

MAPU VYDAL OOB TJ JIČIN  
MAPOVAL JINDŘICH VODIČKA  
KRESLIL RADVAN BEDNÁŘ  
VYTISKLA GEODESIE LIBEREC

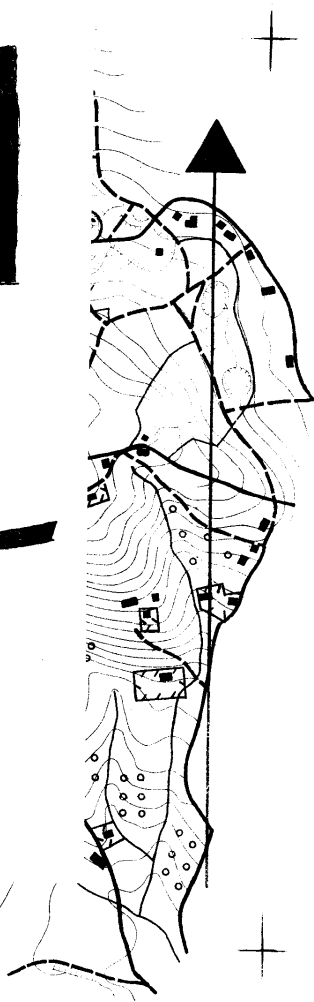
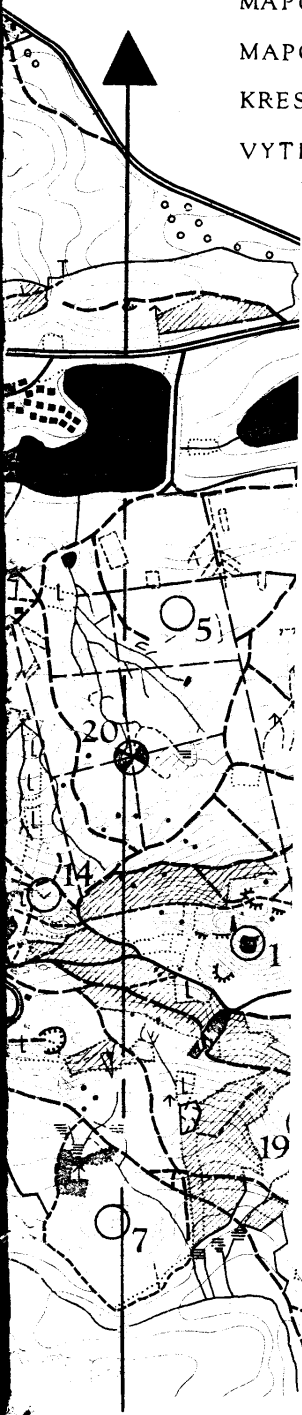


V ÚNOR 1974

# RO CEN KA

---

# 76



ODDÍL OB TJ JIČÍN

- vzorný kolektiv ČSTV - II stupně

Výbor oddílu:

předseda :	ing.Jos.Stránský
org.prac.:	Jaroslav Havlík
hospodář :	Petr Stránský
propagace:	ing.Jindř.Vodička
členové :	ing.Boh.Procházka
	ing.Jar.Hanuš
	ing.Vlad.Stránský

Počet členů oddílu:

žactvo	:	42
<u>dorost</u>	:	<u>32</u>
dospělí	:	<u>48</u>
celkem	:	122

Kozhodčí OE:

I. tř.	Mikan - Procházka - Havlík
II. tř.	Jos.Stránský
III. tř.	Vl.Stránský, F.Stránský, Soldán, M.Konopáč, Tuška, Folprecht Turčín, Petráň, Hudský

Kartograf:

Jindřich Vodička

V oddíle OB TJ Jičín jsme závěrem roku přivítali nové závodníky - členy reprezentačního družstva ČSSR.

DE	Danu Ticháčkovou	- repr.dr.ČSSR
ME	Jiřího Ticháčka	- repr.dr.ČSSR
ME	Jiřího Sýkoru	- repr.dr.ČSSR
M19	Jaroslava Bialožytá	- repr.dr.Juniorů

Do reprezentačního družstva ČSSR - Juniorů byl zařazen Jiří Konopáč

Trenérem reprezentačního družstva ČSSR je  
Václav Zakouřil - mistr sportu

Trenérem reprezentačního družstva ČSSR LOB je  
Jaroslav Havlík

V širší nominaci repr. ČSSR pro MS v LOB v Bulharsku jsou:

Dana Ticháčková  
Dana Tulková  
Václav Zakouřil  
Jiří Ticháček  
Svatoslav Píček

P o ř á d a n é z á v o d y - O B T J J i č í n 1976

II. kolo Pion.ligy	13. 3.76	Startovalo:258
III. kolo - " -	17.4. 76	324
I. kolo - " -	10. 9.76	247
Přebor TJ denní	10.11.76	104
Přebor TJ noční	10.11.76	78
Okresní přebor	24. 4.76	103
Krajský přebor LOB	17. 1.76	147
Kr.přebor štaf. LOB	18. 1.76	108
Cena Č.ráje	10. 4.76	380
5 dnů OB Jičín	7.11.7.76	celkem 1250
Sedmihorky-mezinár.	2.11.76	93
		<hr/>
		závodníků3092

S o u s t ř e d ě n í 1976

Jarní prázdniny	13.-19. 3.76	Hvězdonice
Velikonoce	17.-19. 4.76	Kost
3 denní OB	30.7.-1.8.76	Opava
10 dnů OB	14.-22. 8.76	Jindřichův Hradec
Zimní soustředění	16.-19.12.76	Jizerka

Závodníci oddílu startovali v roce 1976 v 50 závodech.

Celkový počet startů : 3 500

V Ý K O N O S T N Í T Ř Í D Y

P o ř a d í p o d l e p o č t u z í s k. I V T v r.1976

1.	Konopáč Jiří	16 x
2.-3.	Benešová Hana	8 x
2.-3.	Havlík Jar.	8 x

4.-5.	Tulkova Jana	7 x
4.-5.	Albrecht Mil.	7 x
6.-7.	Tulková Dana	6 x
6.-7.	Picková Věra	6 x
8.-9.	Smolík Petr	5 x
8.-9.	Beneš Josef	5 x



### I VT dále získali:

Tišer - Holas - Konopáč M. - Zakouřil - Hrubý - Pícek -  
 Novák - Bacílková - Chramostová - Majdanová Iva - Drahonovský B. - Hanušová

### I VT LOB

Všetečka, Holas, Konopáč J., Konopáč M.  
 Zakouřil, Albrecht, F. Stránský, Pícek  
 Havlík, J. Stránský, emánek  
 Majdanová, Drahonovská B., Tulková J.  
 Tulková D., Hanušová, Pícková  
 Benešová, Drahonovská J., Bočková

### II. VT

Groh- Stránský P.-Kvasnička - Boček  
 Všetečka - Mik- Úlehla - Svoboda - Tručín  
 Vodička - Stránský J.- Stránský Vl. - Mikan  
 Zemánek - Šedivá - Richterová - Matoušová  
 Drahonovská - Bočková - Zakouřilová - Vodičková  
 Všetečková - Bočková

### II. VT LOB

Smolík - Úlehla - Folprecht - Hrubý  
 Šedivá - Bacílková - Majdanová S. - Všetečková

# V Ý S L E D K O V Á   Č Á S T   S O U T Ě Ž E   1 9 7 6

5

## I. národní liga - dospělí a dorost

Dospělí - sestava: Albrecht, Zakoušil, Pícek, Mikan, Novák,  
Folprecht, Konopáč M., Turčín, Drahonovská,  
Benešová, Pícková, Všetečková

Závody: I. RH Hradec Král.	22. 5. 76	Cena Východních Čech
II. Loko Pardubice	23. 5. 76	O pardubického půlkoně
III. Sparta Doly Kladno	5. 6. 76	
IV. ČKD Slaný	6. 6. 76	Ozubené kolo
V. AS Ml. Boleslav	28. 8. 76	Velká cena
VI. Slávia VŠ Liberec	29. 8. 76	Ještědský pohár

Poř.	závod	1	2	3	4	5	6	celkem b.
1	TJ Jičín	214	218	d.z.	211	194	195	1 037
2	Slávia VŠ Plzeň	161	150	188	156	146	d.z.	803
3	Slávia VŠ Praha B	155	165	134	169	125	d.z.	732
4	Sl.VSČHT Pardubice	174	d.z.	148	106	136	162	731
5	Loko Chomutov	93	107	149	81	d.z.	157	587
6	RH Hradec Králové	d.z.	77	128	124	107	125	561
7	Jiskra Nový Bor B	98	112	90	d.z.	113	118	531
8	Chemie Praha	68	147	146	81	d.z.	45	487
9	Baník Sokolov	d.z.	80	90	65	115	132	482
10	Sp.Doly Kladno	77	86	d.z.	74	98	90	425
11	Loko Pardubice	74	d.z.	87	99	68	67	395
12	Sl. Jindřichův Hr.	71	70	d.z.	59	56	109	365
13	Meteor Kačerov	d.z.	75	91	53	33	47	299
14	Jiskra Otavovice	28	d.z.	54	24	50	0	156

Dorost skupina A Čechy - sestava družstva:

Konopáč J., Beneš, Holas, Všetečka, Smolík, Pokorný, Tulková D,  
Hanušová, Tulková J, Drahonovská B.

Poř.	závod	1	2	3	4	5	6	celkem b.
1	TJ Jičín	158	159	d.z.	161,5	153	122	753,5
2	RH Hradec Král.	d.z.	124	129	122	141	140	656
3	Jiskra Nový Bor	132	124	144	d.z.	99	120	619
4	Praga Praha A	125	104	126	114	69	d.z.	538
5	Spartak Vrchlabí	101	107	118	d.z.	92	108	526
6	Loko Pardubice	79	d.z.	79	96,5	90	97	441,5
7	Loko Chomutov	76	67	79	73	d.z.	80	375
8	Slávie VŠ Praha	68	57	62	73	54	d.z.	314
9	Liaz Jablonec n/N	44	d.z.	58	71	40	50	263
10	Sp. Doly Kladno	65	46	d.z.	48	56	46	261
11	Baník Sokolov	d.z.	42	64	47,5	39	61	253,5
12	Sl.VSST Liberec	42	40	57	46	55	d.z.	240
13	Slovan Jindřich.Hr	39	39	d.z.	54	27	35	194
14	AS Ml. Boleslav	28	32	40	24,5	d.z.	27	151,5

Finále vítězů I. národní ligy -

12.9.1976

Dospělí

	<u>TJ Jičín</u>		<u>Slávia VŠ Olomouc</u>	
D19	Benešová	3 body	-	
	Drahonovská	1	-	
D21	-		Kolajová	4 body
	-		Lučanová	2
M19	Konopáč	2	Václavek	-
M21	Hrubý	2	Horký	6
	Zakouřil	5	Zdráhal	1
	Albrecht	5	Dosoudil	3
		<hr/>		<hr/>
		17 bodů		16 bodů

Titul přeborníka ČSR získalo družstvo TJ J I Č Í N.

Dorost

	<u>TJ Jičín</u>		<u>Tesla Brno</u>	
D15	Tulková J.	2 body	D15 Láníčková	-
D17	Hanušová	-	Straková	1 body
	Tulková D.	1	Kuchařová	2
M15	Všetečka	2	M15 Hlaváč	4
	Smolík	1	Pospíšek	3
M17	Beneš	-	M17 Novotný	4
	Holas	1	Šebesta	2
	Konopáč	3		<hr/>
		<hr/>		16 bodů
		10 bodů		

Titul přeborníka ČSR získala družstva Tesla Brno.

# M I S T R O V S T V Í Č S S R - I. celostátní liga

1. VŠ Praha	733	<u>Sestupuje:</u>	- TŽ Třinec
2. VŠZ Brno	655		VŠST Liberec
3. VŠB Ostrava	638		Farmaceut Bratislava
4. TJ Gottwaldov	563		
5. Ji. Nová Bor	504		
6. VŠD Žilina	437		
7. Ostroj Opava	403	<u>Postupuje:</u>	TJ Jičín
8. FS Praha	395		Universita Olomouc
9. TŽ Třinec	361		
10. VŠST Liberec	269		
11. Farmaceut Bratislava	253		

## Č E S K O S L O V E N S K Ý P O H Á R 1976 - jednotlivci

DE 1. Vlachová  
2. Janatová  
3. Ticháčková  
4. Gregořicová  
5. Uhrová

ME 1. Kořínek  
2. Borůvka  
3. Uher  
4. Sýkora  
5. Ticháček

D19 1. Hošková  
2. Sédláčková  
3. Jindrová  
4. Dlabalová  
5. Benešová

M 19 1. Stonavský  
2. Bialožyt  
3. Zdráhal  
4. Janata  
5. Piják

### Oddílová soutěž ve stavbě tratí 1976

Výsledek: 1. Stránský Vlad. 3260 bodů  
2. Stránský Pavel 2702  
3. Řehák Pavel 2606  
4. Horák Martin 2601  
5. Tišer Jaromír 2151

Zpracoval: Láďa Hrubý

### Celostátní soutěž ve stavbě tratí 1976

1. Soukup Brno 2976  
13. Stránský Vlad. 2867  
14. Folprecht 2864  
40. Hrubý 2601

(Celkem hodnoceno 81 soutěžících)



# KRAJSKÝ PŘEBOR DRUŽSTEV 1976

1. TJ Jičín B 438 bodů
2. Baník Vamberk 284
3. Spartak Rychnov 266
4. RH Hradec Král. 232
5. TJ Jilemnice 167
6. Spartak Vrchlábí 153

## PŘEBOR Dospělých

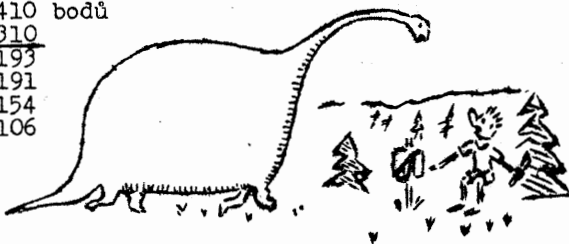
Družstvo dospělých  
TJ Jičín B postupuje  
do I. národní ligy

Sestava: Vodička, Hrubý, Rejlek,  
Stránský P a V, Petrán, Vodičková,  
Zakouřilová, Bočková

## PŘEBOR DOROSTU

Sestava družstva: Úlehla J., Svoboda, Horák, Pašek, Řehák, Vik,  
Pašková, Majdanová

1. Spartak Rychnov 410 bodů
2. TJ Jičín 310
3. Lokomotiva Pardubice 193
4. RH Hradec Králové 191
5. Sokol Kunvald 154
6. Tatran Chrast 106



## PŘEBOR ŽACTVA

Sestava družstev: A Groh, Stránský, Tišer, Procházka, Dědek,  
Vokněr, Sedivá, Richterová, Majdanová,  
Ludvíková  
B Kvasnička, Boček, Ulman, Prokorát, Antoš,  
Matějka, Chramostová, Bacílková, Mazáčková  
Zelinková  
C Ježek, Šebík, Mazáček, Bláha, Srh, Vilušinský  
Valášková, Matoušová, Nováková, Kubištová

1. RH Hradec Králové A 792 bodů
2. TJ Jičín A 619
3. Spartak Vrchlábí 570
4. Spartak Rychnov 569
5. Lokomotiva Pardubice 516
6. Baník Vamberk A 484
7. TJ Jičín B 438
8. Spartak Rychnov B 356
9. TJ Jilemnice A 324
10. Baník Vamberk B 294
11. TJ Jičín C 220
12. RH Hradec Králové B 179
13. TJ Jilemnice B 173
14. Tatran Chrast 168
15. RH Hradec Králové C 138

## Z á v o d y:

- |        |           |        |     |
|--------|-----------|--------|-----|
| 3.4.   | Vamberk   | KŽ     |     |
| 10.4.  | Jičín     | KŽ+ KP | dr. |
| 2.5.   | Hr. Král. | KŽ+ KP | dr. |
| 8.5.   | Vrchlábí  | KŽ+ KP | dr. |
| 9.10.  | Rychnov   | KŽ+ KP | dr. |
| 16.10. | Trutnov   | KŽ+ KP | dr. |
| 24.10. | VŠHT      |        |     |
|        | Pardubice | KŽ     |     |
| 30.10. | Chrast    | KŽ     |     |

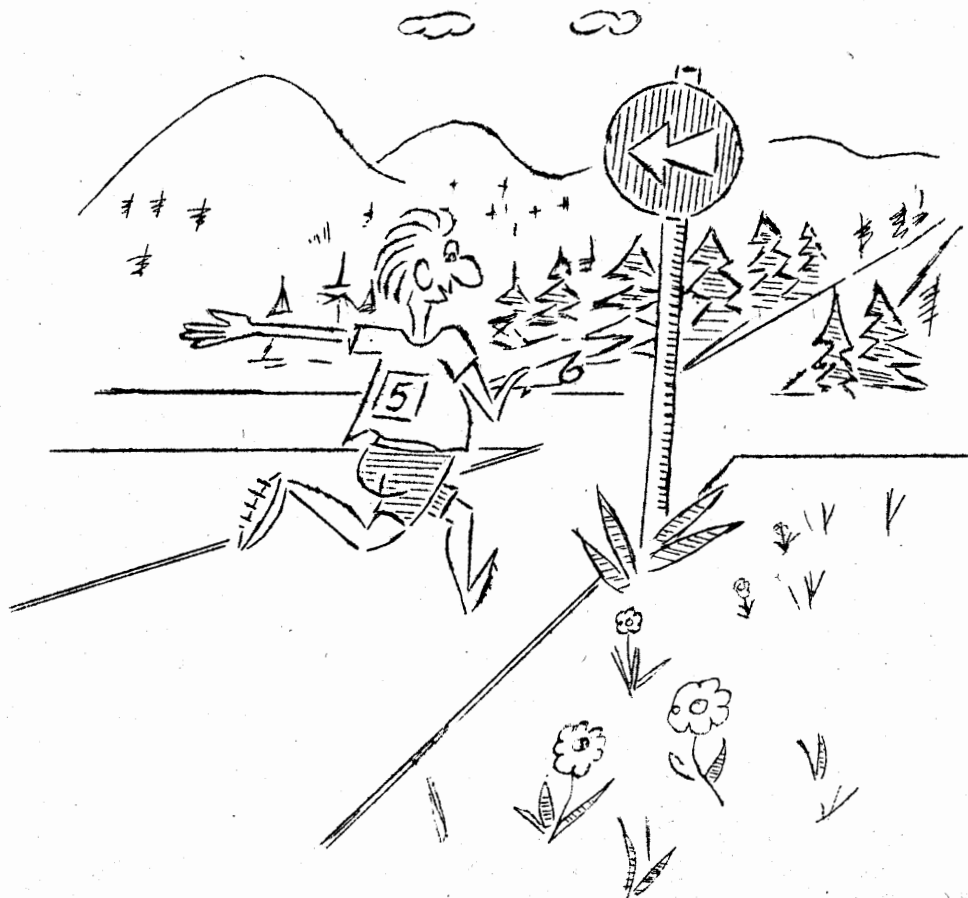
Pořadí oddílů podle zisku medailí  
na přeborech ČSR

1975

	I.	II.	III.
1. Jičín	5	5	4
2. TJ Brno	5	3	3
3. VŠ Praha	5	3	2
4. TJ Gottwaldov	4	4	2
5. VŠB Ostrava	4	2	1
6. VSST Liberec	2	4	5
7. LOKO Olomouc	2	-	-
8. TŽ Třinec	1	5	2
9. VSZ Brno	1	1	4

1976

1. Jičín	7	5	-
2. TJ Brno	6	3	-
3. TŽ Třinec	3	5	2
4. TJ Gottwaldov	3	2	3
5. VŠB Ostrava	2	4	1
6. VŠ Praha	2	2	1
7. VSZ Brno	1	-	3
8. RH Hr. Králové	-	1	3
9. Ji. N. Bor	-	1	3



# ŽEBŘÍČKY

## Celostátní žebříček

D19	5.	Benešová H.
	16.	Picková V.
	25.	Drahoňovská J.
M19	20.	Konopáč M.
M21	24.	Hrubý Lad.

## Národní žebříček

ME	16.	Albrecht Mil.
	31.	Zakouřil Václav

D 10	1.	Samková Iveta	91	D 19	1.	Picková Věra	86
	5.	Palasová Eva	57		3.	Benešová Hana	82
	13.	Majdanová S.	39		14.	Drahoňovská J.	50
	18.	Zelinková E.	29		26.	Bočková Věra	8
	22.	Ludvíková I.	22	D 21	1.	Uhrová Ivana	91
	37.	Mazáčková L.	9		31.	Všetečková H.	9
	39.	Procházková Š.	8		40.	Zakouřilová J.	3
	43.	Grohová Lenka	5				
	46.	Kubištová Olga	1				
D 13	1.	Doležalová Z.	99	M 10	1.	Lejsek Tomáš	92
	8.	Bacílková P.	66		25.	Vokněr Martin	19
	11.	Chramostová J.	58		26.	Santaj Michal	18
	13.	Seřivá Dana	44		36.	Lédek Milan	10
	16.	Matoušová H.	29		50.	Všetečka Jiří	2
	21.	Richterová I.	15		52.	Bláha Adak	2
D 15	1.	Tulková Jana	90	M 13	1.	Fišera A.	91
	11.	Drahoňovská B.	46		6.	Stránský Pavel	53
	24.	Majdanová I.	18		9.	Tišer Jar.	48
D 17	1.	Keclíková K.	99		11.	Groh L.	38
	4.	Hanušová Milen.	75		28.	Kvasnička J.	13
	6.	Tulková Dana	68		46.	Boček Fr.	3
	35.	Pačková Jana	4				
M 15	1.	Štambach Petr	96				
	5.	Smolík Petr	69				
	12.	Všetečka Petr	44				
	25.	Řehák Pavel	13				
	29.	Pašek Martin	7				
	39.	Vik Martin	2				



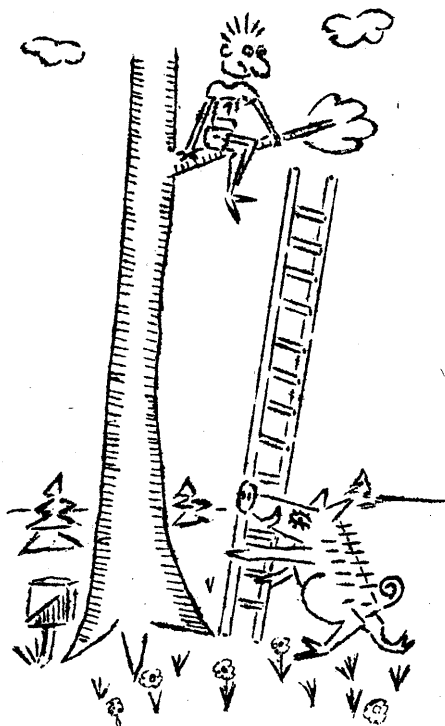
M 17	1.	Konopáč Jiří	98
	3.	Beneš Josef	86
	5.	Holas Jiří	68
	9.	Úlehla Josef	55
23.	Svoboda Bř.	17	
M 19	1.	Vávra Jan	92
	5.	Konopáč Mil.	74
	26.	Turčín Mir.	16
M 21	1.	Albrecht Mil.	80
	9.	Zakouřil Václ.	42
	19.	Hrubý Lad.	31
	33.	Pícek Svat.	16
	35.	Mikan Vlad.	13
	36.	Novák ZD.	13
44.	Vodička Jindř.	9	
M 35	1.	Křtěnský Jar.	94
	7.	Havlík Jar.	56
	11.	Zemánek M.	45
M 43	1.	Král Richard	97
	15.	Stránský Jos.	40
	24.	Tulka Jos.	16
	41.	Kužel Břet.	2

### Krajský žebříček

D 10	3.	Majdanová	90	bodů	M 10	12.	Santaj	44
	7.	Zelinková	64			13.	Vokněr	32
	9.	Luďvíková	60			15.	Procházka	31
	16.	Mazáčková	36			20.	Bláha	25
	17.	Palasová	36			24.	Antoš	22
	24.	Kubištová O.	24			30.	Dědek	18
	25.	Grochová	21			32.	Prokorát	17
	29.	Procházková	18			49.	Rampas	7
	36.	Žalská	15			51.	Všetečka	6
	37.	Kubištová L.	14			63.	Brzák	1
	48.	Valášková P.	9					
	49.	Splítková	9					

startovalo 86 závodnic

startovalo 129 závodníků



D 13	2. Šedivá	102
	4. Chramostová	94
	5. Bacílková	92
	6. Richterová	91
	10. Matoušová	75
	24. Valášková	18
	28. Zakouřilová	8

startovalo 35 závodnic

D 15	1. Tulková J.	112
	5. Majdaňová I.	93
	14. Drahonovská	64

startovalo 35 závodnic

D 17	1. Tulková D.	119
	4. Pašková	85
	6. Hanušová	76

startovalo 27 závodnic

D 19	2. Picková	110
	3. Benešová	95
	5. Drahonovská	86
	7. Bočková	61

startovalo 29 závodníků

D 21	2. Zakouřilová	94
	4. Vodičková	87

startovalo 25 závodníků

D 35	2. Všetěčková	80
------	---------------	----

startovalo 7 závodníků

M 35	1. Havlík	115
	9. Zemánek	58
	23. Kužel	20
	25. Procházka	18
	30. Havlík Jan	6 (šofér)

startovalo 31 závodníků

M 13	3. Tišer	100
	7. Groh	68
	10. Stránský	60
	20. Kvasnička	35
	26. Boček	26

startovalo 72 závodníků

M 15	5. Smolík	99
	6. Všetěčka	89
	11. Vík	66
	<u>12. Řehák</u>	<u>60</u>
	14. Pašek	45

startovalo 50 závodníků

M 17	2. Holas	108
	7. Úlehla	86
	9. Beneš	73
	10. Svoboda	73
	15. Konopáč	58
	20. Boček	28
	22. Horák	24
	29. Stránský	14
	35. Komárek	6

startovalo 45 závodníků

M 19	4. Konopáč. M.	95
	6. Petrán	76
	12. Turčín	44

startovalo 35 závodníků

M 21	4. Vodička	84
	5. Novák	78
	6. Rejlek	69
	7. Stránský P.	61
	11. Pícek	55
	12. Albrecht	55
	13. Zakouřil	51
	25. Hrubý	22
	29. Sochor	19
	33. Brendl	16
	36. Stránský Vl.	13
	40. Šmejce	10

startovalo 75 závodníků

M 43	3. Stránský	106
	13. Tulka	43

startovalo 23 závodníků

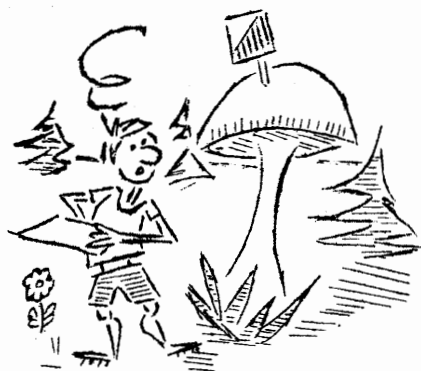
PŘEBORY

Přebor TJ Jičín

Mašov 13.11.

M 10	1. Antoš	25,23
	2. Bláha	28,06
	3. Srb	30,26
M 13	1. Tišer	26,16
	2. Stránský	26,30
	3. Kvasnička	35,50
M 15	1. Smolík	27,26
	2. Všetěčka	34,12
	3. <del>Řehák</del>	1. <del>Řehák</del> (1.) - neměl poměr 1. <del>Řehák</del>
M 17	1. Svoboda	35,27
	2. Úlehla	44,08
	Beneš	55,12
M 19	1. Konopáč	48,00
	2. -	
	3. -	
M 21	1. Zakouřil	46,31
	2. Pícek	54,22
	3. Stránský P.	56,00
M 35	1. Kužel	79,25
	2. -	
	3. -	
M 43	1. Stránský J	40,09
	2. Bosák	85,42
	3. Všetěčka	85,42

D 10	1. Zelinková	22,25
	2. Mazáčková	23,10
	3. Ludvíková	26,40
D 13	1. Bacílková	24,45
	2. Chramostlová	26,48
	3. Matoušová	32,05
D 15	-	
D 17	1. Hanušová	56,06
	-	
	-	
D 19	1. Drahoňovská	45,40
	2. Benešová	48,20
	3. Pícková	49,49



Noční

M 10	1. Prokorát, Santaj, Bláha	15,55
	2. Antoš, Brzák, Rampas	19,50
	9. Srb, Vokněř	21,40
M 13	1. Tišer	15,37
	2. Kvasnička, Boček	20,00
M 15	<u>1. Řehák</u>	35,55
M 17	1. Úlehla	42,48
	2. Beneš	50,00
M 19		
M 21	1. Zakouřil	44,40
	2. Pícek	45,04
	3. Vodička	61,15
M 43	1. Stránský J.	47,30

D 10	1. Mazáčková, Zelinková	13,02
	2. Kubištová, Ludvíková	21,0
D 13	1. Palasová, Matoušová	17,00
	2. Bacílková, Chramostlová	20,40

Konečné pořadí denní a noční M13 1. Tišer,  
M21 1. Zakouřil, M43 1. Stránský J. D10 1. Zelinková

OKRESNÍ PŘEBOR HOŘICE - 24. 4. 1976

13

M 10	1. Dědek	25,15	D 10	1. Mazáčková	35,02
	2. Procházka	27,07		2. Procházková	37,18
	3. Rampas	29,27		3. Žalská	48,52
M 13	1. Stránský	32,20	D 13	1. Chramostová	26,33
	2. Tišer	34,08		2. Matoušová	27,02
	3. Groh	38,04		3. Sedivá	27,20
M 15	1. Všetečka	51,24	D 15	1. Tulková J.	34,40
	2. Smolík	53,10		2. Drahonovská	43,10
	3. Řehák	65,55		3. Majdanová	47,10
M 17	1. Konopáč	52,07	D 17	1. Hanušová	55,26
	2. Úlehla	54,55		2. Tulková	66,06
	3. Stránský	55,12		3. Pašková	72,42
M 19	1. Konopáč	75,30	D 19	1. Picková	59,17
	2. Turčín	102,01		2. Drahonovská	68,17
	3. Petrán	105,16		3. Benešová	72,39
M 21	1. Novák	70,34	D 21	1. Zakouřilová	72,50
	2. Pícek	71,10		2. Vodičková	75,35
	3. Albrecht	72,36		3. Vštečková	75,51
M 35	1. Tulka	96,17			

KRAJSKÝ PŘEBOR Česká Třebová 15.5.1976

M 10	11. Procházka	30,23	D 10	2. Majdanová	23,23
	20. Všetečka	41,02		6. Ludvíková	29,23
	25. Rampas	54,05		16. Mazáčková	47,36
M 13	4. Groh	26,59		19. Žalská	67,49
	17. Tišer	48,21	D 13	4. Bacílková	32,18
	21. Stránský	54,12		7. Chramostová	33,30
	24. Kvasnička	59,55		8. Richterová	36,32
M 15	1. Smolík	27,17		9. Matoušová	38,21
	6. Všetečka	38,52		10. Sedivá	39,20
	8. Pašek	42,56	D 15	2. Majdanová	32,52
	9. Vik	43,05		8. Drahonovská	39,02
	11. Pokorný	44,19		15. Tulková J.	55,27
	17. Řehák	50,69			
M 17	1. Konopáč	38,41	D 17	2. Hanušová	35,10
	3. Beneš	44,56		4. Tulková	40,00
	4. Úlehla	44,59		11. Pašková	67,54
	8. Holas	50,51			
	19. Boček	74,14	D 19	2. Drahoňovská	66,10
	21. Svoboda	76,11		6. Picková	77,34
M 19	10. Turčín	101,22		8. Benešová	81,47
			D 21	15. Vodičková	102,52

M 21	3.	Zakouřil	77,55
	4.	Albrecht	80,06
	6.	Novák	83,04
	7.	Hrubý	85,09
	9.	Havlík	92,08
	14.	Vodička	96,42
	17.	Mikan	101,42
	20.	Rejlek	102,54
	29.	Procházka	112,32



KRAJSKÝ PŘEBOR - štafety - Česká Třebová

16.5.1976

Žáci

5.	TJ Jičín	Groh, Stránský, Tišer	71,12
12.	TJ Jičín	Boček, Vokněr, Kvasnička	126,40

Žákyně

2.	TJ Jičín	Richterová, Šedivá, Chramostová	83,00
8.	TJ Jičín	Matoušová, Mazáčková, Bacílková	121,30
12.	TJ Jičín	Valášková, Majdanová, Ludvíková	154,00

Dorostenci

3.	TJ Jičín	Beneš, Holas, Konopáč	137,00
7.	TJ Jičín	Všetečka, Smolík, Úlehla	158,54
10.	TJ Jičín	Pokorný, Boček, Svoboda	200,20
11.	TJ Jičín	Vik, Pašek, Řehák	<u>200,40</u>

Dorostenky

2.	TJ Jičín	Tulková D., Tulková J., Hanušová	95,15
8.	TJ Jičín	Pašková, Majdanová, Drahoňovská	130,40

Muži

1.	TJ Jičín	Havlík, Novák, Zakouřil, Albrecht	197,40
5.	TJ Jičín	Mikan, Vodička, Ficek, "rubý"	233,00

Ženy

1.	TJ Jičín	Picková, Benešová, Drahoňovská	157,55
4.	TJ Jičín	Vodičková, Bočková, Všetečková	200,02



PŘEBOR ČSR Slušovice 11.9.1976

M 15	-		D 15	2. Majdanová	55,58
	14. Smolík	59,52			
M 17	6. Konopáč J.	54,16	D 17	15. Hanušová	72,08
	22. Beneš	73,05	D 19	13. Drahoňovská	77,48
M 21	30. Zakouřil	100,33			
	31. Albrecht	100,54			
	37. Hrubý	103,42			
	46. Novák	123,13			

PŘEBOR ČSR Slušovice - štafety 12.9.1976

Dorostenci

2. TJ Jičín Holas, Beneš, Konopáč 89,59

Dorostenky

4. TJ Jičín Tulková D., Hanušová, Tulková J. 134,27

Ženy

7. TJ Jičín Picková, Drahoňovská, Benešová 162,02

Muži

12. TJ Jičín Ficek, Havlík, Albrecht, Zakouřil 216,44

MISTROVSTVÍ ČSSR Lučenec 2.10.1976

M 15	4. Smolík	34,21	D 15	7. Majdanová	35,12
M 17	10. Konopáč	54,57			

MISTROVSTVÍ ČSSR Lučenec - štafety 3.10.76

Dorostenky

4. TJ Jičín Tulková D., Hanušová, Tulková J. 125,11

Dorostenci

3. TJ Jičín Holas, Beneš, Konopáč 116,32

NOČNÍ OB

KRAJSKÝ přebor v nočním OB - TRUTNOV - 19.6.76

M 15	8. Smolík	51,40	D 15	1. Tulková	28,17
	10. Vik	56,10	D 17	1. Hanušová	37,26
	11. Všetěčka	56,13		3. Tulková D.	50,23
M 17	1. Konopáč	50,48	D 19	2. Picková	56,56
	3. Holas	71,37		3. Benešová	64,50
	8. Beneš	91,40			
M 19	4. Konopáč	85,32			
M 21	5. Albrecht	118,50			
	9. Zemánek	113,06			

PŘEBOR ČSR - noční OB - OSTRAVA - 4.9.1976

M 17	1. Konopáč	32,22			
	15. Holas	49,42	D 17	1. Tulková D.	26,49
M 21	31. Zemánek	95,18		2. Hanušová	28,39
			D 19	4. Benešová	43,16
				9. Picková	58,12
			D 15	5. Tulková J.	21,49

PŘEBOR ČSSR - noční OB - NOVÝ BOR - 18.9.1976

D 15, D 17, M 17 - diskvalifikace závodu

M 17	1. Konopáč	50,10	D 15	2. Tulková J.	35,28
	16. Holas	82,30	D 17	3. Hanušová	57,37
				9. Tulková	77,13
			D 19	4. Benešová	87,24

KRAJSKÝ PŘEBOR LOB 17. 1. 1976 Jičín

M 13	3. Tišer	39,44	D 13	2. Valášková	68,08
	7. Stránský	70,13		3. Chramostová	71,40
	9. Boček	73,13		4. Majdanová	77,21
	10. Procházka	80,54		6. Procházková	112,18
M 15	1. Vsetečka	52,34	D 15	4. Drahoňovská	90,43
	6. Smolík	72,31		5. Tulková J.	94,18
	10. Pašek	78,13	D 17	1. Tulková	64,59
	11. Řehák	81,58		2. Hanušová	72,04
M 17	1. Konopáč	45,53		4. Pašková	84,12
	2. Holas	52,35	D 19	1. Pícková	72,50
	4. Beneš	64,11		2. Benešová	76,45
	7. Úlehla	69,33		3. Bočková	78,14
	13. Svoboda	80,49	D 21	2. Vsetečková	71,38
M 19	2. Konopáč	77,10		6. Vzdíčková	90,49
M 21	1. Zakouřil	81,15			
	7. Hrubý	97,09			
	8. Folprecht	97,20			
	10. Stránský P.	98,01			
	11. Stránský V1.	103,27			
	12. Červinka	104,54			
	15. Novák	110,24			
	19. Vodička	125,05			
	21. Musil	126,57			
	34. Rejlek	151,42			
M 35	2. Stránský J.	89,21			
	5. Zemánek	94,13			
	9. Vsetečka	116,30			



KRAJSKÝ PŘEBOR LOB - štafety 18.1. 1976 Jičín

Dorostenky

1. TJ Jičín	Hanušová, Tulková J., Tulková D.	210,56
2. TJ Jičín	Drahoňovská, Chramostová, Valášková	213,58

Dorostenci

2. TJ Jičín	Beneš, Holas, Konopáč	172,16
3. TJ Jičín	Řehák, Smolík, Úlehla	221,20

Ženy

1. TJ Jičín	Drahoňovská, Pícková, Benešová	214,10
-------------	--------------------------------	--------

Muži

3. TJ Jičín	Albrecht, Zakouřil, Hrubý	191,07
4. TJ Jičín	Konopáč, Novák, Folprecht	193,04
6. TJ Jičín	Frocházka, Vodička, Zemánek	195,58

M I S T R O V S T V Í ČSR a ČSSR LOE- Vamberk -7.2.76

M 15	1. Všetečka	47,52	D 15	1. Tulková	37,49
	5. Smolík	56,12		7. Drahoňovská	57,37
M 17	1. Konopáč J.	57,26	D 17	1. Tulková	52,46
	11. Holas	80,05		4. Hanušová	63,33
	17. Beneš	92,43		7. Pašková	83,08
M 19	13. Konopáč M.	128,40	D 19	4. Benešová	93,38
				6. Picková	102,20
M 21	4. Zakouřil	93,05	D 21	8. Všetečková	86,31
	7. Stránský P.	97,42			
	21. Hrubý	119,40			
	28. Folprecht	126,12			
	32. Musil	136,50			
	41. Vodička	175,30			

M I S T R O V S T V Í ČSR a ČSSR LOE- B.Vamberk - štafety

8.2.1976

Dorostenky

	1. TJ Jičín	Hanušová, Taulková D., Tulková J.	92,21
	4. TJ Jičín	Pašková, Drahoňovská, Majdanová	112,23
<u>Ženy</u>	2. TJ Jičín	Všetečková, Picková, Benešová	158,36

Dorostenci

	2. TJ Jičín	Holas, Beneš, Konopáč	103,18
	8. TJ Jičín	Smolík, Úlehla, Všetečka	124,49

Muži

	6. TJ Jičín	Zemánek, Vodička, Havlík	170,28
	7. TJ Jičín	Novák, Konopáč, Folprecht	171,11
	9. TJ Jičín	Albrecht, Hrubý, Zakouřil	177,58

OSTATNÍ AKCE

Veřejný závod na kolečkových lyžích

Trať - HOLÍN - PRACHOV - do vrchu

M 21	1. Vedral	10,37
	2. Pícek	11,55
	3. Stránský	11,59

Dorostenci:

1. Všeťečka	12,48
2. Tišer	14,20
3. Řehák	14,56

Dorostenky:

1. Pavličková	14,59
---------------	-------

Žáci:

1. Vokněř	17,28
2. Antoš	17,48
3. Bláha	21,24

Ženy:

1. Dlabolová	17,47
--------------	-------

Žákyně:

1. Mazáčková	22,21
2. Palasová	22,46
3. Ludvíková	24,46

70. km po hřebenech KRKONOS - 25.4.1976

Muži:

1.	NDR	3:22,21
6.	ČSTV Jičín	3:57,56
31.	TJ Jičín I.	4:59,01
35.	TJ Jičín II.	5:06,24
41.	TJ Jičín SG	5:14,53
84.	TJ Jičín III.	6:00,33



startovalo 114 desetičlených hlídek

Sestavy družstev:

Havlík, Zakouřil, Albrecht, Stránský P., Pícek, Holas, Novák,  
Louda, Musil, Haspera

Ženy:

1. NDR I.  
9. OV ČSTV Jičín I. 3:15,39  
29. OV ČSTV Jičín II. 4:04,23

Startovalo 46 pětičlených hlídek.

Sestavy družstev:

- I. Všetečková, Benešová, Havlíková, Pícková,  
Drahonovská  
II. Stránská, Manušová, Rašková, Vodičková,  
Bočková.

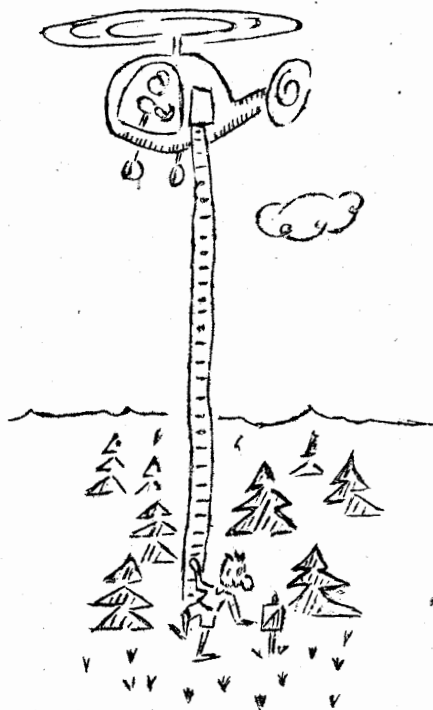
Memoriál expedice PERU - JIZERSKÁ padesátka 25.1.76

Ženy:

37. Všetečková 2:42,17  
74. Benešová 2:50,59  
162. Pícková 3:06,47  
239. Frýbová 3:15,00  
430. Vodičková 3:32,00

Muži:

90. Pícek 3,10,13  
126. Zakouřil 3,16,34  
226. Musil 3,28,00  
239. Stránský P. 3,29,00  
288. Folprecht 3,33,00  
323. Havlík 3,35,30  
714. Jirásek 3,57,00  
825. Rejlek 4,01,00  
927. Krocházka 4,05,00  
963. Stránský V. 4,07,00  
972. hrubý 4,07,30  
1026. Konopáč M. 4,09,30  
1130. Jandura 4,13,30  
1182. Novák Z. 4,15,30  
1243. Vodička 4,17,30  
1489. Všetečka 4,25,00  
2362. Bosák 4,48,00  
2497. Stránský 4,51,00  
3646. Tišer H. 5,17,00  
5365. Müller 6,42,00



Mezinárodní závody Oelsa NDR 7. a 8.10.1976

7.10.

8.10.

- |      |            |       |      |           |       |
|------|------------|-------|------|-----------|-------|
| M 17 | 2. Konopáč | 32,26 | M 17 | 2. Úlehla | 39,05 |
|      | 3. Holas   | 32,56 |      | 3. Beneš  | 41,16 |

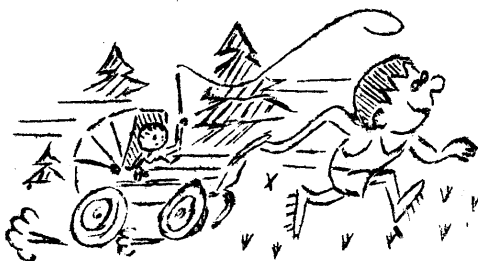
6.	Úlehla	35,47	4.	Smolík	41,28
7.	Smolík	36,12	7.	Konopáč	44,01
10.	Beneš	40,28	10.	Holas	45,20
24.	Všetečka	57,01	18.	Všetečka	51,53
M 21					
1.	Albrecht	58,02	2.	Zakouřil	46,23
2.	Zakouřil	58,17	3.	Albrecht	46,59
24.	Müller	100,05	35.	Müller	95,26
M 35					
2.	Havlík	34,21	7.	Havlík	58,36

3 denní Mezinárodní závody - OPAVA - 30.7.-1.8.76

M 10			D 10.		
25.	Vokněr	70,48	10.	Kubištová L.	77,38
55.	Bláha	98,53	12.	Ludvíková,	77,48
56.	Santaj	99,09	20.	Palasová	81,41
59.	Prokorát	108,36	29.	Splítková	99,52
M 13			36.	Zelinková	128,51
14.	Tišer	72,45	40.	Kubištová Ol.	159,31
19.	Stránský	78,08	D 13		
44.	Kvasnička	92,23	14.	Šedivá	98,26
M 15			15.	Matoušová	98,31
21.	Smolík	89,06	16.	Bacílková	98,35
54.	Rehák	99,04	D 15		
71.	Vík	106,24	1.	Tulková	77,11
91.	Pašek	121,27	33.	Majdanová	101,42
M 17			D 17		
7.	Konopáč	115,48	8.	Hanušová	102,55
13.	Holas	118,39	15.	Tulková	114,03
19.	Beneš	123,12	19.	Pašková	124,32
29.	Úlehla	131,48	D 19		
36.	Svoboda	133,12	7.	Picková	150,41
105.	Komárek	209,26	14.	Benešová	158,44
M 19			D 21		
25.	Konopáč	149,27	29.	Zakouřilová	172,33
47.	Turčín	168,47			
M 21					
11.	Pícek	179,14			
21.	Novák	182,04			
38.	Vodička	195,48			
157.	Müller	314,02			
M 35					
19.	Zakouřil	185,18			

5 DNŮ OB JIČÍN 7. - 11. 7. 1975

M 10	8. Antoš	192,10	D 10	4. Procházková	236,57
	9. Procházkva	192,17		5. Palasová	266,51
	12. Vokněr	216,45		6. Ludvíková	276,11
	15. Rampas	271,22	D 13	3. Chramostová	157,26
	16. Srb	293,21	D 17	3. Hanušová	266,28
M 13	4. Tišer	164,11			
	10. Groh	190,19			
	11. Stránský	218,12			
M 15	3. Všetečka	210,06			
	11. Vik	309,18			
M 17	1. Konopáč	233			
	4. Holas	255,35			
	5. Beneš	259,09			
M 21	1. Albrecht	319,31			
	3. Novák	321,07			
	17. Sochor	511,26			
M 35	4. Kužel	467,13			
	6. Zemánek	509,26			



OB S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ 2. 11. 1976

Sedruňorky

M 10	Vokněr	24,53	D 10	1. Mazáčková	53,58
	2. Santanaj	26,57		2. Krupičková	
	4. Srh	36,47		Macounová	39,58
	5. Procházkva	37,20		3. Majdanová	48,18
	8. Všetečka	61,42		4. Ludvíková	51,19
	9. Brzák	62,36	D 13	1. Šedivá	29,20
	10. Prokorát	65,50		2. Bacílková	29,42
M 13	1. Tišer	29,24		3. Richterová	33,39
	2. Groh	32,46		4. Matoušová	35,57
	4. Stránský	40,32		6. Chramostová	37,00
	6. Kvasnička	56,00	D 17	1. Tulková	46,14
	7. Boček	71,19		2. Pašková	52,22
M 15	1. Pašek	59,07	D 19	1. Zakouřilová	67,31
	2. Smolík	65,24		4. Benešová	68,58
	3. Všetečka	74,12		5. Drahoňovská	72,01
M 17	2. Svoboda	75,59			
M 21B	4. Sochor	90,48			
M 21	1. Zakouřil	54,32			
	7. Konopáč	64,07			
	8. Novák	67,19			
	9. Beneš	72,57			
	10. Stránský P.	74,25			
	11. Holas	75,45			
	12. Vodička	76,33			
	14. Mikan	82,20			



M 10	11. Bláha	19,31	L 10	5. Zelinková	20,28
	12. Procházka	19,54		8. Majdanová	23,33
	18. Antoš	22,03		9. Ludvíková	23,40
	22. Santaj	23,36		15. Kubištová Ol.	29,09
	24. Zikmund	23,44		16. Mazáčková	31,36
	26. Prokorát	24,33		20. Grohová	35,56
	29. Srb	24,46	D 13	2. Šedivá	18,32
	46. Rampas	31,46		4. Richtrová	19,43
	48. Všetečka	33,34		9. Matoušová	24,10
	56. Dvořák	45,36		11. Chramostová	26,52
M 13	4. Tišer	25,54	D 15	1. Tulková	28,55
	9. Stránský	28,35		5. Majdanová	31,04
	16. Kvasnička	32,41		7. Drahonovská	32,38
	23. Groh	42,45	D 17	1. Tulková	40,20
M 15	4. Šmolík	30,36		4. Pašková	44,21
	8. Řehák	38,08	D 19	4. Picková	55,52
	9. Pašek	41,12		8. Bočková	87,29
	10. Vik	42,22	D 21	5. Vodičková	74,49
M 17	1. Hołas	38,00			
	2. Ulehla	38,40			
	8. Beneš	46,05			
	13. Svoboda	53,09			
	17. Boček K.	63,36			
M 19	2. Konopáč	61,58			
	7. Turčín	80,09			
	8. Petrán	81,50			
M 21	2. Fícek	68,08			
	3. Novák	69,44			
	6. Brendl	75,53			
	9. Vodička	77,02			
	16. Stránský P.	81,05			
	17. Stránský V.	82,34			
	21. Sechor	86,24			
M 35	5. Havlík	77,27			
	14. Zemánek	97,03			
	23. Kužel	108,26			
M 43	9. Stránský J.	77,41			



## NAŠE ANKETA

Ve snaze zachovat si možnost předních světových magazínů zorganizovala i naše ročenka svou anketu. Jejimi účastníky byli všichni starší členové oddílu přítomní na soustředění "Jizerka 76", tak, jak byli po rušném treninkovém dni k do-  
sažení.

1. OTÁZKA Na kterém domácím prostoru se Ti nejlépe běhá

ODPOVĚĎ	Kost	8. hlasů
	Drábovna	4
	Kančí zoubek	4
	Ráholec	4
	Skalák	1
	Mokřina	1

2. OTÁZKA Kterého z našich závodníků si nejvíce vážíš pro jeho kvality závodnické i lidské

ODPOVĚĎ	Albrecht	4	Benešová	1
	Havlík	2	Borůvka	1
	Holas	2	Kačmarčík	1
	Konopáč J.	2	Lenhart	1
	Vodička	2	Ticháček	1
	Zakouřil	2		

Zde malý komentář redakce. Původně jsme mínili z našich - československých závodníků. Protože mladí členové oddílu, kteří byli na soustředění v převaze neznají naše reprezentanty, vybírali z řad oddílu. Ti starší volili většinou z repreduřstva.

3. OTÁZKA Kdyby přišel pohádkový dědeček a mohl Ti opatřit jakékoli běžky. Které by sis přál?

ODPOVĚĎ	Fischer	11
	Kneissl	4
	Bohemia	3
	Saporo	1
	Strilja	1

Pohled na startovní čáru nedělních prvoligových štafet potvrdil informovanost o kvalitách jako divrou. Jen populární "Střelky" jsem nikde nenašel. Nyní zbývá jen je mít /nejsou tak snadno k sehnání/ a hlavně na to mít /myslím fyzickou/.

Do ankety nabyly pojatý odpovědi typu :

... já bych si od toho dědy půjčil všechny na vyzkoušení

... chci lyže s raketovým motorkem, protože dobré lyže mám a nejsou mi mnoho platné

které svědčí o typické vykukanosti. Autory této anonymní ankety pochopitelně nebudeme jmenovat /VZ,JH/

ZAZNAMENALI JSME  
/na trati, při závodě, při treninku /

PS

- ... nesmím nikde doma říkat, že jsem jel padesátku, protože by mi krátili důchod
- ... kopce na trati mi nevadí, ani pracké sjezdy, jen tam nesmí být zatačka /Sapér/
- ...teď ukažte,hoši, že jste závodníci  
/hecování při stoupání do sedla Holubníku/
- ...jihozápadní pata skály. Jaký je to zpřesňující popis ? Přece každá skála na Drábovně má jihozápadní patu.
- ...náš kluk nikdy nepol mléko, ale že Vodička říkal, že musí nejmín litr denně, zamhouří oči a pije /matka/
- ... Ona : "už ses podíval, tak půjdem"  
On : "kdepak , maminko, ještě nevisím "  
Ona: "a to tady budeš takhle stát, kašlat a kooukat ?"  
On : "jo, kvůli tomu sem každý rok jezdíme až z Prahy, abych věděl, jak stárnu"  
/u výsledků na Bradech/
- ... kromě flopu je světová výškařská škola obohacena o další styl : "Jirka Prokorát"  
To se rozběhneš, důkladně odrazíš .... a nad lažkou začneš přemýšlet jak dopadneš.
- ... jsme to národ byrokratů, když kvůli mizernému čaji musím nasbírat někdy až 20 razítek  
/povzdech z doby, kdy byly na kontrolách razítka/

---

ročenku připravil výbor oddílu a redakční rada : Havlík, Hanušová, Hanuš, Procházka, Vodička, J.Stránský,. Ilustroval Břeta Kužel

KALENDÁŘ ZÁVODŮ OB 1977

9. 1. 1977	OP v lyžování		Jičín
15. 1. 1977	KP Vč. kraje	Pohár LOB	Vamberk
16. 1. 1977	KP Vč. kraje	Štafety LOB	Vamberk
22. 1. 1977	KP Sč. kraje	Pohár LOB	Jizerské h.
23. 1. 1977	KP Sč. kraje	Štafety LOB	Jizerské h.
30. 1. 1977	Jizerské 50 km - lyže		Jizerské h.
5. 2. 1977	KP Jm. a Sm	Pohár LOB	Opava
6. 2. 1977	KP Jm a Sm	Pohár LOB	Opava
12. 2. 1977	M ČSR	LOB Jednotl.	Ostrava
19. 2. 1977	M ČSR	LOB Štafety	Ostrava
19. 2. 1977	M ČSSR	LOB Jednotl.	Vys. Tatry
20. 2. 1977	M ČSSR	LOB Štafety	Vys. Tatry
24. 2. 1977	M světa	LOB	Bulharsko
27. 3. 1977	70 km	lyže	Sp. Mlýn

SOUSTŘEDĚNÍ OB 1977

19. - 25. března 1977	6 dnů	Hrubá skála
9. - 11. dubna 1977	3 dny	Nový Bor
7. - 9. května 1977	3 dny	Touloveckovy Maštale
3. - 7. srpna 1977	5 dnů	5 dnů OB Jičín
22. - 28. srpna 1977	7 dnů	let. soustř. Kost
15. - 18. prosince 1977	4 dny	zimní soustř. Jizer

ZAHRAŇIČNÍ ZÁJEZD

16. - 17. dubna 1977 NDR

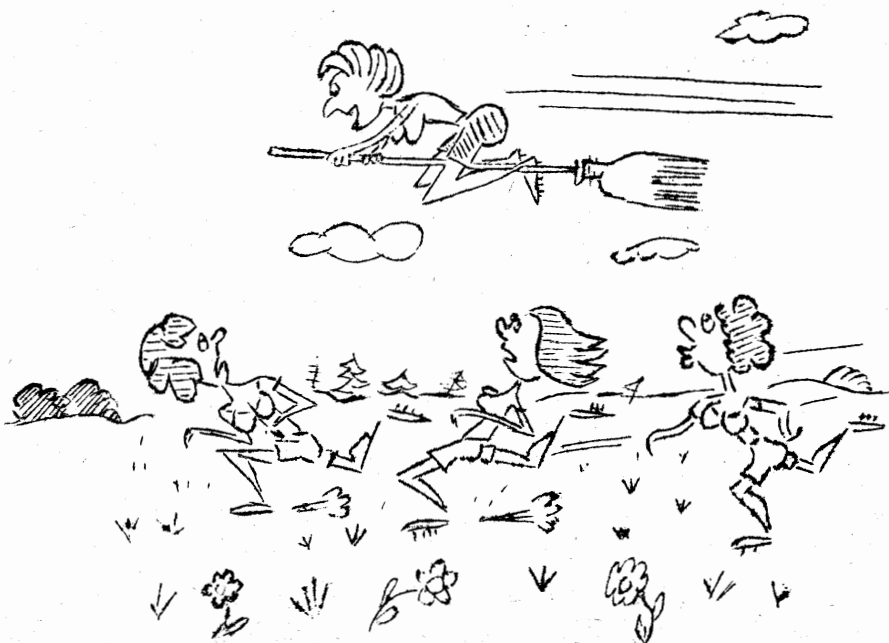
ZÁVODY OB

12. 3. 1977	II. kolo pionýrské ligy	Jičín
2. 4. 1977	III. kolo pionýrské ligy	Jičín
24. 4. 1977	Krajské finále pionýrů	Jičín
23. 4. 1977	Krajské soutěž	Vrchlábi
30. 4. 1977	Krajská soutěž	Hradec Král.
14. 5. 1977	Krajská soutěž	Č. Třebová
15. 5. 1977	Okresní přebor	Jičín
21. 5. 1977	Národní liga	Nový Bor
22. 5. 1977	Národní liga - domácí závod	Jičín
28. 5. 1977	Celostátní liga	FS Praha
29. 5. 1977	Celostátní liga	Liberec
4. 6. 1977	Národní liga	Pardubice
5. 6. 1977	Národní liga	Rychnov n.K.
11. 6. 1977	Celostátní liga	Opava
12. 6. 1977	Celostátní liga	Ostrava

18. 6. 1977	Národní liga	Slaný
19. 6. 1977	Národní liga	Kladno
25. 6. 1977	Celostátní liga	Brno
26. 6. 1977	Celostátní liga	Gottwaldov

3.-7.8. 77	5 dnů OB - mezinárodní	Jičín ✓
3. 8. 1977	KP jednotlivců	Hradec Král.
4. 8. 1977	KP štafet	Hradec Král.
10. 9. 1977	KP noční	Pardubice
17. 9. 1977	Přebor ČSR- jednotlivci	Plzeň
18. 9. 1977	Přebor ČSR- štafet	Plzeň
24. 9. 1977	Přebor ČSR- noční	Liberec
1.10. 1977	Přebor ČSSR- jednotl.	Třinec
2. 10.1977	Přebor ČSSR- štafety	Třinec
8. 10.1977	Přebor ČSSR- noční VŠ	Praha

25. 9. 1977	Krajská soutěž	Rychnov n.K.
1. 10. 1977	Krajská soutěž	Pardubice
8. 10. 1977	Krajská soutěž	Kunvald
15. 10. 1977	Krajská soutěž	TJ Jičín,
22. 10. 1977	Krajská soutěž-vyhodnocení štafety	Pardubice
29. 10. 1977	Přebor TJ denní a noční	Jičín



V e ř e j n ý z á v o d OB Mladá Boleslav 3. 10. 1976Branžež

M 10	2. Vokněr	19,35	D 10	1. Zelinková	19,22
	7. Bláha	25,20		6. Luďvíková	28,12
	29. Všetečka	43,14		14. Splítková	37,54
M 13	1. Tišer	23,57		20. Majdanová	44,32
	2. Groh	27,56		22. Grohová	48,35
	5. Stránský	30,58	D 13	3. Matoušová	23,04
	7. Kvasnička	33,21		11. Chramostová	32,37
	15. Boček	40,30		12. Bacílková	35,54
M 15	6. Řehák	44,02	D 17	1. Pašková	50,43
	8. Pašek	48,39	D 19	3. Bočková	81,10
	9. Vík	49,20	D 21	2. Zakouřilová	74,23
M 17	1. Úlehla	69,51			
M 21	1. Zakouřil	89,40			
	3. Vodička	101,13			
	5. Konopáč M.	104,06			
	15. Šmejč	124,09			
	28. Šochor	167,03			
M 35	1. Havlík	73,12			
	8. Zemánek	92,10			
	11. Kužel	109,13			

NOVOBORSKÉ ŠTAFETY 19. 9. 1976

Žákyňe:	2. TJ Jičín	Matoušová, Palasová, Majdanová	72,02
	4. TJ Jičín	Bacílková, Luďvíková, Chramostová	79,58
	6. TJ Jičín	Grohová, Žalská, Splítková	91,04
Žáci:	2. TJ Jičín	Vokněr, Groh, Tišer	53,59
	5. TJ Jičín	Dědek, Antoš, Boček	69,42
	6. TJ Jičín	Santař, Prokorát, Srb	114,39
Dorostenky:			
	3. TJ Jičín	Tulková D., Hanušová, Tulková J	116,52
Dorostenci:			
	3. TJ Jičín	Beneš, Holas, Konopáč	124,18
	11. TJ Jičín	Řehák, Svoboda, Smolík	176,58
Ženy:	5. TJ Jičín	Zakouřilová, Picková, Drahoňovská	159,14
Muži:	7. TJ Jičín	Picek, Konopáč, Zakouřil,	160,05
	11. TJ Jičín	Stránský, Vodička, Havlík	182,06
	18. TJ Jičín	Brendl, Šochor, Vlček	217,20

SEZNAM ČLENŮ TSM OB TJ J I Č Í N

1.	D10	Zelinková Eva	30.	3.1965	Jičín, Švermova 200
2.	D10	Mazáčková Lucie	15.	8.1966	Prachov 32
3.	D10	Majdanová Sona	24.	3.1965	Jičín, Tyršova 799
4.	D13	Matoušová Helena	3.	8.1963	Jičín, Kolárova 109
5.	D13	Chremostová Jana	30.	6.1963	Jičín, Žižkovo nám.7
6.	D13	Bacílková Pavlína	19.	9.1963	Jičín, U Stadionu 766
7.	L15	Rychterová Ivana	30.	8.1962	Jičín, Markova 348
8.	D15	Sedivá Lana	25.	4. 1962	Jičín, K. Vika 259
9.	D15	Feistaurová Iva	16.	8.1962	Vrchlabí, Delnická 498
10.	D15	Plachtová Věra	16.	1.1961	Vrchlabí, Pražská 62
11.	D15	Tulková Jana	9.	8.1961	Lomnice, A. Staška 208
12.	D17	Drahonovská Bohumila	30.	11.1960	Pelešany 76, Turnov
13.	D17	Hanušová Milena	22.	8.1959	Jičín, Podhradská 4
14.	D19	Důlková Dana	29.	9.1958	Lomnice, A. Staška 308
15.	D19	Benešová Jana	15.	6.1957	Železnice 165
16.	M10	Vokněr Martin	9.	12.1965	Jičín, Lidické nám.35
17.	M13	Procházka Martin	23.	2.1964	Jičín, Sokolovská 367
18.	M13	Kvasnička Jaroslav	12.	8.1963	Jičín, Delnická 713
19.	M13	Stránský Pavel	24.	6.1963	Jičín, Tyršova 800
20.	M13	Groh Lubor	12.	6.1963	Jičín, Tyršova 798
21.	M13	Adolf Roman	27.	9.1963	Vrchlabí, U nemocnice 872
22.	M15	Fišera Aran	6.	1.1962	Vrchlabí, Na kopci 823
23.	M15	Tiher Jaromír	15.	4.1962	Jičín, Hakenova 362
24.	M15	Smolík Petr	16.	4.1961	Jičín, Pod Koželuhy 368
25.	M17	Všetečka Petr	22.	2.1960	Jičín, Jungmanova 144
26.	M17	Svoboda Břetislav	20.	5.1959	Jičín, J. S. Kubína 362
27.	M17	Ulehla Josef	20.	9.1959	Jičín, Jakubcova 409
28.	M19	Eneš Josef	11.	12.1958	Jičín, Harantova 802
29.	M19	Holas Jiří	1.	4.1958	Jičín, Prachovská 283
30.	M19	Konopáč Jiří	18.	1.1958	Jičín, U Stadionu 744

náhradnice

D10 Ludvíková Iveta 9. 3.1965 Jičín, Sokolovská 330

FUNKCIONÁŘI TSM:

ved. trenér:	Jaroslav Havlík	Jičín, Komenského nám.33
trenéři:	Albrecht Miloslav	Vrchlabí, Pražská 793
	Hanušová Milena	Jičín, Podhradská 4
	Vodička Jindřich	Jičín, Jungmanova 49
	Zakouřil Václav	Turnov, Dvořákova 332
pom. trenéři:	Ticháček Jiří	Valdice
	Procházka Bohumír	Jičín, Sokolovská 376
pol. vých. pr.	Brendl Antonín	Jičín, Jungmanova 156
lékař:	Bosák Vladislav	Jičín, Fügnerova 653
metodik:	Jandura Jaroslav	Jičín, U Stadionu 852
hospodář:	Hanuš Jaroslav	Jičín, Podhradská 4

Jedna z prvních otázek: Co trénovat ?

Už sám název našeho sportu to v sobě skrývá. Orientační běh = běh + orientace, trenik běžecky, trenik orientačních technik a k tomu ještě, jako ve všech sportech, přistupuje nácvik technického chování při závodě. Přitom dobrá výkonnost v běhu závisí na fyzické kondici a na technice běhu.

Fyzická kondice se zvyšuje všestranným všeobecně rozvíjejícím cvičením, speciálním cvičením a ječnak, ale to jen do určitého věku, přirozeným vývojem organismu. U žactva používáme většinou rozvíjejících prostředků / plavání, všechny disciplíny lehké atletiky, gymnastika, turistika, sportovní hry a i sjezdové lyžování /. Pokud se týká speciálních prostředků, např. dlouhodobého běhu, platí, že lepší je trénovat méně, než trénik přetahovat. Je důležité si uvědomit, že po každé námaze, kterou trenik představuje, je nutný odpočinek, zotavení. Co konkrétně dělat Vám řekne Váš trenér, kterému dokonce udělá dobře, když se ho na jeho názor sami zeptáte.

Pokud jde o techniku běhu, vycházíme ze zvládnutého běhu na rovné podložce, na dráze a pak běháme tam, kde se závodí: V lese, mimo cesty.

Při treninku orientace se učíme, jak na to, abychom předeslanou trať absolvovali optimálním /pro nás nejlepším/ postupem, bez zbytečného kufrování a dohledávek.

Dobry závodník spotřebuje méně času na čtení mapy, na konfrontaci mapy s terénem, na technickotaktické rozhodování. Zatímco průměrný závodník se na 1 km postupu zastaví asi 6 až 10 x, elitář 2 až 4 x. Jestliže odhadneme jedno zastavení na 10 sekund pak takový elitář vydělává proti stejně rychle běžícímu dvojkari na každém km 40 až 60 sekund. Co mu umožňuje tykový výkon? Bezpochyby perfektní znalost mapy, uroveň jeho psychických schopností a v neposlední řadě hraji roli i zkušenosti závodníka, to, jak dokázal zvládnout určité typické, často se opakující situace. Reakce na špatnou mapu, na situaci neodpovídající mapě, i na svoji chybu při nabíhání kontroly nebo při postupu.

Správné náviky se získávají shromažďováním a hodnocením poznatků z mnoha závodů a tréninků. Proto jsou velmi důležité rozboru postupů v závodě, jejich diskuze s jinými závodníky /lepšími i horšími/. Tento postup je spolehlivý, ale pomalý. Lze totiž některé problémy rozebrat teoreticky, pěkně doma v teple a v terénu, při závodě, podle vyvozených závěrů postupovat. To už bez zbytečného přemýšlení a rozhodování.

Jedním z problémů, který musí závodník během postupu řešit, je překonávání useků se sníženou prostupností. Takovým usekem nemusí být jen hustník, ale i členitější terén, balvanové pole, podrost a podobně. Ukážeme si, jak k jednomu z těchto prostupových problémů přistupovat.

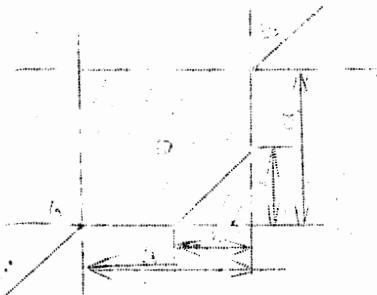
Představme si, že běžíme v "bradeckém" lese, v lese s celkem pravidelnou sítí cest a průseku. Pochopitelně, trať je postavena tak, aby se nedalo běžet jednoduše po průsekách, spojnice kontrolních bodů vede zhruba uhlopříčně: Co teď: oběhnout po průseku nebo kousek po průseku a řázat rohy a nebo vůbec přeběhnout skrz? Na takovou otázku nedostanete od nikoho jasnou odpověď.



Je jasné, že nejlepší bude takový postup, který bude trvat nejkratší dobu. Samozřejmě při stejném fyzickém výkonu závodníka.

Označme si  $p$  poměr rychlosti v méně prostupném terénu a rychlosti na průseku:

$$p = \frac{v}{c}$$



Potom čas, který je třeba na překonání vzdálenosti z místa A do místa B je

$$t = 2t_c + t_v = 2 \frac{a-x}{c} + \frac{x\sqrt{2}}{p c} =$$

$$= \frac{\sqrt{2} - 2p}{p c} x - \frac{2ap}{c}$$

Vidíme, že závislost času  $t$  na vzdálenosti  $x$  je lineární a hned můžeme konstatovat, že běžet metodou řezání rohů nemá pro dobrého orientalistu žádné opodstatnění. Jde o to: běžet skrz nebo oběhnout.

Zřejmě, když bude konstanta  $\frac{\sqrt{2} - 2p}{p c}$  menší než nula, bude se čas  $t$  se vzrůstajícím  $x$  zkracovat a nejmenší bude, když  $x$  dosáhne maxima, když se bude  $x$  rovnat  $a$ .

$$\frac{\sqrt{2} - 2p}{p c} = 0 \Rightarrow p = \frac{\sqrt{2}}{2} = 0,7$$

Jestliže bude poměr rychlostí  $\frac{v}{c} = 0,7$ , čili jestli bude prostupovat lepší než 70 %, tedy jestliže se moje rychlost při stejné námaze nesníží například z rychlosti 4,5 minuty na km a 6 minut na km, bude vždycky výhodné postupovat přímo. Jinak ne. A prostupnost se dá lehce odhadnout z mapy, dá se nacvičit dobrý odhad rychlosti i při běžeckých trénincích na okruhu běžecké techniky. A při závodě mám jeden problém vyřešen. Jestliže je  $p = 0,7$  běžím skrz, jestliže je  $p = 0,7$  obíhám, jestliže jsem na rozpacích obíhám, protože je-li  $p = 0,7$  je to jedno a oběhem zmenšují riziko zablouzení i poranění.

Podobným způsobem se dají rozebrat i jiné složitější úlohy na prostupnost, ale ty si zatím nechám pro sebe, abych měl i pro příští sezonu nějaké trumfy na Tóndu v kapse.

B U Ě F I T

S a p é r

## Z TRENINKOVÝCH DENÍKŮ

Členové TSM si začínají vést své **treninkové** deníky. Ti nejmenší si sem zaznamenávají nejen své sportovní úspěchy, treninkové dávky a poznatky ze závodů, ale i ostatní zážitky ze sportovních akcí, jako je například treninkové soustředění. Tak se treninkový deník stává opravdovým deníčkem, který pak podává zajímavý přehled o činnosti oddílu, o názorech dětí, jejich radostech a trápeních.

Nejen pro pobavení přinášíme úryvky z některých. Zachová-  
váme plnou autentičnost, včetně drobných prohřešků proti  
pravopisu, ale oni opravdu ve 4. třídě ještě nevědí, kde se  
které i y píše.

- ..... asi ve čtvrt na čtyři jsme vyjeli. Celou cestu to  
jelo jako po másle až na jednu zatáčku asi 5 - 6  
km od chaty. Vůbec jsem to nemohli vyjet. A tak nám  
nic jiného nezbylo, než nosit větve .....
- ..... dopoledne jsme naběhali 10 km, odpoledne taky 10 km.  
To bylo na nás dost. To se nám asi bude spát.....
- ..... budíček byl v půl osmé. Po snídani jsme šli lyžovat.  
Potom byl oběd. Po obědě byl opět výcvik. Po výcviku  
večeře /žbleto, bleto/.  
Dnes jsme naběhali 16 km.
- ..... lyže máme voskovat vždy od shora dolů, nebo serpen-  
týnou.....
- ..... po snídani jsme se šli podívat k Horské chatě na  
Smědavě. Cesta trvala 6 km tam a 6 zpátky.
- ..... potom jsme plavali ve velkém bazénu. Chtěla jsem  
skočit šipku z třímetráku, ale neskočila jsem.  
Příště ji musím skočit .....
- ..... dopoledne jsme běhaly kolečka a jezdili z kopce. Byl  
tam senza Bernardyn a vozíral nám hůlky.... Byla jsem  
naštvaná, že jsem se rozběhala, ale rozčila se mi lyže  
tak jsem musela do chaty.  
Ach ta Jizera je studená.
- ..... dopoledne jsme jeli závod na malém kolečku a odpoled-  
ne na velkém. Jak to dopadlo ani nemluvej. Dopoledne  
jsem závod líbil ale odpoledne.....
- ..... v areálu jsme nejdříve dělali kotrmelce na gymnastic-  
kém koberci. Potom jsme po něm behali.....

Ekvidistance  
5 m

1:10000

### Legenda

dle klíče IOF

- |  |                        |  |                      |
|--|------------------------|--|----------------------|
|  | rýha                   |  | sidliště             |
|  | kupka                  |  | dům; chata; kůlna    |
|  | jáma; prohlubeň        |  | silnice              |
|  | mez; překonatelný sráz |  | cesty                |
|  | skalnatý sráz          |  | pěšina               |
|  | vodoteč                |  | průsek               |
|  | potok                  |  | strom; křížek; křoví |
|  | jáma s vodou; pramen   |  | vedení se sloupy     |
|  | vodojem                |  | světlinka; houštinka |
|  | rybník                 |  | posed; krmelec       |
|  | bažina                 |  |                      |
|  | louka; pole            |  |                      |
|  | průchodný les          |  |                      |
|  | mýtina                 |  |                      |
|  | sad                    |  |                      |
|  | průchod. houština      |  |                      |
|  | houština               |  |                      |
|  | skalní věž; kámen      |  |                      |
|  | oplocenka; plot        |  |                      |

