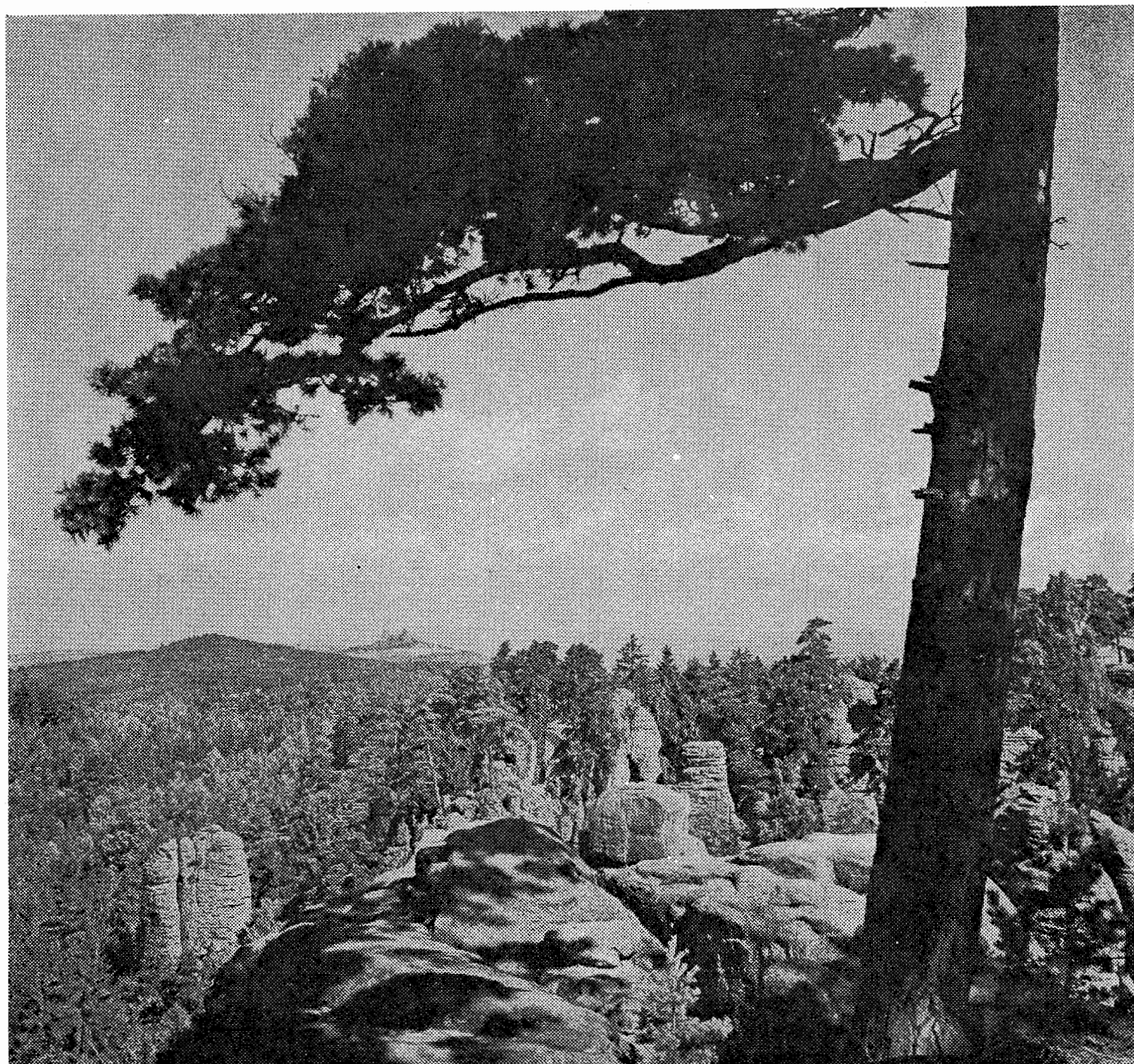


# ROČENKA 1978

TO MČIN - ODDĚL ORIENTAČNÍHO BĚHU



Prachovské skály, Vyhlídka míru

Foto Otakar Hrdlička

*Prachovské skály jsou jedním z nejkrásnějších a nejpozoruhodnějších skalních měst Českého ráje. Jako přírodní rezervace mají mnoho zajímavostí geologických, botanických i archeologických. V osmdesátých letech minulého století tvořily kulisu vzniku Klubu českých turistů, ve dvacátých letech byl zde položen základ českého organizovaného horolezectví. V současné době jsou na vrcholu zájmu cestovního ruchu. Turistické stezky Prachovských skal nás dovedou do pohádkového světa divoké fantazie. Pohledy, které spatříme z vyhlídkových míst jsou skutečným symbolem překrásné krajiny Českého ráje.*



OKRESNÍ KOMISE CESTOVNÍHO RUCHU V JIČÍNĚ

Oddíl orientačního běhu TJ Jičín -  
vzorný kolektiv ČSTV I. stupně  
-----

Výbor oddílu:

vedoucí	Ing. J. STRÁNSKÝ
org. prac.	Jaroslav HAVLÍK
hospodář	Petr STRÁNSKÝ
propagace	Břetislav KUŽEL
členové:	Ing. J. TICHÁČEK
	Jana PAŠKOVÁ
	Ing. J. HANUŠ

Počet členů oddílu:

žactvo	45
dorost	20
dospělí	43
celkem	108

Rozhodčí OB:

I. tř:	Mihan, Procházka, Havlík
II. tř:	Stránský Jos., Ticháček
III. tř:	Stránský Vl., P., Soldán, Sýkora, Peterka, Tulka, Folprecht, Hudský, M. Konopáč

kartograf: Ing. J. Vodička

Trenéři:

I. tř:	Zakouřil
II. tř:	Havlík, Vodička, Hanušová, Albrecht, Sýkora, Ticháček
III. tř:	Hrubý, Bočková

Členové vyšších orgánů ČSTV:

Hanušová: např. VSOB KVČSTV Hradec Králové  
Havlík : předseda mapové komise VSOB KV ČSTV  
člen STK VSOB ČUV ČSTV

Zakouřil: trenér repr. družstva ČSSR

Stránský Vlad.: člen ČUV ČSTV

Stránský Josef: kandidát VSOB ÚV ČSTV

Mistr sportu:

Václav ZAKOUŘIL

Dana TICHÁČKOVÁ

Mistr. třída

-

Jiří TICHÁČEK

Záv. kat. ME:

Záv. kat. DE

Ticháček

Picková

Sýkora

Drahoňovská

Bialožyt

Benešová

Konopáč

Ticháčková

Novák - I. VT

Albrecht - I. VT

Zisk I. VT - 78

- /Mimo závodníky elita/

Konopáč	12 x
Šedivá	9 x
Tišer	8 x
Vík	7 x
Bialožyt	6 x
Vávra	5 x
Bacílková	5 x
Chramostová	5 x
Pícek	5 x
Beneš	5 x

Tulková Jana	4 x
Benešová	4 x
Drahoňovská	4 x
Tulková D.	3 x
Hanušová M.	3 x
Peterka	3 x
Groh	2 x
Vodička	2 x
Řehák	2 x

I. VT - LOB - Zisk 78

Bacílková  
Chramostová  
Šedivá  
Tulková Jana  
Tulková Dana  
Hanušová M.  
Picková  
Benešová  
Všetečková

Tišer	Albrecht
Smolík	Stránský P.
Vík	Jirásek
Všetečka	
Beneš	
Konopáč	
Ticháček	
Sýkora	
Pícek	
Havlík	

OB pořádané v roce 1978 oddílem OB TJ Jičín:

1.	1. 4.	Pionýrská liga		215
2.	8. 4.	Pionýrská liga		254
3.	22.4.	Okresní přebor	115	
4.	20.5.	I. nár. liga	730	
5.	10.6.	I. celost. liga	709	
6.	2. 8.	5. DNU OB JIČÍN 78		1600
7.	3. 8.	E 2 - Kost		1600
8.	4. 8.	E 3 - Skalky II		1600
9.	5. 8.	E 4 - Trosky		1600
10.	6. 8.	E 5 - Prachov II		1600
11.	23.9.	Pionýrská liga		182
12.	21.10.	Veř. štafety - KP ž.		280
13.	11.11.	Přebor TJ	115	
14.	1978	BUĎ FIT! 78		1020
		/celkem 12 závodů pro školy a ROH/		
			230 1439	9951

Na závodech OB TJ Jičín celkem startovalo:

11620 závodníků !  
=====



# MISTROVSTVÍ ČSSR -

## I. CELOSTÁTNÍ LIGA DRUŽSTEV 1979

		1	2	3	4	6	
1	VŠB Ostrava	155	148	-	111	138	552
2	TJ Jičín	142	107	-	116	146	511
3	VŠZ Brno	-	110	133	102	126	471
4	Ji Nový Bor	111	-	129	107	104	451
5	VŠ Praha	101	107	130	103	-	441
6	TJ Gottwaldov	102	108	128	98	-	436
7	TESLA Brno	-	103	92	90	122	407
8	Farm. Bratislava	98	75	84	-	66	323
9	SF Praha	89	68	89	59	-	301
10	UNIV. Olomouc	28	-	46	29	21	124
11	VŠCHT Pardubice	36	4	27	-	53	120

Do hodnocení se započítávaly výsledky OB:

1.	Veletržní závod	27. 5. 1978	VŠZ Brno
2.	FLORA	28. 5. 1978	UNIV. Olomouc
3.	Cena Českého ráje	10. 6. 1978	TJ Jičín
4.	Velká cena AŠ	11. 6. 1978	Mladá Boleslav
5.	Velká cena Prahy	24. 6. 1978	VŠ Praha - anulováno
6.	Velká cena Prahy	25. 6. 1978	SF Praha

### Sestava VŠB Ostrava

Kačmarčík Jašek Herdegen Zdráhal Gorný Vlach Pavelek  
Uvízl Vlachová Stará Kowolowská Jirková

### TJ JIČÍN

Ticháček Sýkora Albrecht Novák Bialožyt Vávra Konopáč Beneš  
Picková Kodýtková Benešová Pašková

# Výsledky 1. dorostenecké ligy družstev ČSR pro rok 1978

poř.	název	20.5.	21.5.	3.6.	4.6.	17.6.	18.6.	celkem
1.	Jiskra Nový Bor	152	129		-	140	154	575
2.	TJ Jičín	-	153	z	135	152	131	571
3.	RH Hradec Králové	95	111	á	149	111	-	466
4.	Spartak Rychnov n.K.	107	88	v	104	101	-	400
5.	Tempo Praha	100	81	o	83	-	99	363
6.	Spartak Vrchlabí	118	59	d	104	-	49	330
7.	Praga Praha	66	86		69	98	-	319
8.	Sparta Praha	50	-	z	58	96	89	293
9.	Loko Pardubice	70	47	r	-	67	83	267
10.	Stadion Nový Bor	62	53	u	51	-	71	237
11.	Tatran Kostelec n.Č.	54	-	š	51	59	67	231
12.	Slovan Jindř.Hradec	-	53	e	61	39	76	229
13.	TJ Jilemnice	37	36	n	60	59	-	192
14.	VŠ Praha	38	41		45	-	44	168

# Výsledky 1. národní ligy družstev dospělých pro rok 1978, skup. A

poř.	název	20.5.	21.5.	3.6.	4.6.	17.6.	18.6.	celkem
1.	VŠST Liberec	210	192	172	186	175	-	935
2.	TJ Jičín "B"	-	146	171	170	132	137	756
3.	FS Praha "B"	117	-	143	148	150	173	731
4.	VŠ Plzeň	178	124	130	-	135	154	721
5.	RH Hradec Král.	153	114	-	166	151	120	704
6.	VŠ Praha "B"	163	143	130	98	-	91	625
7.	Chemie Praha	91	135	115	122	153	-	616
8.	Tatran Javoz Jablonec	142	106	132	99	-	136	615
9.	Loko Chomutov	-	113	112	55	113	124	517
10.	Slovan Jindř.Hradec	-	111	124	93	53	103	484
11.	Sparta Doly Kladno	81	64	-	83	69	50	347
12.	Jiskra Nový Bor "B"	51	56	43	-	55	97	302
13.	Start Náchod	15	-	34	29	22	65	165
14.	Baník Sokolov	9	12	26	24	86	-	157

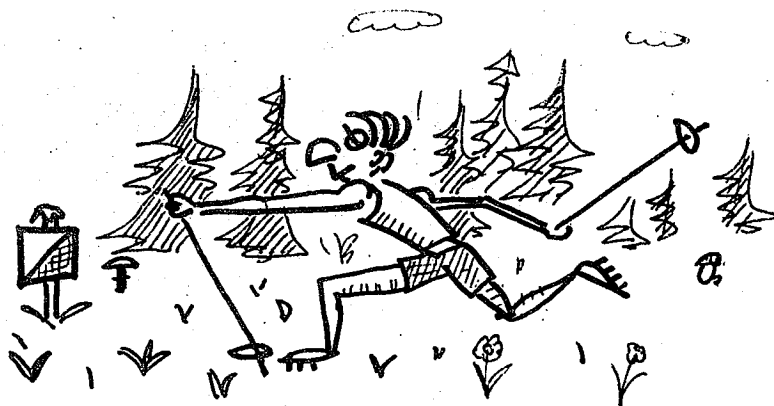
I. CELOSTÁTNÍ LIGA - Dospělí  
- MISTR. ČSSR DRUŽSTEV OB

---

Sestava

		1	2	4	6	Celkem bodů
ME	Ticháček	39	39	39	31	148
ME	Sýkora	29	-	-	36	65
ME	Albrecht	-	14	16	20	50
ME	Novák	-	-	14	-	14
M21	Bíaložyt	23	12	-	-	35
M21	Vávra	-	-	-	-	-
M19	Konopáč	14	9	11	-	34
M19	Beneš	-	-	-	9	9
DE	Picková	25	14	14	-	53
DE	Kodýtková	12	-	22	25	59
D21	Benešová	-	19	-	25	44
D19	Pašková	-	-	-	-	-
Celkem TJ Jičín		142	107	116	145	511

- |    |             |                      |
|----|-------------|----------------------|
| 1. | 27. 5. 1978 | VŠZ Brno             |
| 2. | 28. 5. 1978 | Uni Olomouc          |
| 3. | 10. 6. 1978 | TJ Jičín - domácí -  |
| 4. | 11. 6. 1978 | AŠ Mladá Boleslav    |
| 5. | 24. 6. 1978 | VŠ Praha - zrušeno - |
| 6. | 25. 6. 1978 | SF Praha             |



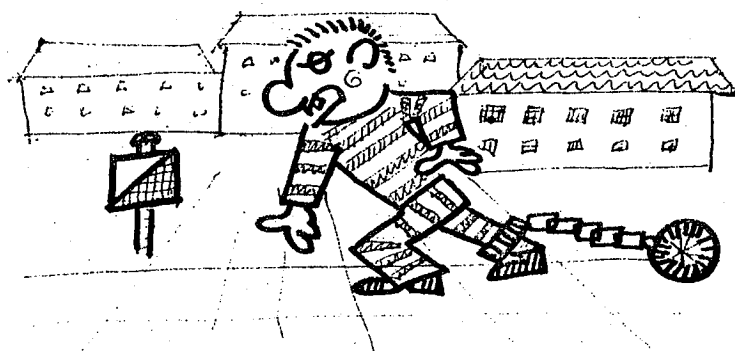


# I. NÁRODNÍ LIGA - DOROST

<u>Sestava</u>		<u>Závody</u>				celkem bodů
		2	4	5	6	
M 17	VIK	31	38	18	38	125
M 17	VŠETEČKA	20	22	22	vzdal!	64
M 17	SMOLÍK	zraněn				
M 15	TIŠER	38	34	38	24	134
M 15	GROH	28	13	26	31	98
M 15	STRÁNSKÝ	-	-	-	-	
D 17	TULKOVÁ J.	12	-	24	14	50
D 17	MAJDANOVÁ	-	14	-	-	14
D 15	ŠEDIVÁ	-	14	24	24	62
D 15	BACÍLKOVÁ	24	-	-	-	24
Celkem TJ JIČÍN		153	135	152	131	571

## Závody

I.	20. 5. 1978	TJ JIČÍN - domácí -
II.	21. 5. 1978	ČKD SLANÝ
III.	3. 6. 1978	RH Hradec Králové - zrušen
IV.	4. 6. 1978	LOKO PARDUBICE
V.	17.6. 1978	JAVOZ JABLONEC
VI.	18.6.1978	VŠST LIBEREC



# Zisk medailí na Přeborech a Mistrovstvích ČSR a ČSSR OB 1978

/Jednotlivci, štafety a družstva I. cel. liga - I. nár. liga dosp. a dorostu 78/

## Celkem zisk medailí - ČSR a ČSSR

1.	TJ Jičín	35	/ 10 - 15 - 10 /
2.	VŠE Ostrava	20	/ 9 - 8 - 3 /
3.	Ji Nový Bor	18	/ 9 - 5 - 4 /
4.	RH Hradec Král.	18	/ 2 - 8 - 8 /
5.	Tesla Brno	15	/ 8 - 4 - 3 /

## L O B - ČSR a ČSSR

1.	TJ Jičín	23	/ 8 - 8 - 7 /
2.	VŠE Ostrava	10	/ 4 - 5 - 1 /
3.	Sp. Vrchlabí	6	/ 3 - 1 - 2 /
4.	RH Hr. Králové	4	/ 1 - 2 - 1 /
5.	Ji Nový Bor	4	/ 0 - 3 - 1 /

## P ČSR - DOB a NOB

1.	Ji. Nový Bor	9	/ 8 - 0 - 1 /
2.	Tesla Brno	8	/ 4 - 3 - 1 /
3.	TJ Jičín	7	/ 1 - 4 - 2 /
4.	RH Hr. Králové	6	/ 0 - 2 - 4 /
5.	TJ Gottwaldov	5	/ 0 - 2 - 3 /

## M ČSSR - DOB NOB DT

1.	VŠ Praha	8	/ 4 - 3 - 1 /
2.	RH Hr. Králové	8	/ 1 - 4 - 3 /
3.	Tesla Brno	6	/ 3 - 1 - 2 /
4.	VŠE Ostrava	6	/ 3 - 2 - 1 /
5.	TJ Jičín	5	/ 1 - 3 - 1 /
6.	TJ Gottwaldov	5	/ 1 - 3 - 1 /
7.	Is. B. Bystrica	4	/ 2 - 1 - 1 /
8.	Ji. Nový Bor	4	/ 1 - 1 - 2 /
9.	VŠZ Brno	4	/ 1 - 0 - 3 /

" O NEJÚSPĚŠNĚJŠÍHO ZÁVODNÍKA TJ JIČÍN 78"

---

1. Ticháček Jiří	repr. ČSSR	33. Majdanová Iva	10
2. Tišer Jar.	79	34. Matoušová Helena	9
3. Konopáč Jiří	77	34. Groh Lubor	9
4. Tulková Jana	56	36. Procházka Martin	8
5.-6. Šedivá Dana	48	36. Řehák Pavel	8
5.-6. Bacílková Pavlína	48	36. Zakouřilová Jana	8
7. Picková Marie	47	39. Ludvíková Iveta	7
8. Vik Martin	38	40. Vodička Jindřich	6
9. Santaj Michal	36	40. Smolík Petr	6
10. Benešová Hana	35	42. Zelinková Eva	5
11. Drahoňovská Jana	30	42. Stránský Vlad.	5
12. Bialožyt Miroslav	29	44. Peterka Frant.	4
13. Chramostová Jana	28	44. Stacke Jiří	4
14. Sýkora Jiří	27	44. Palasová Eva	4
15. Antoš Svatopluk	26	44. Majdanová Soňa	4
16. Všetěčková Hana	25	44. Srb Martin	4
17. Tulková Dana	24	49. Všetěčka J. ml.	3
18. Mazáčková Lucie	23	49. Bláha Radek	3
19. Beneš Josef	22	49. Žalská Martina	3
20. Zakouřil Václav	21	49. Kubištová Olga	3
21. Havlík Jaroslav	18	53. Zdráhal Tomáš	2
22. Hanušová Milona	17	53. Škoda Přemek	2
23. Pašková Jana	16	53. Stebel Pavel	2
24. Stránský Josef	15	53. Svoboda Břeťa	2
25. Pícek Svatoslav	14	53. Vokněr Martin	2
26. Všetěčka Petr	13	53. Ticháčková Dana	2
27. Kodýtková Eva	12	53. Drahoňovská B.	2
27. Albrecht Míla	12	53. Splítková Ivana	2
27. Folprecht Mirosl.	12	61. Majorová Jana	1
27. Pašek Martin	12	62. Kužel Břeťa	1
27. Prokorát Jiří	12	63. Všetěčka J. st.	1
32. Vávra Jan	11		

CELOSTÁTNÍ SOUTĚŽ V LOB 1978

1.	TJ Jičín	578 bodů
2.	VŠST Liberec	347 "
3.	VŠCHT Pardubice	326 "

CENA JIZERSKÝCH HOR - LOB 14. 1. 1978

1.	TJ Jičín	101 bodů
2.	RH Hradec Králové	58 bodů
3.	Jiskra Nový Bor	30 bodů

POHÁR RUMBURSKÉ VZPOURY - Nový Bor 7. 5. 1978

1.	TJ Jičín	332 bodů
2.	Sp. Rychnov	299 bodů
3.	Stad. Nový Bor	291 bodů

OZUBENÉ KOLO - I. nár. liga 21. 5. 1978

1.	TJ Jičín	1166 bodů
2.	Jiskra Nový Bor	846 bodů
3.	VŠ Praha	647 bodů

VELKÁ CENA HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

OB I. ligy 24. - 25. 6. 1978

Putovní pohár MV ČSTV Praha získal pro rok 1978 oddíl OB TJ Jičín.

VČ soutěž ve stavbě tratí 78

TRAŤ ŽACTVA

výsledky:

1.	Havlík	TJ Jičín
4.	Folprecht	TJ Jičín

TRAŤ MUŽŮ

1.	Havlík	TJ Jičín
2.	Nešpor	VŠCHT Pardubice
3.	Sýkora	TJ Jičín
4.	Stránský Vl.	TJ Jičín

70 km - PO HŘEBENECH KRKONOŠ

---

- Orientační závod 10-členných družstev na lyžích.  
19. 3. 1978

Výsledky:	1.	RH JABLONEC	4:41,05
	2.	DUKLA B. BYSTRICA	4:46,05
	3.	CHEMIE PRAHA	4:59,43
	4.	SKI JILEMNICE	4:59,51
	5.	DUKLA VIMPERK	5:05,02
	6.	NAVETA JABLONEC	5:06,55
	7.	OV ČSTV JIČÍN OB I.	5:06,56
	16.	JIČÍN OB II	5:30,28
	46.	JIČÍN HOROLEZCI	6:02,20
	66.	JIČÍN I	6:18,14
	122.	JIČÍN ATLETI	6:51,02
	151.	JIČÍN SG	7:02,00
	177.	JIČÍN III	7:22,06

Část slohová, aneb pokus několika zajíců-reportérů o reportáže z naší činnosti (některé úseky pouze pro silné nervy).

Sedmdesátka, to je již tradiční závod jičíňáků. Vždyť první družstvo naší TJ startovalo mezi průkopíky již ve třetím ročníku v roce 1953. Ještě dnes jsou mezi námi mnozí, kteří tento závod jezdí od té doby nepřetržitě. Mezi ně patří i naši M 43 Bosák, Stránský, Vsetečka, kteří spolu s ostatními dokázali v r. 1962 zvítězit a začali tak tradici dobrých úspěchů našich družstev. Náš oddíl je již tradičně dodavatelem dobrých závodníků do všech družstev. Rovněž tak i letos startovali v tomto závodě naši členové Havlík, Šmejce, Ulehla, Bialožyt, Tišer, Peterka, Vsetečka J. a P., Novák, Ticháček, Zakouřil, Pícek, Pašek, Konopáč J. a M., Stránský P., J. a V., Sýkora, Vodička, Svoboda, Řehák, Vik a další at nám odpustí, paměť lidská není nekonečná, za to všichni, i ti nejmenovaní, podali dobrý výkon, což snad vyplyne i z malé reportáže z tohoto závodu.



26. března 1978 se sjeli lyžaři běžci do Špindlerova Mlýna. Jel se zde totiž tradiční závod "70 km po hřebenech Krkonoš", (letos již po 24.) a jako každý rok, tak i letos vyjely z Jičína dva zcela naplněné autobusy. (Pozn.: Jičín postavil 9 družstev: 3 ženská a 6 mužských = 75 lidí.)

Do Špindlu přijíždíme ještě za tmy. Je málo času. Všechno ven z autobusu a rychle něco namáznout. Máza se zdá být jasná; je pod nulou a na hřebenech stále sněží => zelený nebo modrý. Ale to se už blíží sedmá hodina, a to je čas startu. Mezi prvními startují družstva OV ČSTV Jičína a TJ Jičín II - obě tyto družstva tvoří prakticky členové našeho oddílu.

Už kousek nad Mísečkami každý ví, co ho čeká. Zatímco se v nížinách jaro ukazuje v plné kráse, zde paní Zima vládne stále ještě pevnou rukou. Stále sněží a fouká velmi silný vítr. (Pozn.: Po závodě se dovídáme, že vítr dosahoval místy rychlosti 90 - 100 km/h.) Každý prožíváme na trati svou krizi, ne každý z nás se s ní dokáže hned vyrovnat. Na s tadión do Sv. Petra přijíždíme všichni zcela vyčerpání po dlouhém boji s trati a počasím, zcela obaleni sněhem, který jsme "nasbírali" při tvrdých pádech na závěrečné sjezdovce. Unaveni, ale šťastní, odcházíme k autobusům se spoustou nových dojmů a zážitků a s představami, jaký bude ten příští - XXV. ročník.

O tom, jak se letošní ročník líbil a co přinesl, svědčí pět anketních otázek, které jsem položil některým závodníkům:

- 1.) Jaký to bylo
- 2.) Největší zážitek
- 3.) Krize byla - nebyla; v jakém úseku
- 4.) Označ nejslabšího a nejsilnějšího člena družstva
- 5.) Spokojenost s umístěním a plány na letošní ročník

Odpovídá nejmladší účastník Jára TIŠER:

- 1.) dobrý
- 2.) Největším zážitkem pro mne byl úsek trati před Martinovkou. Vede zde úzká lesní cesta, která se místy méně či více svažuje. Závodníci zde jedou za sebou a předjíždění je vyloučeno. Jel jsem za "Luke" soustředěn na jízdu, když vidím, že Luke padá. Naštěstí vybral místo na malé světlině, takže jsem stačil bezpečně zatočit. To se podařilo stěží ještě Petrovi, jedoucímu za mnou. No, a potom jsme se už jen dívali, jak ostatní chtě nechtě "lítají" do lesa.
- 3.) Kožo bylo jako vždy v úseku Luční - Kaplička
- 4.) Lochnes - Luke
- 5.) Umístění mohlo být lepší; letos za jedničku nepojedu, nechci viset na laně.

Odpovídá Jarda Šmejč:

- 1.) Mně se to líbilo
- 2.) Mý omrzlý ucho a prsty
- 3.) Nebyla
- 4.) Pepa Ulehla a Lochnes, nejsilnější se nedá poznat
- 5.) Mohlo to být lepší, družstvo na to má; po Jizerské padesátce se uvidí.

Odpovídá Martin Vik - člen družstva doktorů:

- 1.) Stálo to za ..... (Starou Belu)
- 2.) "Jára Mára" (Jaroslav Malý) - zážitek na celý život
- 3.) Kože jsem byl ke konci, největší krize při sjezdu sjezdovky
- 4.) "Jára Mára", nejsilnějšího nemůžu jmenovat
- 5.) Velmi spokojen, s doktorama bych ješ tě možná jel, ale s "Járou Márou" Nikdy! S vypětím všech sil bych to zkusil ujet za "dvojkou".

Odpovídá Pepa Ulehla:

- 1.) "Byl dobrej, hovno mně přines". Na to, že netrénuju, jsem jel dobře a stále se zlepšuju.
- 2.) Sjezdovka. Je neuvěřitelné to, že jsem byl nejvíc vyřízený, ale dole jsem byl první! Podávám snadné vysvětlení. Nezbyly mně síly ani na plužení, tak jsem to prostě pustil a vyšlo to - hubu jsem si rozsekal až dole.
- 3.) Krize byla, od Bufetu až do cíle
- 4.) Nejslabší "já", nejsilnější "já"
- 5.) Spokojenost byla. Rád bych se "zkoženil" ještě jednou, ale nevím, s kterým družstvem.

Všetečka Petr.



25 km PO HŘEBENECH KRKONOŠ - Špindlerův Mlýn  
-----

Složení družstva: Všetečková, Benešová, Tulková D., Pašková, Mašková

Umístění družstva: 2. místo - 2:43,49 - ztráta na vítěznou Chemii 5 min. 42 Vt., 6 vt. před RH Jablonec n.N.

Jana /Pašková/ - nováček mužstva -

Před závodem nevěřila ve své síly a s tekoucími slzami nastoupila za nemocnou Marušku Pickovou - vše zvládla bez problémů.

"Jsem ráda, že jsem mohla v I. družstvu jet a budu se snažit zopakovat svůj výkon i v příštích ročnících."

Dana /Tulková/ - nová posila - výborná lyžařka

"V poctivé snaze podat co nejlepší výkon jsem přehnaná trening, což se projevilo při výstupu na Mísečky. Jakmile jsem stoupla na lyže, byla jsem ve svém živlu."

Majka /Mašková/ - horolezkyně TJ Jičín

"V jičínském kolektivu si vždy ráda krkonošskou 25 zaběhnu."

Hanka /Benešová/ - osvědčená, nikdy gumová závodnice -

letošní ročník absolvovala opět v pohodě, až na:

"Slabá krize na mne dolehla před Špindlerovkou, což nikdo nepostřehl, jelikož jezdím jako závěr palotonu. Odnesl to pouze můj žaludek, který se neměl čas občerstvit."

Hanka /Všetečková/ - kapitánka družstva od založení závodu.

"Letošní ročník byl náš nejúspěšnější v historii, jely jsme poprvé ve vyrovnaném složení, což se projevilo na našem umístění. Škoda mé nerozhodnosti v závěru, kdy namísto tradiční cesty Stohem jsme jely do cíle přes Dívčí lávky - dle slov odborníků toto znamenalo ztrátu 5 - 7 minut - škoda. Snad příští ročník to vyjde."



## JARNÍ SOUSTŘEDĚNÍ /22. - 25. 3./

První velké setkání s mapou v letošním roce proběhlo na soustředění ve Starých Splavech ihned po Krkonošské 70. Většina členů OB, především mládeže a dorostu, opět věnovala jarní soustředění "oťukávání" map. I když to byly mapy starší, přece jen na kvalitě neztratily. Byly to prostory MS 72 a mapa U Valdštejna, na které se běžela národní liga.

Na cestě do letního rekreačního střediska, které je v této době opuštěné, jsme se zastavili na mapě MS 72 štafet. Ve velmi členitém skalnatém terénu, připomínající sever Kostí, jsme odběhli dva tréninky. Po prvním seznámení s mapou, za velmi chladného počasí, jsme běželi liniový běh. Po kratším odpočinku jsme se opět vrátili do lesa. Byla to již opravdová trať s 11 kontrolami. Myslím si, že byl tento závod napoprvé dost těžký. Pro začátek by klidně stačila lehčí mapa nebo alespoň lehčí trať.

Po tomto úvodu jsme již odjeli do rekreační oblasti na pobřeží Máchova jezera. Druhý den se opět běhalo na mapách. Mimo toho proběhl v nezmapované části lesa azimutový závod, na kterém dost lidí ztroskotalo, ale přesto byl velice pěkný. Večer byl uspořádán NOB, který mnoho běžců ve velké lásce nemá. Je zde velká obava ze zranění.

Další den soustředění proběhl kvalitní nominační závod na mapě U Valdštejna. V tomto hustém lese bezpečně zvítězil Ticháček časem 50,21.

Po kriticky únavném třetím dni se běželo utkání s mezinárodním soupeřem, které bylo vítaným zpestřením. Sice to nebyl soupeř z velké dálky, pouze z Drážďan, ale byl dost kvalitní. Každý ví, že v NDR mají Drážďany v OB vedoucí postavení. Vlastní závody proběhly na mapě MS 72 - IOF ....., která je podobná našemu Kančímu zoubku. Byly lehce postaveny, takže především záleželo na běžecké vybavenosti závodníků. Naše družstvo zvítězilo vcelku lehce.

Byl to již poslední den soustředění, a proto jsme odpoledne odjížděli domů. Na této cestě jsme se opět zastavili U Valdštejna, kde jsme se už jen lehce proběhli na mapě. Myslím, že mohu bez obav říci, že to bylo jedno z nej kvalitnějších soustředění poslední doby.

Pavel Řehák



## OST - SEE POKAL - NDR

---

Na začátku letních prázdnin se výběr TJ Jičín zúčastnil závodů Ost-See Pokal v NDR. Tento výběr byl pověřený reprezentací ČSSR. Byl složen ze tří žen / H. BENEŠOVÁ, J. DRAHOŇOVSKÁ, E. KODÝTKOVÁ/ a šesti mužů /J. BENEŠ, M. BIALOŽYT, M. FOLPRECHT, J. SÝKORA, J. TIŠER, M. VIK/. Mohu říci, že rozhodně to přispělo k šíření dobrého jména TJ Jičín a československého orientačního běhu, o čemž svědčí dobré umístění většiny členů družstva.

Cesta rychlíkem proběhla poměrně dobře, proto jsme se během "pouhých" 13 hodin octli na ostrově Rujana, kde se měly konat mezinárodní závody Ost-See Pokal. Byli jsme ubytováni v pionýrském táboře v Glowe a na své hostitele jsme si nemohli ani v nejmenším stěžovat. Druhý den po příjezdu jsme se společně s reprezentanty ostatních států /SSSR, BLR, DÁNSKO, ŠVÉDSKO, TUL-FINSKO/ zúčastnili tréninku na mapě Granita asi 17 km jižně od Sassnitz. A zde jsme poznali, že závodění v lese, jaký je na Rujaně, nebude lehké. Během tréninku jsme společně s Járou Tišerem několikrát ztratili pojem o tom, kde vlastně jsme.

Následující den probíhal závod jednotlivců. Závod byl velmi rychlý a byl postaven hlavně na azimutu. Běh terénem ztěžovaly jen kopřivy, které, protože byly nasáklé deštěm, žahaly obzvlášť silně. Jazník II. to zase nebyl, ale díky dešti to stálo za to. Přesto v závodě jednotlivců obsadili přední místa.

Poslední den našeho zájezdu se odehrával závod štafet. Zde jsme získali úspěch jen v závodě mužů, kde štafeta skončila na čtvrtém místě.

### UMÍSTĚNÍ NEJLEPŠÍCH:

---

M 17 A.	1. M. VIK
M 19	2. J. BENEŠ
M 21 A.	1. M. FOLPRECHT
	2. M. BIALOŽYT
ME	4. J. SÝKORA
D 19	6. H. BENEŠOVÁ

Zapsal: Martin Vik

N D R .

Ve dnech 25. - 27. 10. se konal oddílový zájezd do NDR. Jeli jsme na závody do Dražďan. Ale to jsme ještě netušili, co nás čeká. V pátek dopoledne jsme přešli hranice. Při cestě jsme navštívili krásný zámek Pilnitz a městečko Bad Schandau. Další zastávka byla před Dražďanami na televizní věži.

Odpoledne jsme dorazili do Dražďan. Vrhli jsme se na obchody, ale ty byly věrné své tradici o nákupních zájezdech Čechů, takže jsme skoro nic nesehnali. Večer jsme se dověděli, nepříjemnou novinu. V sobotu byla v NDR mimořádná pracovní směna na počest jejich 1. kosmonauta, a proto se žádné sportovní a kulturní akce nekonaly. Náš oddílový přítel Müller nám však sliboval náhradu ve formě jakéhosi tréninku. Protože navíc stále přšelo a nám se nechtělo vegetovat 2 noci ve studených a vlhkých chatkách, začalo se uvažovat o dřívějším návratu domů.

Ráno jsme se ještě snažili nakupovat, ale já jsem to vzdala, když jsem kolem sebe viděla ještě asi 50 českých autobusů. Vsačila jsem na kulturu a namířila do světového Zwingeru, kde jsem ještě nikdy nebyla. Vše se mi moc líbilo, hlavně obrazárna. Jen mě trochu překvapilo, že ač v obchodech byla čeština slyšet víc než němčina, ve Zwingeru Čecha nevidět.

Odpoledne se jelo na ten slíbený trénink, ale /podle mého skromného názoru/, kam se hrabaly všechny závody sezony! Bylo to dlouhý, kontroly zašitý, zima a navíc stále poprchávalo. Tak se mi poprvé v životě podařilo potkat živý divoký prase. Kdyby neuteklo, nevím, jak bych utíkala já. Do cíle jsem se dohrabala skoro za tmy. O okamžitém návratu domů bylo již rozhodnuto, a tak autobus na zpáteční cestě připomínal spíš sušárnu prádla.

Nevím, jak komu, ale mně se zájezd docela líbil, i když se nekonaly slíbené závody. Protože jsme se k Jičínu blížili před desátou hodinou, zvládla řada z nás ještě i známý "Důstojnický večírek" v Kněžnici.

Dana Šedivá.

### Mikulášský běh 1978.

Za podzimního počasí již po 33. putovali příznivci těch nejmenších až po dříve narozené provětrat své plíce na nedaleká Brada na 33. ročník Mikulášského běhu. Celý závod se konal pod patronací loupežníka Rumcajse v jeho lese Řáholci za vlhkého, ale tepleho počasí. Na tomto závodě stojí vedle sebe jak houfy batolat, tak zástupy veteránů, všichni s jediným cílem doběhnout a přijít za rok znovu vyzkoušet své síly.

Příprava závodu i jeho hladký průběh si vyžádal velikého úsilí mnoha obětavých lidí, bez kterých by tento závod nemohl proběhnout. Péče organizátorů a funkcionářů je odměňována stále větším počtem účastníků a to zejména mládeže.

I náš oddíl orientačního běhu je každoročním účastníkem tohoto dění. V hojném počtu všichni bojujeme s nasazením všech sil, čestně, z celého srdce. My mladí navazujeme na dobrou pověst MB a je naším úkolem dobře nahradit starší generaci, která nám zanechala tento krásný odkaz, jakým je Mikulášský běh. 33. ročník je již za námi, ať žije 34., který se již tradičně uskuteční první prosincovou nedělí roku 1979.

Nechci v tomto článku zdůrazňovat výsledky jednotlivců. I když mnoho z našich řad obsadila 1. místa, nejlepším výsledkem se může pochlubit borec Martin Vik, který ve své kategorii suveréně zvítězil a dosáhl času 9.58, což znamená i nejlepší čas v hlavní kategorii mužů. Hlavně mladší členové oddílu by si měli uvědomit, že jeho výsledek není náhodný. Je to odměna za jeho celoroční tréninkovou dřinu, pro kterou se musí mnoho obětovat, aby se mohlo dosáhnout takovýchto kvalitních výsledků. Tomuto borci jsem položil několik otázek:

1. Tak Martine, kdo tě vlastně přivedl k OB?

- Když jsem přišel na gympl, seznámil jsem se s Pétou Smolíkem a ten mě vlastně k orientáku přivedl.

2. Dělal jsi před tím nějaký sport?

- Jo, dělal, na devítiletce jsem hrál za žáky TJ L.Bělohrad fotbal.

3. Jaký je tvůj osobní názor na trať MB?

- Dos tatečně členitá, dobrý seběhy, není to žádná nuda.

4. Obávaný úsek je na trati SKALKY, jak se ti tam běželo?

- Už jsem tam byl hodně koženej, ale díky povzbuzování Jindřicha a Pepi Beneše jsem je vyšel ještě slušně.

5. A co KŘÍŽEK?

- Bylo to dobrý, celej jsem ho vyběh. Nejlepší zážitek byl seběh z něho. Tam jsem do toho opravdu pral.

6. Každý si myslel, že nejlepší čas bude mít Havel, i já jsem byl o tom přesvědčen. Jaký je to pocit porazit takovýho borce, který již na závodním poli něco znamená?

- Pro mladého závodníka je už jen vyhrát krásný pocit. Porazit staršího a zkušenějšího, který, jak říkáš, už něco znamená, je ještě krásnější. Aspoň má člověk pocit, že to, co dělá, není nadarmo.

7. Máš nějaké plány do budoucna?

- Plánů mám hodně, spíše nesplnitelných, než splnitelných, a proto raději o nich nebudu mluvit. Chtěl bych ale běhat a trénovat, bez toho už bych snad nemohl žít.

Já Ti, Martine, děkuji a myslím si, že Ti všichni členové oddílu přejí, abys byl celou příští sezonu alespoň tak úspěšný jako letos ama těch Bradech aby Ti to zase vyšlo.

Zapsal: J. Tišer

## JAK SE TAHÁ SPORTKA ?

---

Sportka v rámci propagace a popularizace zve jednotlivé zástupce sportů uvedených na tiketu k tahu, který se uskutečňuje jednou týdně a je přenášen čs. televizí. A tak jednou až dvakrát za rok svaz OB určí dva zástupce z řad závodníků, trenérů a funkcionářů. Já jsem tu čest měl již dvakrát. Fakt, že tah je přenášen televizí, způsobuje zájem a zvědavost mnoha lidí. Proto bych se chtěl s vámi podělit o své dojmy.

Před mým prvním tahem, který byl v létě 1977 a se mnou se ho zúčastnil i Jarda Havlík, jsme byli oba pěkně nervozní. Pochopitelně. V televizi zatím nikdo z nás nevystupoval. Letos spolu s Vaškem Zakouřilem jsme již byli klidnější.

Ale k věci. Jak vlastně přenos a losování probíhají? Losování se provádí ve studiu k tomu účelu určenému. V první chvíli mi připomínalo spíš skladiště. Stoly, židle, kamery, osvětlení, spousta kabelů, poměrně hodně lidí a uprostřed losovací bedna. Nejdříve jsme se sešli s hlasatelem a režisérem. Dohodli jsme otázky a odpovědi. Pak byla zkouška se vším všudy, tedy i s losováním a kamerami, jen míčky jsou celé bílé. Po zkoušce následuje líčení účinkujících, kontrola, zda všechny míčky pro první a druhý tah jsou v osudí, kontrola náhradního losovacího zařízení/Pro případ, kdyby to první mělo poruchu/, ještě několik nezbytných podpisů a pak se jen čeká, až přijde řada na tah sportky. Zazní znělka, kterou vidíte na obrazovce a jede se naostře. Pokazit se toho moc nedá. Když se přebreptnete nebo ztratíte nit hovoru, pomůže vám hlasatel. Jedině se musí dávat pozor na vlastní losování, aby proběhlo přesně podle regulí. I kd yž prakticky nejde nic našvindlovat, sázkařský národ je velice podezíravý.

Po ostrých 10 minutách bylo vše odbyto a šlo se domů. Nejen my, ale i kameramani, osvětlovači, zvukaři, režisér, prostě všichni.

Jirka Ticháček

## NOVÝ BOR - SOUSTŘEDĚNÍ

---

Ve dnech 7.-9. května 1978 probíhalo soustředění v krásných lesích u Nového Boru. Nejprve jsme odjeli z Jičína do Pihelu, kde pořadatelé uspořádali již tradiční veřejný závod na památku kumburské vzpoury, jejíž následky v roce 1918 byly odstrašující. A proto i v našem sportu, který není veřejnosti tak znám, si na tyto chvíle s úctou vzpomínáme.

Zde jsme tedy odběhli tento závod a vydali se na další cestu. Naším cílem byl internát odborného učiliště při Novoborských sklárnách. Při večerním tréninku jsme okusili i místní tělocvičnu. Podobně, vlastně s drobnými výjimkami, probíhaly i další dny našeho soustředění. Po snídani v blízkém hotelu jsme se vydali na první training v borských lesích. Náplní soustředění byly nejrozumnější typy tréninku v terénu - snad až na noční OB. Dá se říci, a myslím, že v tomto se mnou bude souhlasit více účastníků soustředění, že se nám tato akce oddílu líbila. Až na jednu okolnost. Počasí.

"Problém, který nikdo z nás neovlivní. Asi máme opravdu smůlu, vždyť snad nebylo ani půldne, kdy aspoň nepoprchávalo. Nemůže se proto nikdo divit, kdo zná tak oblíbenou Mládkovu písničku "Jožin z bažin", že se stala šlágrem našeho oddílu.

Jana Chramostová

### 3 DNY - NOVÝ BOR

Jako každoročně se v červenci konaly třídní závody. Tentokrát to bylo od 21. do 23. 7. v Novém Boru.

Počasi, i když to ze začátku tak nevypadalo, se nakonec umoudřilo, a když jsme odjížděli, byl už pravý letní den. Pod stany na koupališti jsme dobře přežili i nejchladnější červencovou noc, ale než jsme odjeli, tak jsme se ještě vykoukali.

Těchto mezinárodních závodů se zúčastnilo asi 900 závodníků ze 13 zemí, mimo jiné také z USA. V pátek bylo před prvním závodem slavnostní zahájení na stadionu v Novém Boru. Hned po skončení začalo pršet, a tak závody začaly opravdu "pěkně".

Shromaždiště bylo všechny tři dny v obci Kytlice a cílový koridor byl také vždy stejný. Závodilo se na třech mapách, které se navzájem částečně překrývaly. I terén byl přibližně stejný, velké i menší kopce s údolíčky, s častými hustníky a potoky, ale také s roztroušenými okolními útvary - tedy typicky terén pro okolí Nového Boru. Terén byl ale deští značně rozmoklý a tímto byl ještě těžší pro běh než kdyby bylo sucho. Kdo udělal chybu, nemohl už být první. To hlavně ovlivnilo pořadí jednotlivých závodníků v etapách.

Jižínští závodníci dosáhli jen dvou medailových úspěchů. V kategorii D 21 vyhrála Hana Benešová a v kategorii D 35 zvítězila Hana Všetečková. Více se možná čekalo v mužských kategoriích, ale je třeba přihlížet na to, že závody byly v době prázdnin - tedy v době přípravného a ne vrcholného závodního období.

Martin Pašek

### MS NORSKO.

Mistrovství proběhlo ve dnech 15. 9. /jednotlivci/ a 17. 9. /štafety/, v okolí městečka Kongsberg, asi 100 km jihozápadně od Osla. Vlastní středisko bylo 6 km od tohoto městečka v obyčejných vojenských kasárnách. Ubytování bylo skromné - v dřevěných barácích. Ovšem nic zde nechybělo, ani umývárky, sprchy a sušárny. Uprostřed kasáren stála jediná zděná budova, nová, moderně zařízená jídelna. V jedné polovině se stravovali vojáci, kteří nepřerušili za naší přítomnosti výcvik, pouze se přesunuli do stanů, ve druhé polovině my. Strava byla výborná, probíhala formou samoobsluhy - vem si co chceš. Co bylo ještě zajímavé na těchto kasárnách? Nechyběla zde tělocvična a sauna, bylo i hřiště

a nekrytý bazén s vyhřívanou vodou. V bezprostředním okolí tréninkový prostor s fixními kontrolami /a taky muničními sklady, které pochopitelně nechyběly ani na mapě/. Takže i když skromné ubytování, vůbec nic nám nechybělo a dokonce jsme se cítili lépe než v hotelu.

Další zvláštností bylo zahájení MS. To proběhlo v místním kostele, samozřejmě i s kázáním pana faráře. Vlastní závody byly perfektně uspořádány. Jak jednotlivce, tak štafety přenášela přímým přenosem barevná televize. Proto možná byl taky počet diváků na Skandinávii poměrně malý.

Obě soutěže se uskutečnily v členitém terénu s ne příliš velkým absolutním převýšením. Mapy byly výborné. Měřítko 1 : 15000, ekvidistance 2,5 m. Trať mužů měla optimální délku 17,1 km, převýšení 350 m a 21 kontrol, trať žen optimální délku 9,0 km, převýšení 210 m a 14 kontrol. Štafety muži délku asi 10,9 km, 230 m převýšení a ženy 6 km, 150 m převýšení. Pro jistotu zopakují i výsledky, přestože je většina zná:

- X. muži      1. Johansen - Norsko  
              17. Ticháček, 18. Uher, 21. Zenhart, 28. Kačmarčík
- ženy      1. A.B. Eid - Norsko  
              16. Kuchařová, 19. Nováková, 28. Keclíková, 41. Gaven-  
              dová
- štafety - muži      1. Norsko  
                      5. ČSSR
- ženy      1. Finsko  
                      5. ČSSR

To by bylo tak všeobecně. A mé pocity? Jak napsal B. Koč, byl jsem na MS nováček s bohatými zkušenostmi. Docela trefně to vystihovalo mé postavení. Na MS jsem byl poprvé, ale s reprezentací jezdím po různých mezinárodních závodech už 8 let. Vylosování jsem neměl nejlepší. Startoval jsem třetí od konce a kolem mne nic moc.

Před startem byli pochopitelně všichni nervozní. Nejvíce trenéři. Já pochopitelně také, ale to bylo tím dlouhým čekáním. Ale jak jsem se převlékl do běhacího, nervozita ze mne spadla. Běželo se mi docela solidně. Zpočátku jsem udělal asi 2 chybičky. V závěru pak na mne přicházela únava a výsledkem bylo několik drobných a téměř na konci jedna větší chyba. Tu zavinila hlavně předčasná radost, že už to mám za sebou. Podle mezičasů mě stála dvě místa v pořadí. Ale to je to věčné "kdyby". Jinak ze závodu jednotlivců jsem toho moc neměl. Než jsem se osprchoval, vyhlásili vítěze a jelo se domů.

V soutěži štafet jsme všichni podali průměrný, vcelku vyrovnaný výkon. Každému se tam vloudila nějaká ta chybička. Muži skončili na očekávaném pátém místě. Ženy přinesly trochu vzrušení do závodu po druhém úseku, kdy byly třetí. V samém závěru však byly předstíženy Švýcarkami a Norkami a skončily rovněž páté.

Ale to vše je teď historie. V současné době už tvrdě trénujeme, abychom na letošním MS dopadli lépe.

J. Ticháček



## Zimní lyžařské soustředění - Jestřábí boudy:

Jako každoročně před vánočními prázdninami odjíždí náš oddíl na zimní soustředění. Letos se místem našeho pobytu staly Jestřábí boudy.

Jestřábí boudy - původně výzkumná přírodovědecká stanice německého polárního badatele K. Herdemertenema pod hřebenem Krkonoš. Nadmořská výška 1 382 m. V letech 1937-38 pět objektů pro pohraničníky. Dva z nich vyhořely. Ostatní jsou dnes veřejnosti přístupné.

Z Jičína jsme odjížděli ve středu odpoledne. Autobusem jsme vyjeli na Horní Mísečky, odtud nám batohy a lyže odvezla nahoru rolba. My jsme pokračovali po svých. Konečného cíle jsme dosáhli asi za hodinu. Počasí nám moc nepřálo, foukal ostrý vítr, sněžilo, nechyběla ani mlha. Pěkně bylo až v den našeho odjezdu.

Každé ráno po snídani jsme se snažili zpojízdnit své lyže. Dohodli jsme se jezdit na Mísečky, kde byly projety tratě. První dva dny tady probíhaly běžecké závody. Nakonec jsme začali jezdit na blízký Medvědí, kde bylo asi kilometrové kolečko. Po večerech se všichni starší zúčastnili školení na trenéry 4. třídy.

Celé soustředění nám umožnilo naježdit dostatek kilometrů a měli bychom být dobře připraveni na nastávající sezonu.

Pavčina Bacílková.



## Plánování tréninku.

Odborník přes plánování na slovo vzatý Ing. Jan Rollo, CSc., o plánu řekl, že je to nejpřesnější popis situace, která nikdy nenastane. Přesto naplní jeho práce je hledání způsobů, jak sestavit plán co nejpřesněji. A co platí o průmyslové výrobě, platí i v ostatních odvětvích, i ve sportu a i v tréninku orientačního běhu. Tak se o to taky pokusme.

Nyní již žádný ze závodníků nepochybuje, že je třeba trenovat a ti, co trenují, hodně vědí, že je třeba i plánovat. Ale kolik vlastně naběhat, aby trénink byl účinný a zároveň nepřetěžoval organismus?

Víme, že existují různé metody na určení objemu a intenzity tréninku, třeba Ruffierův test doplňkového zatížení, počítání balů a podobně. Ovšem společnou nevýhodou těchto metod je, že měříme až po výkonu a proto se nehodí pro plánování. Ti závodníci, kteří trénují a závodí delší dobu, mají odpozorováno kdy, kolik a jak rychle běhat, ale co začátečníci?

Existují různé tabulky, udávající rozpis kilometrů pro jednotlivé kategorie, ale ty jsou stanoveny odhadem a kromě toho jsou objemy udané v km a je přece naprosto rozdílné běžet kilometr na rovné asfaltce nebo v zarostlém terénu, i když je rychlost stejná. Není kilometr jako kilometr ani v zimě a v létě. Jak tedy na to?

MUDr. Vojtěch Soulek publikoval v met. dopise Lékařsko-pedagogické sledování mládeže v TSM článek, zabývající se měřeními intenzity a objemu tréninku metodou nepřímé kalorimetrie. Uvádí, že existuje vztah mezi vnějším výkonem sportovce a jeho celkovým vnitřním zatížením. Je to známá osobní křivka, získaná měřením na bicyklovém ergometru. Dostaneme vztah mezi tepovou frekvencí a výkonem  $/W/$ . Dále tvrdí, že určitému výkonu odpovídá určitá spotřeba kyslíku v l/min. A platí, že spotřebováním 1 litru kyslíku se uvolní přibližně 5 kcal. Čili existuje jednoznačný vztah mezi tepovou frekvencí a výdejem energie v kcal/min.

Doktor Soulek doporučuje kalorickým výdejem měřit intenzitu tréninku. Uvádí, že trening na 400 kcal je málo intenzivní, 1000 kcal naopak vysoce intenzivní.

Ale výpočtu přes kilokalorie se dá použít i k plánování treninku! Platí totiž, že energetický výdej vyšší než 6000 kcal denně nesmí být trvale překračován. Tedy 6000 kcal denně je maximum. Ovšem celých 6000 kcal nemůžeme odtrénovat. Musíme odečíst energii, potřebnou k vlastnímu životu /basální metabolismus/ a energii, vydanou během dne ostatní činností. To se dá určit z tabulek. Dejme tomu, že v našem případě to je 3500 kcal. Zbývá tedy zhruba 2500 kcal na trening. Ovšem to je maximum a maximálně trénuje závodník ve věku, kdy podává maximální výkon, tedy kolem 25 let. Jestliže počítáme s nárůstem objemu 15 % každý rok a chceme dosáhnout maximální výkonnosti dejme tomu za 6 let, násobíme:  $2500 \times 0,85 \times 0,85 \times 0,85 \times 0,85 \times 0,85 \times 0,85$ . Vyjde nám maximum, které máme odtrénovat za 1 den letos.

V závodním období se běhá asi 60 % maxima. Proto násobíme dále koeficientem 0,6. Získáme objem treninku na 1 den v závodním období. Nárůst objemu mezi jednotlivými cykly předpokládáme 10 %. Proto násobíme maximum koeficientem 0,9 a pak dál až se dostaneme k 1. cyklu. Každý 4. týden je zátěž poloviční, proto násobíme objem v jednotlivých cyklech koeficientem 0,5. Nyní máme vypočteny objemy na jeden den v každém týdnu treninkového roku. Jestliže věnujeme treninku /i závodům/ dejme tomu 5 dnů v týdnu, násobíme získaná čísla 5. A máme objem v kilokaloriích na všechny týdny všech 13 cyklů.

Objem by byl a jak s intenzitou? Platí:

nízká intenzita	....	70 % max
střední	"	.... 80 % max
vysoká	"	.... 90 % max

Intenzita se určuje pomocí maximální a klidové tepové frekvence a pomocí průměrné tepové frekvence při treninku podle vzorce:

$$\text{intenzita} = \frac{TF_{\text{tren.}} - TF_0}{TF_{\text{max}} - TF_0} \times 100 \quad \text{/\%}$$

Ze vzorečku se dá spočítat, jakou tepovou frekvenci při treninku máme mít, jestliže chceme běhat na 70, 80 nebo 90 %. A nyní přišel čas vzít do ruky čerstvou osobní křivku a zjistit, jaký energetický výdej v kilokaloriích za minutu odpovídá vypočteným tepovým hodnotám. Z grafu například odečteme,

že intenzitě 70 % odpovídá 8,1 kcal/min, 80 % odpovídá 10,1 kcal/min a 90 % intenzitě odpovídá 11,8 kcal/min.

Jestliže nám vyšlo, že například v I. přípravném období máme v jednom týdnu naběhat 2000 kcal a chceme mít 60 % objemu nízkou intenzitou a 40 % střední, vypočteme:

$$\frac{2000 \times 0,6}{8,1} \text{ . Výsledkem je čas v minutách běhu nízkou intenzitou.}$$

Pak násobíme:  $\frac{2000 \times 0,4}{10,1}$  . Výsledkem je čas běhu střední intenzitou.

Oba výsledky můžeme zanést do plánovacího formuláře tak, jak jsme zvyklí, třeba graficky a barevně.

Stejně postupujeme i na ostatní týdny treninkového roku a zapsáním výsledků nebo nakreslením grafu máme roční treninkový plán tělesné přípravy hotov.

Zatížení na jednotlivé dny a konkrétní náplň treninku si již závodník určuje sám, a to nejdéle na 14 dní dopředu.

Ač se zdá tento způsob pracný a není zatím nikde odzkoušen, je dobré ho vyzkoušet, neboť je to jediná metoda, alespoň přibližně reagující na skutečnou trénovanost, protože vychází z osobní křivky. Taky zajišťuje, že nebude překročena hranice maximálního objemu treninku a že skladba zatížení a odpočinku a rozdělení objemu různých intenzit bude v takovém poměru, v jakém si přejeme. Nakonec použijeme-li kapesní kalkulačky, není ani sám výpočet tak pracný a je poměrně rychlý.

Vztahy mezi výkonem (W) a spotřebou kyslíku jsou udány v publikaci Lékařsko-pedagogické sledování mládeže v TSM.

Popsaná metoda je spekulativní a její platnost zatím není prokázána. V každém případě však umožňuje přizpůsobit treninkové dávky každému jednotlivci ať již výchozí hodnoty upravujeme jak chceme, jen to děláme vždy stejně. I v jiných oblastech existují vzorce, které nejdou matematicky dokázat, ale "vycházejí". (Empirické vzorce).

SPORTU ZDAR A TRÉNOVÁNÍ U PŮLITRU ZVLÁŠŤ !

Sapér

## P Í Š E S E O N Á S !

### AZIMUTY V POČÍTAČI .

- Jaké to je pořádat závod pro 1700 přihlášených závodníků, provokujeme u výsledkové tabule Jaroslava HAVLÍKA z TJ Jičín.

- Těžké! V našich pěti etapách nakonec závodilo 1580 orientačních běžců ze 14 států: SSSR, NDR, Polsko, Maďarsko, Bulharsko, Rumunsko, USA, Švýcarsko, Švédsko, Finsko, NSR, Belgie, Japonsko a ČSSR.

- Víím, že jste se připravovali pečlivě ...

- Snažili jsme se, ale trochu nás zaskočily a vyčerpaly další dva závody, které jsme museli dělat - celostátní a národní ligy. V Š Praha se totiž jednoho z těchto závodů vzdala - to vííte, běhat je snadnější než organizovat.

Faktem zůstává, že Pětidenní mezinárodní závody v Jičíně patří k největším podnikům pořádaným u nás. Mají i světovou raritu: všechny etapy chystal jediný klub, což zvykem při podobných akcích v zahraničí nebývá.

- Organizačně zvládnout takovou "horu" startujících není určitě nijak lehká záležitost, že? -

- Zamotanou hlavu jsme měli s ubytováním. Hygienik totiž zakázal další zvětšení kapacity jinolického kempinku, nakonec podalo pomocnou ruku JZD Libuň a propůjčilo nám tuto louku u cíle, kde vyrostlo stanové městečko.

- A co počítání výsledků, ptáme se u cílové pásky Ing. Jaroslava ŠMEJCE.

- Díky pochopení ZPA Nová Paka jsme měli k dispozici počítač střední generace čs. výroby EC 1021. Jeho použití při orientačních závodech bylo u nás premiérové. Musíme "vychytat" nějaké mouchy, hlavně při zpracovávání vstupních dat. Oficiální výsledky jsme měli hotové v půl desáté večer, příště budeme ještě rychlejší.

- Pět dnů ve skalách, není to trochu moc, položili jsme otázku Otovi GAVENDOVI z Třince, nestorovi našeho orientačního běhu.

Podle mého názoru, ano, Na straně druhé se však jedná o jedničkový závod s mezinárodní účastí, proto tady určitá obtížnost být musí. Pořadatelům se však nedá vytknout ani jedna chybička, svůj úkol zvládli dokonale.

### TO HISTORIE NEPAMATUJE .

Pro nejlepší orientační běžce Čech a Moravy připravil Sp. Vrchlabí přebor ČSR na lyžích v okolí Dolní Branné a Jilemnice. K očekávanému souboji mezi Východočechy a zástupci Severomoravského kraje nedošlo, neboť zejména v závodech jednotlivců nedali naši orientační běžci nikomu žádnou šanci. Během závodu se začalo rychle oteplovat a tak kromě lyžařského umění a orientace rozhodovalo o úspěchu i mazání. To vystihla TJ Jičín a tak z 24 medailí putuje do města Rumcajse plných 13 /navíc další tři ze štafet!/ Je to úspěch

v historii orientačního běhu skutečně ojedinělý a dokázal, že v lyžařském orientačním běhu jsou v Jičíně po stránce technického vybavení i výkonnosti o pořádný krok před ostatními. Další úspěchy přidali závodníci Sp. Vrchlabí a TJ Jilemnice.

#### MIKROROZHOVOR .

s MUDr. Vojtěchem Soulkem, předsedou Svazu orientačního běhu ÚV ČSTV.

V Jičíně skončily velké mezinárodní pětidenní závody, kterých jste se aktivně zúčastnil - jak se Vám vedlo?

"Moc ne! Asi jsem málo trénoval, příště budu muset přidat."

Proč nestartovali čs. reprezentanti?

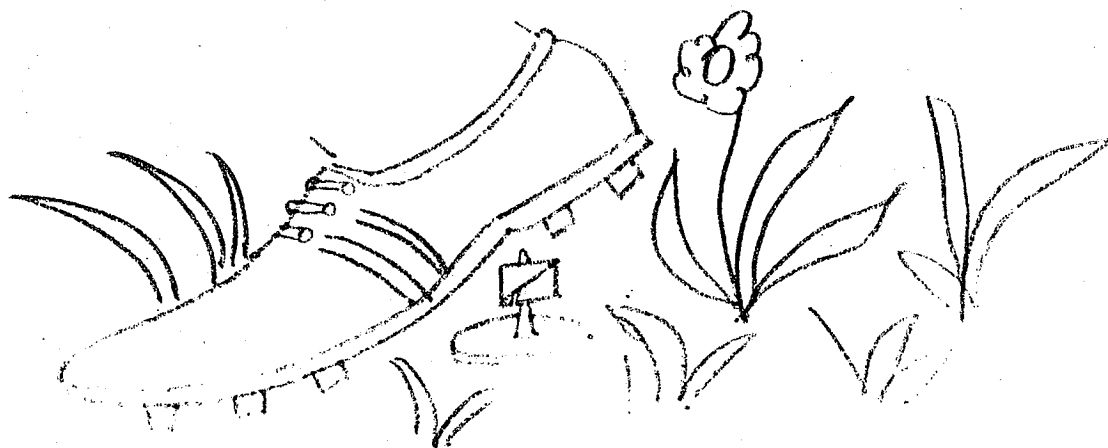
"Kompletní špička byla na pozvání finské dělnické organizace TUL závodit v zemi tisíců jezer. Blíží se mistrovství světa v Norsku, příště je šampionát ve Finsku, a tak každá zkušenost ze skandinávského terénu je užitečná."

Liší se pětidenní závody od běžného podniku v orientačním běhu?

"Určitě! Vyžadují dobrou tělesnou kondici, soustředění na výkon, mají neopakovatelnou atmosféru. Závody se navíc konají v krásné přírodě, jsou příležitostí k setkávání se závodníky jiných zemí, mají i svoji společenskou úroveň".

Orientační běh zapustil všude pevně své kořeny, je to moderní sport, který důsledně reaguje na život technicky vyspělé společnosti. K tomu, aby se ještě více rozšířil, je třeba vykonat hodně práce, hodně závodů, hodně propagace. Jak se těchto úkolů zhostili organizátoři z TJ Jičín?

"Už v minulých ročnících měli laťku hodně vysoko, i letos ji úspěšně zdolali. Jsme rádi, že se tyto závody konají v našem kraji, dělají opravdu výbornou reklamu východočeskému sportu."



## Z HODNOCENÍ DELEGOVANÝCH ROZHODČÍCH

Cena Českého ráje - 10. 6. 1978

Protest písemný ani ústní nebyl podán - závodníci byli plně spokojeni. O náročnosti pořadatele svědčí to, že jediná připomínka byla ke kleštím na kontrole 60, kde jedny ze dvou kleští se rozbily.

Chtěl bych na závěr znovu zdůraznit kvality pořadatelů a jim poděkovat za vynaložené úsilí. Mohu doporučit je jich pořadatelský kádr i pro ty organizačně nejnáročnější závody, což i již několikrát v poslední době dokázali.

Delegovaný rozhodčí Vladimír Ondruška.

### 1 závod I. nár. ligy - 20. 5. 1978 Malá Skála

Nutno zdůraznit, že oddíl OB TJ Jičín se obětavě ujal pořádání tohoto závodu po odřeknutí VŠ Prahy přesto, že pořádá v tomto roce závod celostát. ligy a 5-denní mezinárodní OB třídy B kalendáře IOF. Příprava závodu byla vzorná jak po stránce technické, tak po pořadatelské stránce, což odpovídá organizačním schopnostem i pořadatelským zkušenostem tohoto oddílu.

Úroveň práce rozhodčích byla na výši, zejména organizátora závodu Jaroslava Havlíka, stavitele tratí a hlavního rozhodčího, Václava Zakouřila autora mapy a organizátora počtářských komisí, Josefa Stránského ředitele závodu a organizátora cíle, skupiny orient. běžců - vojáků vedené Františkem Peterkou, kteří závod stavěli, organizovali start a připravovali závod po technické stránce. Dále se zúčastnil dostatečný počet rozhodčích a činovníků - prakticky všichni dospělí z OOB TJ Jičín.

MAPA velmi přesná a správně podrobná jednotného charakteru /jediný autor Václav Zakouřil/ pro závod naprosto vhodná.

TRATĚ postaveny výborně. Stavitel tratí Jaroslav Havlík prokázal znalost tohoto typu terénu, nešlo například využít cest. Velmi rovnoměrně a vyváženě byly rozloženy běh, fyzická námaha, práce s mapou výškopisná i situační i azimutové úseky. Terén byl pro mnohé závodníky nezvyklý, náročný a účast v závodě vhodně narušila závodnický stereotyp.

Na závěr je nutno ještě jednou poděkovat Jaroslavu Havlíkovi, Václavu Zakouřilovi, Josefu Stránskému, Františkovi Peterkovi a ostatním členům oddílu orientačního běhu TJ Jičín za výborně uspořádaný závod.

Delegovaný rozhodčí      Vojtěch Nováček.





K P Okresní - Jičín - Blata - 22. 4. - viz výsledková  
listina -

---

K P denní - D 15 - 1. Šedivá  
2. Bacílková  
3. Chramostová  
D 17 - 1. Provazníková Hr. Králové  
6. Tulková J.  
9. Majdanová  
D 19 - 1. Cupáková Pardubice  
2. Pašková  
4. Hanušová  
5. Tulková  
D 21 - 1. Kodýtková  
2. Drahonovská  
3. Picková  
4. Benešová  
7. Všetečková  
M 15 - 1. Tišer  
5. Groh  
22. Šimon  
24. Boček  
M 17 - 1. Ďoubalík Hr. Králové  
3. Vik  
6. Všetečka  
9. Řehák  
10. Pašek

M 19 1. Trejtnar Vamberk  
2. Beneš  
5. Stacke  
10. Svoboda

M 21 1. Sýkora  
2. Bialožyt  
4. Vávra  
8. Albrecht  
12. Folprecht  
17. Vodička  
18. Šmejč  
19. Píček  
20. Novák  
38. Kužel

A) K P - noční -  
Hradec Králové

D 15: 1. Semeráková Rychnov  
2. Chramostová Jičín  
3. Bacílková "  
8. Matoušová "

D 17: 1. Běhounová Hr. Králové  
2. Majdanová Iva Jičín

	D 19:	1. Tulková D. 2. Hanušová M.	Jičín "	
	D 21:	1. Nováková 4. Kodýtková	Hr. Králové	
	M 15:	1. Matyk 2. Groh 5. Tišer 8. Šimon	Rychnov Jičín " "	
	M 17:	1. Ďoubalík 5. Pašek 8. Řehák	Hr. Králové	
	M 19:	1. Konopáč J. 3. Beneš 5. Stacke 8. Stébel		
	M 21:	1. Škorpil 2. Bialožyt 4. Vávra 6. Havlík 8. Sýkora 10. Rejlek 15. Peterka		
Přebor ČSR - Teplice	D 15:	1. Doležalová 3. Šedivá 7. Bacílková	Nový Bor	58:36 65:01 71:33
	D17:	1. Pospíchalová -	Nový Bor	71:26
	D 19:	1. Šrámková 12. Pašková	Nový Bor	77:29 111:27
	D 21:	1. Janotová 3. Picková 9. Drahonovská	VŠ Praha	70:45 79:07 86:07
	M 15:	1. Matyk 6. Tišer	Rychnov	59:39 74:50
	M 17:	1. Uchytil 13. Vik	Zl. Hory	77:40 91:21
	M 19:	1. Zuzánek 5. Konopáč 8. Beneš	Vamberk	79:56 90:27 98:41
	M 21:	1. Zdráhal 14. Sýkora 18. Albrecht	Ostrava	110:39 127:12 129:40
Přebor ČSSR - Zvolen 7. 10.	D 15:	1. Bezecká 6. Bacílková 8. Šedivá	Ostrava	43:12 51:45 52:22

D 21:	1. Janotová	VŠ Praha	51:17
	7. Picková		60:24
	8. Drahoňovská		62:08
	9. Ticháčková		64:00
M 15:	1. Matyk	Rychnov	44:41
	10. Tišer		59:18
M 19:	1. Piják	Bratislava	60:06
	5. Konopáč		69:50
	11. Beneš		83:58
M 21:	1. Lenhart		81:11
	4. Sýkora		89:40
	5. Ticháček		90:42
	22. Albrecht		112:05

Přebor ČSR - noční -  
16. 9. Chomutov

D 15:	1. Hlaváčová	Brno	32.00
	2. Chramostová		35.11
	9. Bacílková		46.09
D 19:	1. Alberová	Nový Bor	57.01
	6. Hanušová		69.47
	7. Tulková		74.14
M 15:	1. Pospíšek		29.56
	17. Groh		52.17
M 19:	1. Pavelek	Brno	67:45
	2. Konopáč		77:39
	10. Beneš		111:15
M 21:	1. Beránek	N. Bor	79:03
	10. Vávra		98:14
	20. Havlík		109:02
	22. Sýkora		110:45

Přebor ČSSR - noční -  
30. 9. Ostrava

M 19:	1. Konopáč		61:45
M 21:	1. Pilc	Krnov	65:32
	5. Ticháček		71:35
D 15:	1. Pojezdná	Gottwaldov	32:37
	2. Chramostová		35:15
	4. Bacílková		43:30
D 19:	1. Koclíková	VŠ Praha	45:01
	7. Tulková Dana		73:20
	8. Hanušová		82:26

Přebor ČSSR - dlouhá trať -  
29. 4. Prostějov

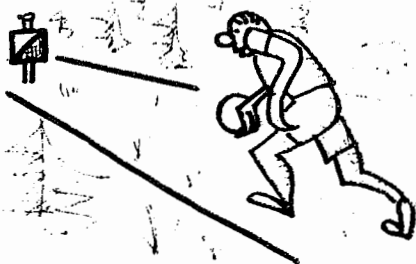
1. Kačmarčík	- Ostrava	141:53
11. Ticháček		156:36
13.-14. Sýkora		157:36
27. Bialožyt		170:23
32. Peterka		172:33
37. Vávra		176:31
39. Pícek		177:32
40. Albrecht		177:35

Ž e n y - Dlouhá trať  
(neof. mistr. Třinec  
29. 4.)

1. Kuchařová	Brno	104:44
14. Benešová		134:25
25. Picková		144:48
33. Pašková		164:17
34. Tulková		168:21

KP LOB -  
6. 2. Borová

D 13:	1. Ludvíková 3. Majdanová 8. Mazáčková	
D 15:	1. Chramostová 3. Bacílková 4. Šedivá 13. Matoušová	
D 17:	1. Tulková Jana 6. Majdanová I. 7. Krupičková	
D 19:	2. Tulková D. 3. Pašková 4. Hanušová	
D 21:	1. Všetečková 2. Picková 3. Benešová	
M 13:	1. Charvát 2. Procházka 4. Antoš 8. Srb 15. Bláha 22. Prokorát 24. Vokněr	Hr. Králové
M 15:	1. Fišera 2. Tišer 9. Groh 10. Stránský P.	Vrchlabí
M 17:	1. Kupka 4. Smolík 5. Vik 6. Všetečka	Vrchlabí
M 19:	1. Kupka 3. Konopáč 4. Ulehla 5. Beneš 6. Svoboda	Vrchlabí



M 21:	1. Hruška	Pardubice
	2. Albrecht	
	3. Pícek	
	6. Stránský Petr	
	7. Havlík	
	8. Sýkora	
	9. Jirásek	
	10. Konopáč Míla	
	11. Peterka	
	14. Mihan	
	19. Stránský Jos.	

Přebor ČSR - LOB  
Vrchlabí - 11. 2.

M 15:	1. Fišera	36:23
	2. Tišer	36:29
M 17:	1. Všetečka	67:04
	2. Smolík	69:31
	4. Vik	70:53
M 19:	1. Uvízl Ostrava	85:05
	2. Konopáč	86:12
	9. Beneš	98:50
	11. Ulehla	100:53
M 21:	1. Gorný Ostrava	74:35
	2. Pícek	77:29
	4. Sýkora	81:38
	6. Stránský P.	83:38
	12. Havlík	85:53
	15. Jirásek	87:57
	19. Peterka	91:49
	29. Mihan	98:23
D 15:	1. Fajstauerová	33:35
	2. Ba cílková	35:25
	3. Šedivá	35:30
	10. Chramostová	45:41
D 17:	1. Tulková Jana	44:23
	11. Majdanová J.	61:08
D 19:	1. Tulková Dana	82:04
	3. Hanušová	90:36
	5. Pašková	95:18
D 21:	1. Picková	78:11
	2. Všetečková	78:59
	3. Benešová	79:47

Přebor ČSSR - LOB

4. 3. Opava

M 21:	1. Gorný	Ostrava	114:15
	4. Sýkora		120:07
	5. Ticháček		122:03
	6. Pícek		122:50
	20. Stránský		147:41
	21. Peterka		145:04

	33. Mihan	163:32
	37. Havlík	180:51
M 19:	1. Kupka Vrchlabí	122:07
	4. Konopáč	134:17
	9. Ulehla	166:39
M 17:	1. Uchytíl Zl. Hory	107:41
	6. Vsetečka	121:38
	8. Vik	123:01
	11. Smolík	132:52
D 21:	1. Gavendová	102:00
	3. Vsetečková	112:25
	8. Benešová	127:33
D 19:	1. Kuchařová	113:00
	3. Tulková D.	120:09
	6. Pašková	141:07
	9. Hanušová	159:02
D 17:	1. Tulková J.	74:32
	12. Majdanová	133:06
D 15:	1. Faistauerová	73:49
	2. Bacílková	72:13
	5. Šedivá	76:44
	7. Chramostová	80:10

# I. liga

27. 5. Žďár n. Sáz.

ME	1. Kačmarčík	83:29
	2. Tichaček	83:41
	7. Sýkora	92:59
	23. Albrecht	106:31
	24. Novák	107:16
DE	1. Keclíková	52:44
	5. Picková	61:54
	18. Kodýtková	92:12
M 21 A:	1. Bialožyt	74:36
	7. Pícek	79:16
	11. Folprecht	84:02
	18. Vávra	82:41
	23. Peterka	83:10
	63. Vodička	94:07
	94. Jirásek	112:50

D 21:	1. Kowalovská 5. Benešová 8. Drahonovská		49:32 52:08 55:01
M 19:	1. Piják 3. Konopáč		65:01 67:00
D 19:	1. Kordová 13. Tulková		47:54 63:47
M 17:	1. Hlaváč 11. Všetěčka 14. Vík 23. Řehák 28. Pašek		45:57 55:30 56:41 59:42 61:32
D 17:	1. Lázníčková 19. Majdanová 24. Tulková J.		47:50 63:53 68:26
M 15:	1. Hobořák 2. Tišer 28. Stránský 29. Groh 60. Boček	Vs.	43:36 43:45 61:16 61:19 91:58
D 15:	1. Hlaváčková 2. Bacílková 8. Šedivá 10. Chramostová 22. Matoušová	Brno	38:12 39:03 48:31 49:13 58:34
M 13:	1. Lejsek 14. Bláha 23. Procházka 24. Vokněr	Praha	30:54 38:30 41:51 42:28
D 13:	1. Andresová 8. Majdanová 11. Rudlíková 20. Splítková	N.B.	22:22 30:47 32:23 39:59
M 10:	1. Langr 3. Prokorát 4. Santaj 6. Antoš		21:43 25:43 25:56 30:04
D 10:	1. Koudelková 2. Mazáčková		15:04 16:29
M 35:	1. Zakouřil 5. Havlík		64:06 78:32

28. 5. - Olomouc

I. liga

ME	1. Kačmarčík	91:33
	2. Ticháček	91:57
	22. Albrecht	127:09
DE	1. Kuchařová	64:40
	11. Picková	84:27
	15. Kodýtková	90:05
M 21 A:	1. Svoboda	73:27
	11. Bialožyt	78:08
	27. Vávra	81:34
	44. Peterka	85:19
	45. Folprecht	85:20
	47. Pícek	86:03
M 19:	1. Uvízl Ostrava	57:45
	6. Konopáč	61:09
	18. Stáček	82:08
D 21:	1. Balcarová	49:12
	2. Benešová	49:51
	6. Drahonovská	51:45
D 19:	1. Kordová	47:31
	13. Tulková	62:21
M 21 B:	1. Nejedlý Gottw.	73:10
	4. Vodička	79:17
	12. Jirásek	83:48
M 17:	1. Polák B. B.	46:47
	7. Vik	51:45
	17. Všecka	59:52
	22. Řehák	61:07
	42. Pašek	69:21
D 17:	1. Kučrnáčová	46:15
	12. Tulková J.	58:33
D 15:	1. Matoušová	30:55
	5. Sedivá	34:36
	8. Bacílková	36:34
	10. Chramostová	39:23
D 13:	1. Ševčíková	24:04
	10. Ludvíková	30:03
	16. Majdanová S.	32:24
	35. Splítková	42:11
D 10:	1. Ondráčková	20:23
	2. Mazáčková	22:56
M 15:	1. Bednář	32:09
	18. Groh	41:34
	21. Tišer	42:09
	68. Boček	57:06



M 13:	1. Měščánek	25:12
	16. Procházka	37:30
	34. Bláha	46:12
	55. Vokněr	57:45
M 35:	1. Pohořelý	60:59
	4. Zakouřil	62:07
M 10:	1. Mach	25:30
	2. Antoš	26:16

11. 6. Mladá Boleslav - I. liga:

DE	1. Nováková	50:09
	4. Kodýtková	66:16
	10. Picková	75:14
ME	1. Kačer	76:49
	2. Ticháček	78:27
	21. Albrecht	93:13
	23. Novák	93:26
	24. Sýkora	93:32
D 21:	1. Balcarová	58:17
	2. Drahonovská	59:13
	6. Benešová	64:03
D 19:	1. Šrámková	56:53
	8. Pašková	69:06
	12. Hanušová	74:52
	14. Tulková D.	84:05
M 21 A:	1. Svoboda	74:10
	4. Bialožyt	76:36
	5. Vávra	76:58
	6. Folprecht	78:26
	45. Peterka	87:56
	73. Pícek=	99:08
M 19:	1. Novotný	63:56
	4. Konopáč	69:27
	12. Beneš	78:24
	13. Stácke	79:25
	34. Svoboda	101:10
	40. Štěbel	127:14
M 21 B:	1. Nejedlý	83:48
	3. Vodička	87:55
	21. Šmejce	105:13
	24. Huďský	107:08
D 15:	1. Havlíčková	35:24
	2. Šedivá	36:37
	7. Chramostová	40:18
	9. Bacílková	42:10
	21. Matoušová	57:30

D 17 :	1. Lázničková	50:42
	7. Tulková	57:43
	16. Majdanová	65:01
	25. Krupičková	71:54
D 35:	1. Všetečková	60:48
M 10:	1. Řábek	16:41
	2. Antoš	16:57
	3. Santař	17:16
	5. Prokorát	19:44
	11. Všetečka	23:32
	16. Zicha	27:13
	17. Srb	27:18
M 13:	1. Lejsek	16:34
	17. Vokněř	21:50
	19. Procházka	22:23
	21. Bláha	22:58
	24. Bezstarosti	24:08
	39. Tříška	38:36
M 15:	1. Tišer	37:50
	52. Vejrosta	102:55
	54. Stuchlík	140:55
M 17:	1. Pospíšek	45:16
	6. Vik	48:52
	15. Pašek	53:12
	18. Řehák	53:28
	53. Všetečka	69:50
M 35:	1. Havlík	86:49
	6. Stránský	102:52
M 43:	1. Novák	56:50
	4. Stránský	69:58

24. 6. Praha

I. liga

D 15:	1. Hlaváčková	28:06
	7. Bacílková	32:23
	13. Šedivá	35:30
M 15:	1. Hovořák	57:27
	5. Tišer	64:16
	13. Groh	77:17
D 17:	1. Běhounová	75:56
	9. Tulková J.=	95:35
D 21:	1. Drahoňovská	71:20
	11. Benešová	95:36
D 35:	1. Dolečková	99:39
	4. Zakouřilová	103:35

M 21 A :	1. Bialožyt	98:41
	3. Peterka	102:25
	5. Folprecht	113:16
	13. Vávra	124:23
	15. Pícek	125:03
M 35:	1. Zakouřil	100:09
	6. Stránský	130:18
	8. Havlík	133:01
DE:	1. Hudečková	89:47
	3. Pícková	100:28
	9. Kodýtková	119:48
ME:	1. Kačer	139:11
	3. Ticháček	143:40
	10. Sýkora	158:21
	12. Novák	165:40
	18. Albrecht	172:48
D 19:	1. Šrámková	87:15
	7. Tulková	106:48
	9. Pašková	110:30
	14. Hanušová	128:13

25. 6. Praha FS

I. liga:

ME	1. Kačer	84:36
	3. Sýkora	86:50
	6. Ticháček	91:17
	25. Albrecht	112:54
	30. Novák	119:05
DE	1. Keclíková	56:01
	7. Kodýtková	65:44
	9. Pícková	68:15
D 10:	1. Pícková	34:51
	2. Palasová	36:58
	3. Mazáčková	37:53
D 15:	1. Šislerová	38:38
	3. Šedivá	41:43
	11. Bacílková	48:09
	13. Chramostová	50:06
	25. Matoušová	57:19
D 19:	1. Alberová	60:45
	5. Tulková	66:41
	13. Pašková	77:06
D 21:	1. Benešová	58:32
	9. Drahonovská	67:05
D 35:	1. Všečekková	53:21

M 35:	1. Vebr	69:26
	3. Havlík	74:06
	13. Kužel	94:10
M 43:	1. Jurman	58:08
	6. Stránský	68:52
M 10:	1. Vandas	23:21
	21. Zikmund	42:00
M 13:	1. Macháček	28:08
	29. Vokněr	57:23
M 15:	1. Bednář	48:34
	3. Tišer	54:49
	48. Boček	114:39
M 19:	1. Zuzánek	72:08
	8. Beneš	79:26
	12. Stacke	84:26
M 17:	1. Polák	52:31
	4. Vik	55:24
	8. Všetěčka	59:25
	19. Pašek	62:26
	27. Řehák	64:12
M 21 A:	1. Svoboda	76:01
	5. Bialožyt	81:58
	12. Vávra	84:21
	38. Pícek	92:28
	53. Folprecht	98:46

### NÁRODNÍ LIGA

21. 5. Slaný

D 10:	1. Dolečková	Praha
	5. Mazáčková	
D 13:	1. Julinsová	Kbely
	10. Zelinková	
	21. Majdanová Soňa	
	27. Splítková	
	32. Indráková	
D 15:	1. Součková	Hr. Král.
	2. Bacílková	
	3. Šedivá	
	5. Chramostová	
	11. Matoušová	
D 17:	1. Běhounová	Hr. Král.
	8. Tulková	
	20. Majdanová	

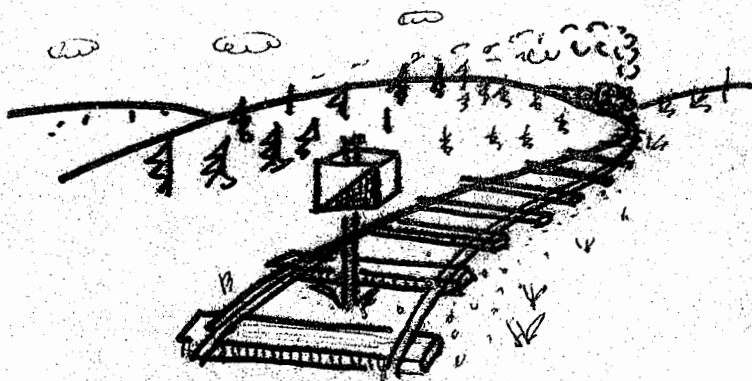
- D 19: 1. Keclíková  
8. Hanušová  
11. Pašková  
12. Tulková
- D 21: 1. Janotová  
5. Drahonovská  
7. Benešová  
9. Picková  
23. Všetečková
- D 35: 1. Vondrová  
2. Zakouřilová
- M 10: 1. Antoš  
4. Všetečka  
41. Prokorát  
45. Zicha
- M 13: 1. Ročejdl  
41. Procházka  
60. Bláha
- M 15: 1. Tišer  
7. Groh  
29. Stránský
- M 17: 1. Tichovský  
4. Řehák  
5. Vik  
13. Všetečka  
26. Pašek
- M 19: 1. Konopáč  
3. Beneš  
5. Stáček  
6. Stébel  
11. Svoboda
- M 21 A: 1. Horáček  
17. Vodička  
26. Peterka  
30. Folprecht  
48. Rejlek
- M 21 B: 1. Lacijs  
2. Ticháček  
5. Vávra  
6. Albrecht  
8. Sýkora  
12. Bialožyt  
19. Jirásek
- M 35: 1. Křtenský  
4. Havlík
- M 43: 1. Tichovský  
7. Stránský
- VŠ Praha
- Liberec

## NÁRODNÍ LIGA

3. 6.

Hradec Králové

- |        |                  |        |               |
|--------|------------------|--------|---------------|
| D 10:  | 1. Romancová     | M 19:  | 1. Zuzánek    |
| D 13:  | 1. Medhedová     |        | 2. Konopáč    |
|        | 19. Kubištová    |        | 5. Beneš      |
|        | 23. Majdanová S. |        | 14. Stacked   |
|        | 28. Zelinková    |        | 31. Svoboda   |
|        | 29. Splítková    |        |               |
|        | 32. Kubištová L. | M 21 A | 1. Grosman    |
|        | 35. Ludvíková    |        | 4. Picak      |
| D 15:  | 1. Doležalová    |        | 13. Vodička   |
|        | 2. Šedivá        |        | 19. Polprecht |
|        | 11. Matoušová    |        | 23. Peterka   |
| D 17:  | 1. Hedmná        |        | 42. Rejlek    |
|        | 13. Tulková      | M 21 B | 1. Ticháček   |
|        | 21. Majdanová    |        | 2. Sýkora     |
|        | 34. Drahoňovská  |        | 12. Bialožyt  |
|        | 39. Krupičková   |        | 14. Vávra     |
| D 19:  | 1. Keclíková     |        | 44. Šmejce    |
|        | 6. Tulková D.    |        | 50. Jirásek   |
|        | 12. Hanušová     |        | 52. Mihan     |
|        | 13. Pašková      | M 43:  | 1. Král       |
| D 21:  | 1. Nováková      |        | 15. Stránský  |
|        | 3. Picková       |        |               |
|        | 4. Kodýtková     |        |               |
|        | 7. Benešová      |        |               |
|        | 8. Drahoňovská   |        |               |
|        | 54. Všečekková   |        |               |
| M 35:  | 1. Prichters     |        |               |
|        | 6. Stránský      |        |               |
|        | 8. Havlík        |        |               |
|        | 21. Kužel        |        |               |
| M 10_: | 1. Santaj        |        |               |
|        | 10. Prokorát     |        |               |
|        | 15. Antoš        |        |               |
|        | 25. Zicha        |        |               |
| M 13:  | 1. Macháček      |        |               |
|        | 22. Bláha        |        |               |
|        | 25. Procházka    |        |               |
| M 17:  | 1. Vik           |        |               |
|        | 11. Pašek        |        |               |
|        | 17. Řehák        |        |               |
|        | 19. Všečka       |        |               |



4. 6. Pardubice

NÁRODNÍ LIGA

D 10: 1. Dolečková  
28. Erbanová

D 13: 1. Pilná  
11. Ludvíková  
38. Splítková

D 15: 1. Weberová  
7. Sedivá  
8. Chramostová  
10. Matoušová  
21. Bacílková

D 17: 1. Manson  
20. Majdanová  
23. Tulková J  
40. Krupičková

D 19: 1. Keclíková  
11. Pašková  
13. Hanušová  
18. Tulková D.

D 21: 1. Nováková  
2. Picková  
4. Drahoňovská  
7. Benešová  
12. Kodýtková

M 10: 1. Řádek  
3. Antoš  
10. Vsetečka J.  
57. Santaj

M 13: 1. Macháček  
53. Tříška

M 15: 1. Matyk  
2. Tišer  
26. Groh  
43. Šimon

M 17: 1. Vik  
5. Pašek  
15. Vsetečka P.  
28. Řehák

M 19: 1. Boschlad  
3. Konopáč  
10. Beneš  
20. Stacked  
37. Svoboda

M 21 A: 1. Jelínek  
3. Folprecht  
9. Vodička  
16. Peterka  
17. Píček  
34. Rejlek

M 21 B: 1. Nordal  
3. Ticháček  
4. Sýkora  
11. Bialožyt  
26. Mihan  
34. Albrecht  
50. Jirásek  
54. Novák

M 21 C: 1. Horák  
8. Šmejce  
14. Huďský

M 35: 1. Richtera  
17. Stránský L.

M 43: 1. Král  
13. Stránský J

# NÁRODNÍ LIGA

17. 6.

Jablonec

D 10: 1. Mazáčková  
8. Palasová  
19. Majorová

D 13: 1. Andresová  
5. Ludvíková  
20. Žalská  
22. Majdanová  
26. Kubištová L.  
34. Splítková

D 15: 1. Šedivá  
5. Chramostová  
9. Matoušová  
18. Bacílková

D 17: 1. Macounová  
2. Tulková J.  
18. Majdanová I.

D 19: 1. Kordová  
8. Pašková  
11. Hanušová  
16. Tulková D.

D 21: 1. Janotová  
3. Picková  
4. Drahonovská  
9. Benešová

D 35: 1. Vondrová  
3. Zakouřilová

M 10: 1. Santaj  
11. Prokorát  
19. Všečka  
47. Zicha

M 13: 1. Lejsek  
12. Vokněr  
13. Bláha  
19. Procházka  
28. Bezstarosti  
31. Schovánek

M 15: 1. Tišer  
11. Groh  
28. Boček  
38. Stránský  
43. Šimon  
48. Vejrosta  
55. Stuchlík

M 17: 1. Tichovský  
10. Všečka  
14. Vik  
28. Pašek  
43. Řehák

M 19: 1. Zuzánek  
2. Konopáč  
4. Beneš  
7. Stacke

M 21A: 1. Horáček  
9. Pícek  
30. Vodička  
35. Rejlek

M 21B: 1. Borůvka  
4. Vávra  
10. Albrecht  
28. Šmejce  
31. Hudský

M 35: 1. Richters  
2. Havlík

M 43: 1. Semerád  
9. Stránský J.



# NÁRODNÍ LIGA

18. 6.

Liberec

- D 10: 1. Romancová  
7. Mazáčková  
18. Palasová  
36. Erbanová
- D 13: 1. Andresová  
4. Splítková  
13. Majdanová  
17. Zelinková  
24. Žalská
- D 15: 1. Šedivá  
3. Bacílková  
7. Matoušová  
9. Chramostová
- D 17: 1. Pospíchalová  
9. Tulková J  
15. Majdanová
- D 19: 1. Kordová  
5. Hanušová  
9. Tulková D.  
16. Pašková
- D 21: 1. Janotová  
3. Benešová  
7. Všečetková  
11. Picková  
26. Drahonovská
- D 35: 1. Horčíková  
4. Zakouřilová
- M 10: 1. Langer  
11. Santaj  
13. Zikmund
- M 13: 1. Macháček  
25. Vokněr  
28. Bláha
- M 15: 1. Lejsek  
5. Groh  
10. Tišer  
52. Stuchlík
- M 17: 1. Vik  
4. Řehák  
5. Pašek
- M 19: 1. Zuzánek  
2. Konopáč  
4. Beneš  
18. Stáček

- M 21 A : 1. Ferebeši  
16. Pícek  
20. Rejlek  
22. Folprecht  
24. Vodička
- M 21 B : 1. Beránek  
6. Vávra  
15. Albrecht
- M 21 C: 1. Křtenský  
6. Šmejda  
8. Hudský
- M 35: 1. Richters  
2. Zakouřil  
11. Havlík
- M 43: 1. Král  
6. Stránský

## Výsledky:

Trat' 7,8 km - den:

1. Konopáč Jiří	61,15
2. Ticháček Jiří	62,94
3. Vávra Jan	65,12
4. Řehák Pavel	67,53
5. Vik Martin	69,51
6. Holas Jiří	70,05
7. Tišer Jaromír	70,23
8. Pašek Martin	71,53
9. Stránský Vlad.	75,03
10. Škoda Přemek	75,32
11. Všeťka Petr	76,00
12. Ůlehla Jan	77,16
13. Zdráhal Tomáš	80,22
14. Stácke Jiří	81,51
15. Mikan Vlad.	83,23
16. Stránský Petr	84,01
17. Svoboda Břet.	87,20
18. Kužel Břetislav	87,28
19. Vlček Josef	99,52
20. Šmejč Jaroslav	117,17
21. Zakouřil Václav	Disk
Gašparík Petr	Disk
Peterka Frant.	Disk

Trat' 4,1 km - den:

1. Benešová Hana	50,32
2. Stránský Josef	52,04
3. Bacílková Pavlína	54,18
4. Hanušová Milena	54,50
5. Matoušová Helena	55,18
6. Drahoňovská J.	57,32
7. Drahoňovská B.	58,32
8. Šedivá Dana	60,37
9. Šimon Martin	62,40
10. Stránský Pavel	66,04
11. Boček Frant.	68,00
12. Zakouřilová Jana	72,53
13. Krupičková M.	74,25
14.,15. Všeťka J. st.	95,10
14.,15. Bosák	95,10
16. Mikanová Hana	Disk.

Trat' 4,6 km - noc:

1. Ticháček Jiří	42,49
2. Pašek Martin	43,32
3. Tišer Jaromír	52,00
4. Řehák Pavel	56,55
5. Vik Martin	58,45

Trat' 3,6 km - den:

1. Srb Martin	29,06
2. Antoš Svatopluk	30,02
3. Santaj Michal	33,20
4. Bláha Radek	26,42
5. Procházka Martin	37,40
6. Schováněk Radek	38,40
7. Ludvíková Iveta	39,20
8. Kubišťová O.	40,27
9. Prokorát Jiří	42,27
10. Tříška Josef	43,37
11. Mazáček Lucie	45,50
12. Zelínková Eva	46,35
13. Splítková Ivana	46,50
14. Palasová Eva	46,54
15. Všeťka Jiří	47,27
16. Zicha Vladimír	47,59
17. Rampas Václav	48,16
18. Kubišťová Lenka	49,13
19. Majorová Jana	50,55
20. Žalská Martina	51,02
21. Trýzubeká M.	78,20
22. Zítková	78,20
Erbanová	
Horčíčková	
Dlabolová	

Trat' 2,7 km - noc:

1. Antoš - Prokorát	29,22
2. Bláha Radek	32,28
3. Santaj - Srb	34,30
4. Zelínková Eva	35,20
5. Kubišťová Olga	37,46
6. Mazáček Lucie	37,51
7. Tříška Josef	38,47
8. Palasová Eva	41,25
9. Ludvíková Iveta	41,49
10. Kubišťová Lenka	43,30
11. Zicha - Rampas	43,36
12. Splítková Ivana	46,32
13. Žalská Martina	50,43
14. Majorová Jana	56,40

Trat' 3,5 km - noc:

1. Hanušová Milena	42,18
2. Šedivá Dana	45,40
3. Bacílková Pavl.	52,20
4. Boček Frant.	57,47
5. Šimon Martin	78,20

## TVORBA MAP V ROCE 1978

Vydány 4 nové mapy:

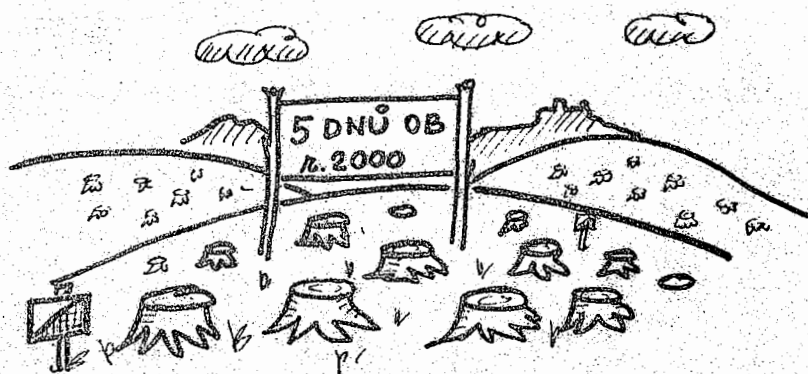
Přivýšina - Skalky II. - Prachov II. - Hlavatice

Daleko větší počet map je připraven do tisku pro rok 1979:

1. Přivýšina
2. Zámecký les
3. Babák
4. Chloumek
5. Chlum
6. Vidlák
7. Skaláček
8. Bora
9. Rozkoš
10. Čeřovka

Všichni, kteří mají velkou nebo i menší zásluhu na tvorbě map, zasluhují nejvyššího ocenění:

Zakouřil, Ticháčková, Sýkora, Havlík, Albrecht, Stránský, Folprecht, Konopáč, Pašek, Řehák, Vik, Tišer, Všecka, Vodička, Vávra, Škoda, Stáček, Zdráhal, Peterka.



# KALENDÁŘ ZÁVODŮ OB 1979.

13. 1. 1979	KP LOB - jednotlivci	RH Hradec Králové
14. 1.	KP LOB - štafety	Orl. Hory
20. 1.	OP lyže	
21. 1.	Jizerské hory	
28. 1.	Jizerská padesátka	
3. 2.	LOB Vrchlabí - Špindl. Mlýn	
10. 2.	Přebor ČSR LOB	Tesla Brno
11. 2.	Přebor ČSR LOB - štafety	
24. 2.	Mistr. ČSSR LOB	Jablonec
25. 2.	Mistr. ČSSR LOB - štafety	
18. 3.	Sedmdesátka Krkonoše	
7. 4.	Kr. Přebor družstev I	
11. 4.	Pionýrská liga	Jičín
14. 4.	Kr. přebor družstev II	
15. 4.	Kr. přebor družstev III	
21. 4.	Pionýrská liga	Jičín
22. 4.	přebor ČSR - dlouhá trať	Ostrava
29. 4.	Kr. přebor družstev IV - domácí závod	
12. 5.	Kr. finale pionýrů	Jičín
13. 5.	Memoriál L. Smutného -	Jičín
18. 5.	Mistr. ČSSR - dlouhá trať -	Tesla Brno
19. 5.	Kr. přebor družstev	
20. 5.	Okresní přebor OB	Jičín
26. 5.	Čs. pohár a NŽ	SF Praha
27. 5.	Štafetový OB	
2. 6.	NŽ -	Loko Pardubice
3. 6.	Štafetový OB	
9. 6.	Čs. pohár a NŽ	Nový Bor
10. 6.	Štafetový OB	
15.-17. 6.	Nár. finale pionýrů -	Havířov
23. 6.	Čs. pohár a NŽ	Gottwaldov
24. 6.	Štafetový OB	
30. 6.	Polofinale OB ČSR družstev	Hradec Králové

8. 9.	Kr. přebory NOB	Náchod
15. 9.	Krajské přebory OB	Pardubice
16. 9.	Krajské přebory OB - štafet	
22. 9.	Přebor ČSR NOB	Kladno
29. 9.	Přebor ČSR OB	Slaný
30. 9.	Přebor ČSR - štafety	
13. 10.	Mistr. ČSSR OB	Liberec
14. 10.	Mistr. ČSSR - štafety	
20. 10.	Mistr. ČSSR NOB	

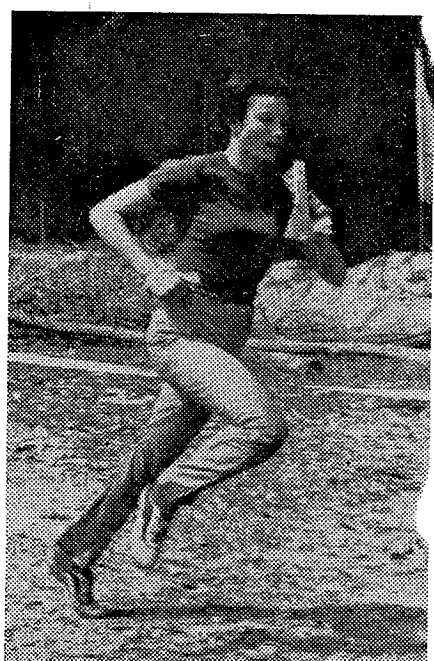
#### MEZINÁRODNÍ OB

28. 4. - 1. 5. 1979	NDR - Drážďany
13. 7. - 15. 7.	3-denní OPAVA
1. 8. - 5. 8.	5-denní OB JIČÍN
1. 9. - 4. 9.	Mistrovství světa - FINSKO
7. 10. - 9. 10.	Družba + veř. OB - BERLÍN

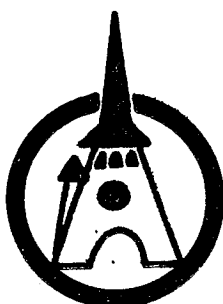
#### VÝCVIKOVÉ TÁBORY

23. 3. - 25. 3. 1979	Nový Bor	3 dny
28. 4. - 1. 5.	N D R	4 dny
6. 5. - 9. 5.	CHOLTICE	3 dny
s r p e n		
13. 12. - 16. 12.	KRKONOŠE	4 dny





*Český ráj je i „rájem orientačních běžců“. Orientačně i fyzicky náročné terény patří k nejtěžším a nejzajímavějším orientačním oblastem u nás. Snímky nám přibližují činnost oddílu orientačního běhu TJ Jičín. Na snímcích: Jiří Konopáč, Jiří Ticháček, Dana Ticháčková, Hana Benešová, Jiří Sýkora, Havlík – Zakouřil.*



TJ JIČÍN – ODDÍL ORIENTAČNÍHO BĚHU