běh zlepšit vaši fyzickou kondici. Budete mít nižší tepovou frekvenci v klidu, pomalejší dech a nižší krevní tlak.
- Běh je bezpečný
- Běh zvyšuje vitalitu - Budete se cítit méně unavení a budete mít více radosti ze života.
- Běh odstraňuje nervozitu. Běh uvolňuje a vyrovnává nervové napětí. Psychická úrava mizí, dostává se doopravdy náhoda.
- Běh zlepšit váš psychický stav
- Běh oddluhuje stárnutí a prodlužuje život - výzkum a praxe ukazují, že běh zaujímá první místo mezi všemi sporty - Pravidelné okysličování tkání organismus "omlazuje". Běh je nejzdravější, výnosnější a trvá nejdelší se vyššího věku.





V nynější době s rozsáhlými přesnými mapami rozhodně o výšce OB stále více běžeků vyhodnotí. Musíme tedy při určování výškového nárůstu věnovat stále větší pozornost a trénovat důkladně. Sledný efekt by měl být:

Orientelem běh je vytrvalostní disciplína s velkými podíly akcevní práce. Je tedy nutné, aby orientálem běžecký trénink byl zaměřen na rozvoj duševní a tělesné práce. Atlet může při závodech běžet silou vůle nebo "na kyslíkový dluh". Běh na hranici fyzických možností má za následek zhoršení duševní práce, které přetrvává při OB orientálem. Proto je třeba zvláště v 1. polovině závodu je proto nutné spojení běžeckého tréninku s duševní prací. Trénink s mapou - okruhy. Pokud můžeme, využij všech pravidelných celoročních tréninků s soustředěním.

Trénink orientálem běžecký musí být prováděn nejruznějšími terény /běh do kopce, na rozdílném podílnadu, přes překážky, po rozčleněných loukách apod./

ŘEŽIŠTĚ PŘÍPRAVY musí být v zimních a jarních měsících, kdy je třeba naběhat max. KM, na kvantitě zimní a jarní přípravy se staví kvalita přípravy v dalších měsících to je před vlastní sezonou. Kdo začne trénovat i když kvalitně, až na jaře, tak je již bohužel pozdě, zimní kvantitativní příprava se nesmí zanedbat. Výborný je trénink na běžkách.

Pamatuj, že je nutno běhat pravidelně a že každého počasi. Běhat v týdnu pravidelně 5 x 5 km je lepší než jeden 25 km trénink.

Trénink musí být rozmanitý. Používej různých typů tréninků, intervalových a vytrvalostních například:

Trénink rovnoměrný při kterém organismus pracuje se stále stejným zatížením TF 150 - 30 až 60 minut. Při pomalém tempu TF 130 delší dobu a přes 2 hodiny. Trénink střídavý - Partlek

Trénink střídavý může být zaměřen na rozvoj rychlosti síly nebo maximální spotřeby kyslíku.

Trenink maximální spotřeby kyslíku - úseký běhané na 120 - 140 - odpočinek 1 - 20 vteřin na 120 - 140.  
Intenzivní trenink - úseký 50 - 500 m rychle s mezklusou.

Při treninku je nutné respektovat věk - tvrdý trenink by vyvíjel  
příjemnou organizaci těla uvolil než dospěl. I když je lékařsky  
dokázáno, že vytrvalost šetrnou neškodí neopak prospívá, je  
nutné volit délku treninku podle stáří i treénovanosti.

Nejlépe treénovat vytrvalost závodní trati 16 pro jevnosti, kate-  
gorie formou souvislého běhu. Začátečníci musí treénovat méně  
než již treénovaní běžci. S vrcholovým treninkem lze začít  
nejdříve po 3 - 4 letech přípravného treninku. Tyto 3 - 4 roky  
klidného treninku a postupného zvyšování výkonosti nelze pře-  
skočit. Nedodržení této zásady má za následek brzký výkon-  
nostní vrchol, potom i přes další plánovitý trenink dojde ke  
stagnaci výkonosti.

Správně treénovat je velké umění a je k tomu třeba dokonale znát  
svůj organizmus protože:

- nesmíme treénovat mále - nedošlo by ke zvýšení výkonosti  
na žádanou úroveň
- nesmíme treénovat ani nad své možnosti - došlo by k přetré-  
novanosti a ke stagnaci výkonosti.

Přetréování poznáme podle váhy, tepla, výkonosti, chuti k jí-  
dlu, spánku a podle treninkové morálky.

Každý trenink je nutné zahájit lehkým během "pro zahřátí",  
po skončení treninku vyklusat.

Nezapomeněte na vhodnou obuv - nejlépe maratanky s dostatečně  
velkým a měkkým podpadkem.

Příprava na důležité závody: 10 dní před hlavními závody  
začít s treninkem na udržení formy. Tento má probíhat hluboko  
max. možností. Je třeba hromadit max. tělesné a duševní kon-  
dice. Tři dny před vlastními závody možno zvýšit intenzitu  
a dva dny opět mírný trenink.

Doba rekonvalescence po těžkých závodech 2 až 3 dny, někdy  
až 10 dní - vyvarovat se delšího vypětí - vhodné jsou pouze  
dípuhé, relativně pomalé úseky.

## Vzor tréninkového plánu na rok 1975

1. Zimní období = I. přípravné období 1.12. - 15.4. 1975  
Účelem je zlepšení obecné vytrvalosti maximem  
KM - žactvo 60 - 80 měsíčně  
dorošťáci 80 - 100  
ml. dorošťáci 100 - 180  
ženy a st. det. 180 - 200  
muži 200 - 400
2. Jarní období = II. přípravné období - 16.4. - 23.5. 1975  
Trénink vyšší intenzity - běh na okružích -  
rychlost - účast na závodech - spojení fyzické  
přípravenosti s orientační technikou.  
Počet KM klesá.
3. I. závodní období - 24. 5. - 30. 6. 1975  
Závody jsou hlavním úkolem, dále udržení, pří-  
padně zlepšení závodní formy.  
Po závodech lehké vyklusávání. Počet KM dále  
klesá, kvalita přípravy dosahuje maxima.
4. II. přípravné období - 1.7. - 5. 9. 1975  
Příprava k druhému vrcholu.  
Nejprve krátký odpočinek /7-14 dní/.  
Potom obdob. jarní přípravy. V první polovině  
vytrvalost, ve druhé zase tempo a rychlost.
5. II. závodní období - 6.9. 1975 - 11.10. 1975  
Hlavním úkolem jsou opět závody
6. Přechodné období - 12.10. - 30.11. 1975  
Jenom lehký trénink, všestrannost - doplňkové  
sporty - mapování.

# KALENDÁŘ ZÁVODŮ 1975

4. 1. 1975	KF LOB	Vrchlabí
18. 1.	LOB II. stupně	Bedřichov
26. 1.	Mon. a práce Poru	Bedřichov
1. 2.	Krkonošský šeft LOB	Vrchlabí
2. 2.	Jičínský LOB	Jičín
8.-9.- 2.	Mistr. ČSR - LOB J+ST	Jihlava
22.-23. 2.	Mistr. CSSR LOB	Jizerské hory
23. 3.	70 km	Krkonoše
9. 4.	II. kolo SHM	
19. 4.	Krajský žebříček	Česká Třebová
23. 4.	III. kolo SHM	
26. 4.	Krajský žebříček	Chrudim
3.-4. 5.	Krajský přebor J+ST	
9. 5.	Krajské kolo SHM	Vrchlabí
10. 5.	Krajský žebříček	Hradec Králové
11. 5.	Krajský žebříček	Jičín
17. 5.	Krajský přebor J+ST	
24. 5.	Národní liga	Rychnov
25. 5.	Národní liga	Hanubovce
31. 5.	1. celost. liga	PS Praha
1. 6.	1. celost. liga	PS Praha
7. 6.	Národní liga	Slavovice
8. 6.	Národní liga	Sloný
14. 6.	1. celostátní liga	Kačínec
15. 6.	1. celostátní liga	Kačínec
21. 6.	Národní liga	Česká Praha
27. 6.	Národní liga	Hustopeče n. Č. Jem.
28. 6.	1. celost. liga	Sloný
29. 6.	1. celost. liga	Sloný
3.-4. 7.	3. roční mezinárodní	Tábor
28.-29. 8.	Sport. výaz OS	Čekaničkov
13.-14. 9.	Grand Prix Sloný	Bratislava
14.-15. 9.	Mistr. ČSR - Sloný	Jičín
15. 9.	Mistr. ČSR - roční	Hr. Králové
16. 9.	Hradecký Sloný	H. Králové
22. 9.	Mistr. ČSR - Sloný	Sloný
23. 9.	Mistr. ČSR - roční	Sloný
4. 10.	Krajský žebříček	Rychnov

11. 10.	Krajský žebříček	Partovičice
11. 10.	Mistr. ČSSR - dlouhá trať	ČPŠP
15. 10.	Krajský žebříček	Prošovice

### Soustředění

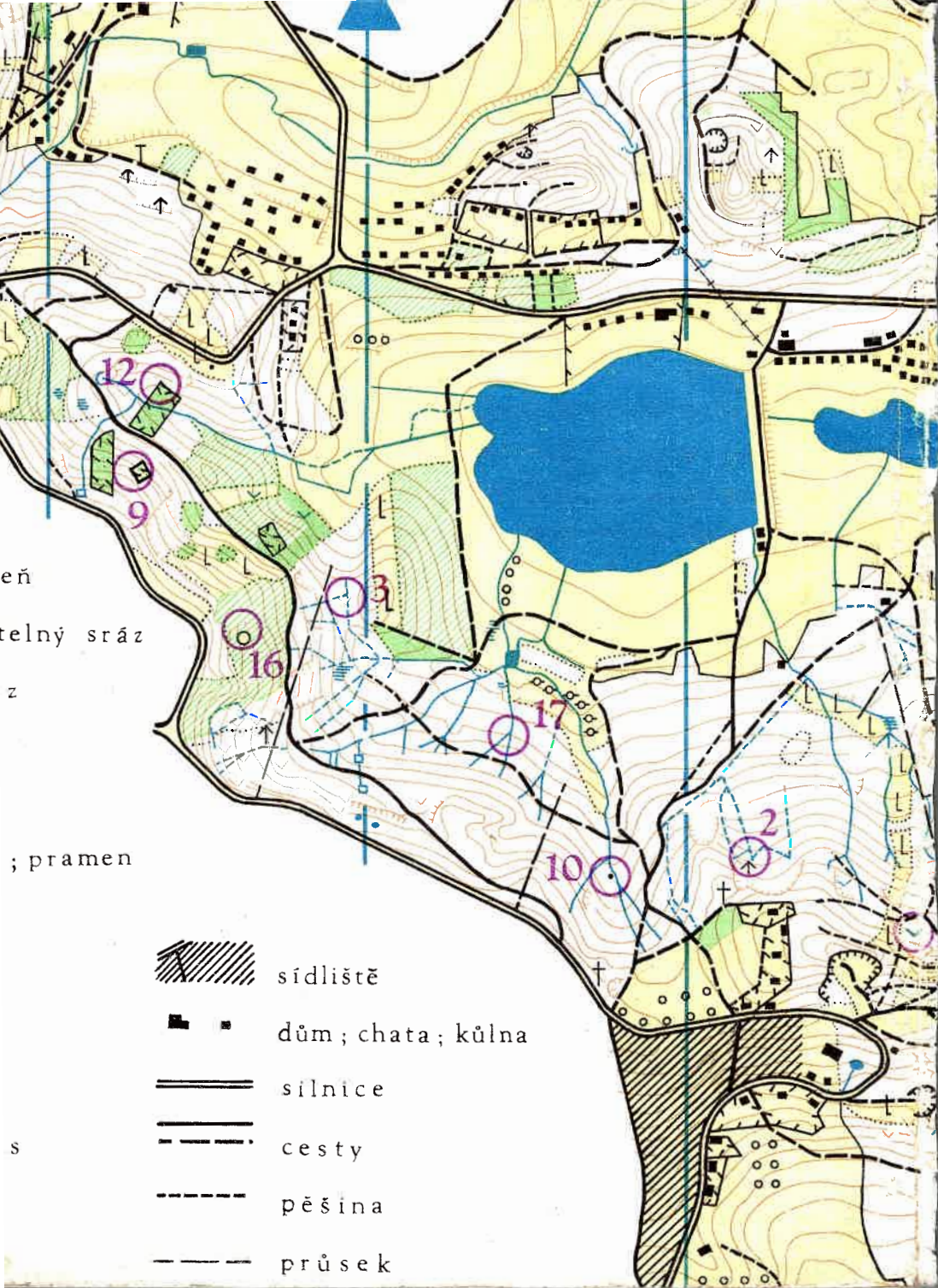
z 1. 1. 1978

14. - 27. 3.	Jarní - mládež
28. - 31. 3.	velikonoce - dospělí a mládež
23. - 31. 8.	letní - pro mládež /začátečnické/
23. - 31. 8.	letní - dospělí a dospělí - účast na sp.srazu Gettvaldu a Grand Prix Slovákia.
12. - 14. 12.	zimní

ročníka sestavil:

Jaroslav Hájek





ěň  
 telný sráz  
 z  
 ; pramen

-  sídliště
-  dům ; chata ; kůlna
-  silnice
-  cesty
-  pěšina
-  průsek

s