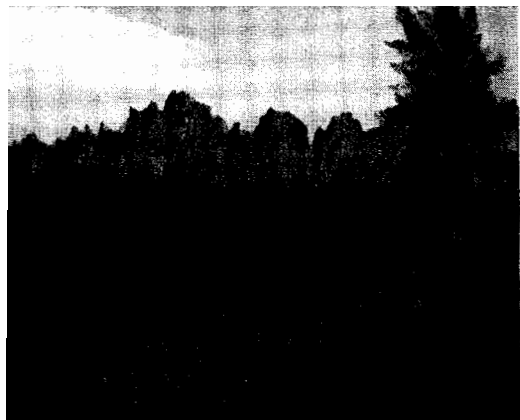


ROČENKA * 83



ЧЕШСКИЙ РАЙ

Само название этого района говорит о характере и красоте этого романтического уголка, лежащего между Турновом, Йичином и Мниховым Градиштем. Эта территория была объявлена охраняемой природной областью. Песчаниковые скалисты лабиринты Праховских скал и вблизи Грубой Скалы (так называемые скальные города) привлекают посетителей своими необычными причудливыми формами. Они также широко известны как альпинистские места с участками самых различных типов и ступени трудоемкости. С Козакова (шале), Табора (шале и смотровая башня), Копанины и других мест открываются захватывающие панорамы Чешского рая, Крконош и Йизерских гор.

Большой популярностью пользуются здешние пруды и озера Йинолицкой котловины с кемпингом, дачками и т.п.

Живописный район Чешского рая украшает ряд старинных замков и крепостей, например развалины замка Троски, замок Кост с обширной коллекцией готического искусства (замок построен в XIV веке), замки Груби Рогозец, Гумпрехт, Сихров и другие. Из других достопримечательностей этого района отметим в частности остатки первобытных поселений и вызывающую восхищение народную архитектуру.

DAS BÖHMISCHE PARADIES

Der Name selbst ist bezeichnend für die Schönheit dieses Gebietes zwischen den Städten Turnov, Jičín und Mnichovo Hradiště. Die Region wurde zu einem Landschaftsschutzgebiet erklärt. Die bizarren Sandsteingebilde der „Felsenstädte“ in den Felsgebieten Prachovské skály und Hrubá Skála sind überaus reizvoll und dienen zugleich als

Trainingsgelände für Bergsteiger. Herrliche Rundblicke über das Böhmisches Paradies und die Höhenzüge Krkonoše und Jizerské hory (Riesengebirge und Isergebirge) bieten die Felskuppen sowie die Ortschaften Kozákov (Touristenhütte), Tábor (Touristenhütte und Aussichtsturm), Kopanina usw.

Zahlreiche Teiche und Badeanstalten erhöhen die Annehmlichkeiten eines Aufenthaltes im Böhmisches Paradies, vor allem im Teichgebiet Jinolické rybníky, wo sich ein Auto- und Bungalowcamp befindet. Das Landschaftsbild wird ergänzt durch mehrere Burgen und Schlösser, vor allem durch das Wahrzeichen des Böhmisches Paradieses - die Burgruine Trosky — ferner die aus dem 14. Jahrhundert stammende Burg Kost mit reichhaltigen gotischen Kunstsammlungen, die Schlösser Hrubý Rohozec, Humprecht, Sychrov usw.

Interessant sind ferner Überreste vorgeschichtlicher Siedlungen und viel bewunderte Beispiele der Volksarchitektur.

THE BOHEMIAN PARADISE

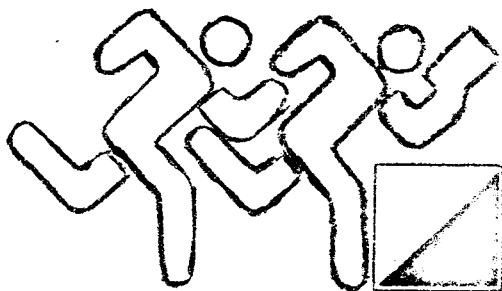
Its very name symbolizes the beauty of this area situated between the towns of Turnov, Jičín and Mnichovo Hradiště. These parts have been declared a Protected Landscape Area. The bizarre sandstone formations of the „Rock Cities“ Prachovské skály and Hrubá Skála are extremely attractive and also serve as training terrain for mountaineers. The tops of rocks as well as the localities of Kozákov

Česk



1983

ROČENKA



TJ JIČÍN - ODDÍL ORIENTAČNÍHO BĚHU

TJ JIČÍN - orientační běh

Vzorný kolektiv ČSTV
držitel bronzové plakety



Výbor oddílu

předseda	Ing. Jiří Ticháček, MS
místopředseda	Ing. Josef Stránský
pol. vých. prac.	Ing. Milan Sochor
org. pracovník	Jaroslav Havlík
hospodář	Ing. Jiří Bárta
tech. zajištění	Oldřich Ženatý
tren. sekce	Milena Hanušová
	Václav Zakouřil
	Ing. Břetislav Svoboda

Složení oddílu

mužů	43	dorostenek	7
žen	22	žáků	29
dorostenců	15	žákyn	22

CELKEM

138 členů oddílu.

Nejllepší dosažené výsledky v soutěžích

Mistrovství světa - štafety - 2. místo Eva Bártoová

Lyžařský OB

Celostátní žebříček	1. Šedivá Dana	D 19
	Zicha Vladimír	M 15
	2. Bláha Radek	M 17
3. Šubrtová Gábina		D 15
	Hrnčál Zdeněk	M 13
	Všetečka Jiří	M 15

<u>M ČSSR</u>	3. Ticháčková Dana	D 21
	Zicha Vladimír	M 15
	Bláha Radek	K 17

<u>M ČSR</u>	2. Tulková Jana	D 21
	Rychtera Marek	M 15
	1. Zicha Vladimír	M 15
	3. Šubrtová Gábina	D 15
	Matoušová Helena	D 19

<u>M ČSR - štafety</u>	1. ženy	
	2. dorostenky	

<u>krajský přeborníci</u>	Hrváč Zdeněk	M 15
	Zicha Vladimír	M 15
	štafeta žákyně	

Denní OB

M ČSSR - DT	2. Matoušová Helena	D 19
M ČSR - DT	2. Matoušová Helena	D 19
M ČSSR	1. Matoušová Helena	D 19
	2. Šubrtová Gábina	D 15
	2. štafeta ženy	

<u>M ČSR</u>	1. Bártová Eva	D 21
	2. Tišer Jaromír	M 21
	Matoušová Helena	D 19
	štafeta ženy	

Zařazení do reprezentačního družstva ČSSR 1983

Bártová Eva	Tišer Jaromír
Matoušová Helena	

Do výběru, který se připravuje na MS 1984 LOB v Itálii,
byli zařazení:

Matoušová Helena	Tišer Jaromír
Bacilková Pavlína	
Tulková Jana	



Do juniorského repre družstva pro rok 1984 byl zařazen:

Zicha Vladimír

Do repre družstva pro rok 1984 byli zařazeni:

Bártová Eva	Tišer Jaromír
Bacílková Pavlína	
Matoušová Helena	

Výkonnostní žebříček oddílu

1. Bártová Eva	D 21	303,19 bodu
2. Zicha Vladimír	M 15	256,84
3. Matoušová Helena	D 21	250,59
4. Tišer Jaromír	M 21	239,64
5. Ticháčková Dana	D 21	214,86
6. Šubrtová Gabriela	D 15	202,36
7. Mencl Milan	M 17	194,60
8. Stránský Pavel	M 19	178,88
9. Mejstrová Jana	D 15	176,80
10. Kareis Martin	M 17	171,40

Významné akce

5 dnů OB	5 x 3 185 (počet účastníků)
Pionýrská liga	1 120
Krajský žebříček	479
M ČSR - maraton	149
KP - noční OB	91
Maraton	210
Domino	85

Výkonnostní třídy

MT	4
I. VT	11
II. VT	18
VTM	21
VTŽ	38



Mistři sportu

Bártová Eva
Ticháčková Dana

Ticháček Jiří
Zakouřil Václav

Trenéři

I. tř. Zakouřil, Ticháček
II. tř. Hanušová, Hrubý, Havlík, Vodička
III. tř. 16 členů oddílu
v roce 1983 vyškoleno 7 nových trenérů III. třídy

Kartografové

Polprecht, Havlík, Řehák, Ticháčková, Vodička, Zakouřil

Funkce ve vyšších orgánech ČSTV

Hanušová Milena	- místopřed. VSOB KV ČSTV
Havlík Jaroslav	- předseda map. komise VSOB KV ČSTV člen map. komise ČUV ČSTV
Hrubý Ladislav	- předseda STK KV ČSTV
Stránský Vladimír	- člen předsednictva ČUV ČSTV
Ticháček Jiří	- trenér žen ČSSR
Zakouřil Václav	- trenér LOB ČSSR

Nositelé tělovýchovných vyznamenání

Čestný odznak ČSTV - Hanušová, Havlík, Stránský, Ticháček,
Zakouřil

III. stupeň za zásluhy o rozvoj - Havlík, Stránský J.

Vzorný trenér - Zakouřil Václav

SLOVO PŘEDSEDY

A máme tady konec roku. Jaký vůbec byl? Jak jsme obstáli?

Pro celý československý OB se rok 1983 zapíše jako rok velkého úspěchu na MS v Maďarsku. I nás může těšit, že jedna z medailistek - Eva Bártová - obléká náš oddílový dres a rovněž to, že i naši trenéři k tomuto úspěchu přispěli svou troškou do mlýna.

V domácích soutěžích náš oddíl potřil svými výsledky mezi nejúspěšnější v ČSSR. 10 medailí získaných na M ČSR a M ČSSR v lyžařském OB a 9 medailí z M ČSR a M ČSSR v denním OB to jen potvrzují. Tři ženy a jeden muž našeho oddílu jsou členy reprezentačního družstva ČSSR. Máme rovněž jednoho dorostence v juniorském výběru ČSSR. Zdálo by se, že je vše v nejlepšímu pořádku a je tedy důvod ke spokojenosti. Po hlubším rozboru ovšem zjistíme, že poměrně dobré výsledky jsou dílem několika málo jedinců. Vždyť např. jen Helena Matoušová získala 7 medailí. V mužích pomalu, ale jistě zůstává jako sám voják v poli Jára Tišer. Za průměrné až podprůměrné považují výsledky, které dosahuje náš dorost. Kde jsou ty časy, kdy patřil mezi nejlepší v republice. Výsledky, které v posledních letech dosahoval, rozhodně neodpovídaly prostředkům, které byly prostřednictvím TSM do něj vkládány. Rezervy vidím především v závodnících samých, ale také u trenérů. Věřím, že nová nastupující vlna pozvedne výkonnost jičínského dorostu zase na nejvyšší posty.

Rok 1983 se ale rovněž zapíše do paměti účastníků našich 5 dnů jako ročník s nejhorším počasím. To však nevedilo většinu závodníků, ale hlavně nezlomilo ani nevyvedlo z míry pořadatele. Naopak. Domnívám se, že ročník 1983 byl po organizační stránce zabezpečen zatím nejlépe. Proto všichni, kdo jste se o zdárný průběh přičinili, přijměte ještě jednou slova díků. Formou uznání našemu pořadatelskému aktivu je ta skutečnost, že se v rámci 5 dnů 1984 uskuteční 5. kolo Světového poháru.

V roce 1983 jsme rovněž zaznamenali nebyvalou brigádnickou aktivitu na Braedech. Hotové dílo hovoří za všechny komentáře. Naši členové odpracovali přes 4 000 hodin. Ale pozor! Více jak polovinu tohoto magického čísla odpracovalo 10 členů oddílu. I zde je jasně vidět, že největší díl práce leží na několika málo jedincích.

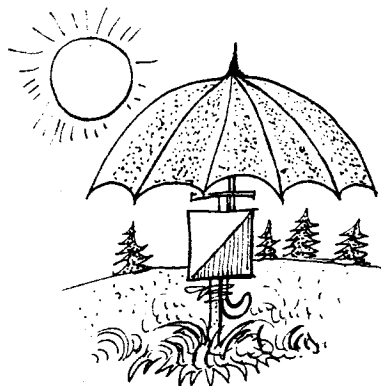
Dokončené šatny a sauna jsou již nyní k dispozici všem členům oddílu a příznivcům OB. Měly by sehrát roli v dalším zkvalitňování tréninku a tím přispět k lepším výsledkům našich závodníků.

Závěrem mi dovoluete, abych poděkoval jménem svým i jménem výboru všem závodníkům, kteří vzorně a úspěšně reprezentovali barvy oddílu ale i ČSSR. Děkuji rovněž všem pořadatelům a brigádníkům z řad členů oddílu, rodičů našich nejmenších a všem našim příznivcům za vykonanou práci. A úplně na závěr chci poděkovat všem funkcionářům a trenérům, kteří byli strážci oněch sportovních i pracovních úspěchů.

Do nového roku Vám všem přeji hodně zdraví, mnoho pracovních a sportovních úspěchů.

S pozdravem Kudý z lesa ven

Ticháček



5 DNŮ OB trochu jinak



Několikrát jsem se setkal především u našich mladých ženů se stížnostmi, že během 5 denních závodů si připadají jako na vojně. Můj názor nebo chcete-li odpověď je následující:

Během 5 denní je skutečně nutná vysoká disciplína, pracovitost a zodpovědnost ze strany všech pořadatelů. Je to takové malé vojenské cvičení. Každý má přidělen určitý dílčí úkol, který musí beze zbytku splnit. Jak se už mnohdy ukázalo, i ty nejmenší maličkosti mohou pokazit celé 5 denní. Pokud se někomu zdá, že je to málo a chtěl by také přispět myšlenkou, nápadem, vlastním řešením, má možnost. Může se kdykoliv zapojit. Nejlépe ihned. Tým, který 5 denní připravuje, je jen hrstka lidí, kteří ale také pracují v oddíle a na Bradech. Proto si myslím, že se mile- rádi zřeknou některého úkolu ve váš prospěch. Proto neváhejte, dokud je ještě čas. Pokud se zapojíte nyní, stanou se z vás velitelé. Přijdete-li až na vlastní 5 denní, zbydou na vás jen šarže vojínů. A ti plní jenom rozkazy.

PŘÍTEL



5 DNŮ OB 5 TAGE OL 5 DAYS OL

Již 9. ročník Mezinárodních pětidenních závodů připravuje náš oddíl s centrem u Zrcadlové kozy u Turnova.

Novinkou letošního ročníku je, že I. etapa je 5. závodem Světového poháru OB jednotlivců. Můžeme se tedy těšit na konkurenci jaká v Jičíně ještě nebyla. Účast přislíbila kompletní reprezentace Norska.

WORLD CUP

SVĚTOVÝ POHÁR OB JEDNOTLIVCŮ 1984

1.	21. 4. 1984	HUNGARY	Postas Cup Budapest
2.	1. 7.	SWITZERLAND	Swiss Cup Huttwill
3.	4. 7.	FRANCE	5 days BORDEAUX
4.	21. 7.	DANMARK	3 days JYLLAWD
5.	7. 8.	CSSR	5 days JIČÍN
6.	13. 10.	SWEDEN	Fjärås - Gothenburg

- V kategoriích HE a DE startuje max. 8 závodníků z jedné země.
- Startovní interval 2 minuty.
- Čas vítěze HE 75 - 80 min
DE 60 - 65 min
- Boduje prvních 25 závodníků - systémem:
30, 27, 25, 23, 21, 20, 19 1
- z šesti závodů se započítávají 3 nejlepší výsledky
- v minulém ročníku 83 zvítězili:
- DE - Brit Wolden - NOR - HE Tore Sagvolden

Celý kolektiv oddílu OB získal za minulá léta úspěšného pořadatelsství nejrůznějších závodů a hlavně 5 denních OB řadu zkušeností, které bychom měli zúročit právě při letošním ročníku.

Není jistě náhodou, že Světový pohár OB 84 se bude konat právě při našich závodech. Je to pro náš oddíl a pro všechny pořadatele významné ocenění naší dosavadní organizátorské práce.

Samozřejmě, že nás to zavazuje, abychom letošní ročník uspořádali na vyšší organizační úrovni než závody minulé.

Ze zkušeností minulých let známe, co nám vázne a co nás pálí.

1. Je to zapojení širšího kádrů do organizačního výboru.
- Budou pravidelné schůzky org. výboru každý 1. čtvrtek v měsíci v 16.00 hodin na Bradech. Jsi vítán i ty.
2. Již nyní musíme schánět pořadatele na vlastní závod. 120 pořadatelů nestačí ke kvalitnímu zabezpečení průběhu všech úseků. Například při O-Ringen ve Švédsku zabezpečuje závod 3 000 pořadatelů (to je na 1 pořadatele 8 závodníků). Jediné možné řešení je v tom, aby každý člen oddílu se 5 denních závodů nejen zúčastnil, ale podle svých možností zajistil i jednoho pomocníka. (z řad rodičů i známých).
3. Při vlastním závodě je nezbytné od všech organizátorů maximální nasazení. Není zde prostor pro vlastní zábavu. Naopak, musíme ve větší míře zabezpečovat kemping závodníků (požární dozor - vyžadovat disciplinovanost od všech účastníků - stanování - parkování - odpady - dodržení klidu - alkohol a hlavně to, co nás hodně mrzí jsou krádeže orient. materiálů cizincům. Nabízí se i řešení v úschovně zavazadel- neb. pod.

4. Stavba tratí OB

Při stavbě tratí si nesmíme dovolit ani na jedné etapě chyby. V letošním roce budou mít stavitelé tratí výhodu v daleko větším časovém prostoru při koncepci a stavbě jednotlivých tratí.

Návrh stavitelů tratí 5 dnů OB 84 :

7. 8. 84	E1	Havlík - Svoboda
8. 8.	E2	Zakouřil - Folprecht
9. 8.	E3	Ticháček - Tišer
10. 8.	E4	Prášil - Drobník
11. 8.	E5	Hrubý - Albrecht
6. 8.	TR	Beneš - Větečka



Handwritten signature

BRADA - TJ JIČÍN OB

SPORTOVNÍ A UBYTOVACÍ ZÁKLADNA - AKCE „Z“

Rekapitulace

Bylo provedeno do roku 1980:

- Rekonstrukce staré budovy:
- a) oprava kuchyně
 - b) vybudování sociál. zařízení
 - c) vybudování ubyt. místností
 - d) rekonstrukce popraskaných zdí

V letech 1981 - 1982:

studna
vodovod
vodojem
septik
odpadní vedení
silnice
terénní úpravy
hrubá stavba přístavby

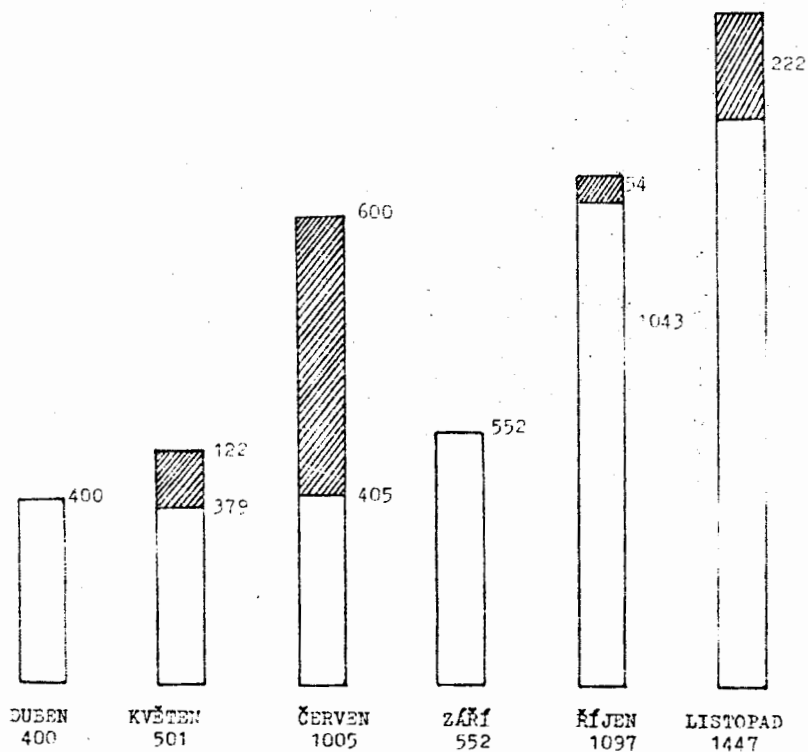
V roce 1983:

Dokončení stavby přístavby
ubyt. místnost
klubovna
soc. zařízení
sauna
bazén
sprchy
garáž
dílna
spoj. chodba

Celkem bylo v roce 1983 za 6 měsíců odpracováno 5 002 hodin

Z toho členové oddílu OB 4 004 hodin
ostatní složky 998 hodin

JAK SE PRACOVALO NA BRADECH V ROCE 1983



□ - členové oddílu OB

▨ - ostatní

BRADA

Brigádnické hodiny 1983

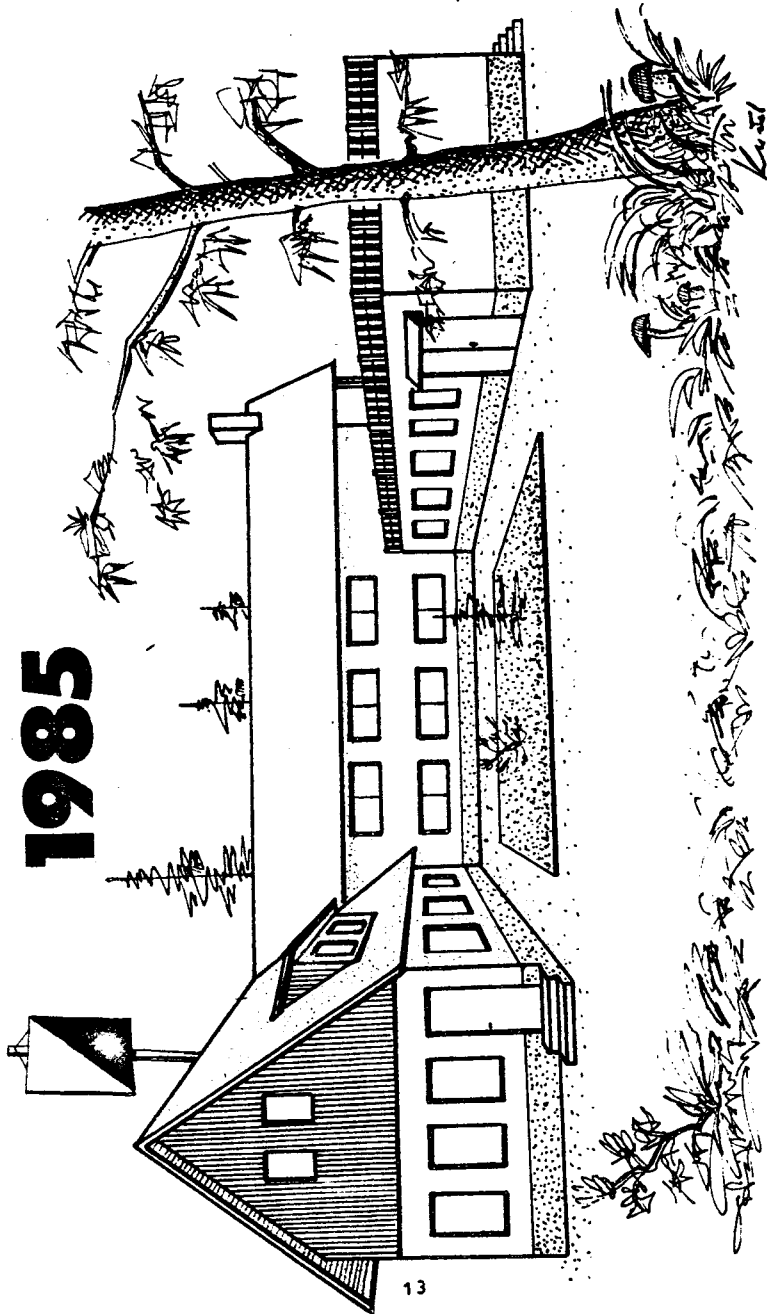
1.	Havlík	612	34.	Rampas	21
2.	Stránský J.	311	35.	Pacílková	18
3.	Zenatý	291	36.	Šubrtová	18
4.	Přeta	275	37.	Pícek	18
5.	Ticháček	180	38.	Zikmund	17
6.	Všetečka P.	172	39.	Soldán	16
7.	Svoboda B.	162	40.	Tůma	16
8.	...	137	41.	Marek	16
9.	Všetečka J.	136	42.	Hrubý	14
10.	Bláha	136	43.	Folprecht	14
	...	123	44.	Svoboda ml.	12
	Mencl	115	45.	Matoušová	10
	Antoš	112	46.	Majdanová S.	10
	Sochor	99	47.	Stránský Vl.	8
	Beneš	66	48.	Zikmund st.	8
	Zicha	62	49.	Dlabola st.	6
	Karais	57	50.	Bílek	6
	Smolík	53	51.	Tůma ml.	6
	Stránský Pav.	52	52.	Hvězda	6
	Všetečková	50	53.	Tišer J.	6
	Palasová	43	54.	Brendl	6
	Rehák	42	55.	Říker	6
19.	Tišer H.	40	56.	Černý	6
24.	Rychlý	38	57.	Šebík	6
25.	Albrecht	33	58.	Majdanová I.	6
26.	Bláha	30	59.	Drobníková	6
27.	Stránský P.	30	60.	Tišerová O.	6
28.	Komárek	26	61.	Dlabolová	6
29.	Všetečka V.	62	62.	Horčíčková	6
30.	Majorová	27	63.	Hrnčál	5
31.	Mazáčková	26	64.	Zenatý ml.	5
32.	Zicha st.	23	65.	Drobník	4
33.	Zakouřil	21	66.	Prášil	3

Žactvo oddílu:	36
Oddíl OB celkem:	4 004 hodin
Ostatní:	998
Celkem za rok 1983:	5 002 hodin

TSM KV	600
atleti	90
Agro-uční	80
St. garda	60
Košík-dky	50
ZPA - JČ.	42
RTS - JČ.	40
Gymm. JČ.	36

998

1985



SPORTOVNÍ ZÁKLADNA TJ JIČÍN - OB BRADA

Každoročně spisují článek do ročenky o chatě na Bradech. Letos se mi píše o mnoho radostněji, neboť musím konstatovat, že úkol, který jsme si pro rok 1983 dali, jsme dokázali splnit.

Podarilo se to zejména nezměrným úsilím "stavebního kolektivu oddílu OB", ale i všech, kteří nějakou brigádní hodinou přispěli pro zdar společného díla.

Prakticky během 1 roku vyrostla na Bradech stavba, za kterou se nemusíme stydět. Je to zařízení, které má ve vyspělých orientáčnických zemích každý klub OB. Máme ho tedy i my, a jak ukázal zkušební provoz na závěr roku, dá se říci, že dílo se podařilo.

Na začátku letošního roku byla řada "nevěřících Tomášů", dokonce se sázelo, že se úkol nedá splnit.

Odpovědí všem nevěřícím byl 4. prosinec 1983, kdy při příležitosti Mikulášského běhu bylo provedeno slavnostní otevření a zahájení provozu v přístavbě. Není chlubením, když řeknu, že řada návštěvníků byla překvapena nebo výstižněji šokována celým dílem i vybavením zařízení OB na Bradech.

Slavnostní schůze výboru TJ Jičín uskutečněná v klubovně na Bradech mezi vánočními svátky byla prospěšná. Výbor se seznámil s naší prací, někteří dokonce na vlastní kůži vyzkoušeli saunu, všichni pak ocenili práci celého kolektivu oddílu OB.

Co nás čeká - co nás nemine

V roce 1984 chceme pokračovat ve výstavbě

- a) dokončení terasy - verandy a zábradlí
- b) rekonstrukce 2 ubyt. místností
- c) stavba venkovního krbu
- d) rekonstrukce střechy
- e) v půdních prostorách vybudovat sklad OB
- f) terénní úpravy
- g) asfaltová silnice
- h) přípojka elektřiny



Malý rozbor brigádní práce v akci Z v roce 1983

Celkem bylo odpracováno 5 000 hodin z toho členové oddílu OB 4 000 hodin. Na těchto hodinách se podílí celkem 66 členů oddílu OB. Prvních 10 zasloužilých brigádníků odpracovalo více jak polovinu všech hodin. To je pochopitelně stav naprosto neúnosný.

Oddíl OB TJ Jičín má 120 členů !

Výbor oddílu věří, že se do brigádní pomoci zapojí i ti, kteří ve zdar společného díla nevěřili.

Brigádní hodiny na stavbě se provádí jen po 6 měsících v roce: duben, květen, červen, září, říjen, listopad.

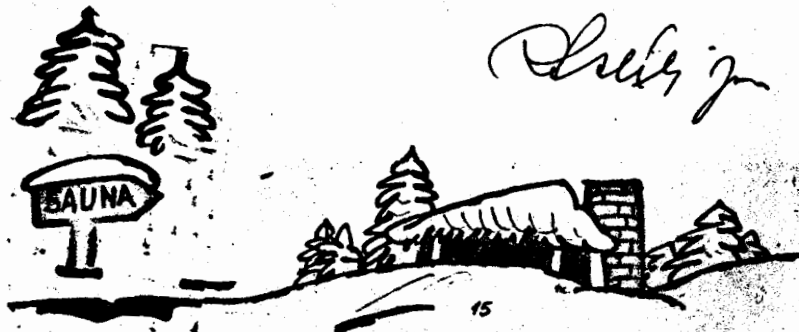
Jsme přesvědčeni, že je v silách každého jednotlivce odpracovat v průběhu 6 měsíců vždy 8 hodin za měsíc. Je to jedna neděle nebo 2 odpolední brigády všedního dne. Při počtu 100 zapojených osob x 48 hodin dojdeme k číslu 4 800 hodin.

Věříme, že všichni pochopí, že osobní závazek každého jedince v počtu 48 odpracovaných hodin za rok je nezbytný příspěvek pro celý kolektiv OB.

Velké rezervy máme v žactvu oddílu a i v působení na rodiče, což se nám zatím plně nezdařilo.

Sportovní základnu OB nebuduje Havlík, Stránský nebo Ženaty pro sebe, ale děláme to všichni pro všechny, pro užívání celého kolektivu OB a hlavně pro vás mladé i nejmladší.

Věřím, že celé zařízení bude využíváno všemi členy oddílu a stydět se přijít do nového zařízení nemusí ani ti, kteří nemohli přiložit ruku k dílu nebo ti, kteří mají trochu černé svědomí, že neodpracovali ani hodinu. Brada jsou tady a jsou od toho, aby je mohli využívat i oni.



Stránský

ODDÍLOVÝ ŽEBŘÍČEK



Oddílový žebříček se snaží zachytit závodnickou aktivitu jednotlivých členů oddílů tak, aby všichni měli zhruba podobné šance k bodování. Proto se každému hodnotí 12 nejlepších výsledků v roce. Tedy, ten kdo běhá pouze normální OB, a jen v rámci kraje, má možnost účasti na 10 KŽ a 2 vícedenních závodech. Reprezentanti zase mohou např. odběhnout 6 závodů elity, přebory ČSR a Mistrovství ČSSR a opět vícedenní závody. Dobrý závodník v LOB může mít lépe hodnocené závody v zimě, a normální OB běhat pouze v kraji atd.

Bodový zisk z jednotlivých závodů je dán důležitostí závodů (5 stupňů), počtem zúčastněných závodníků a bonifikací za 1., 2., a 3. místo.

Důležitost	Koeficient K1	koeficient K2
1. KŽ, Maraton, závody "C"	10	0
2. KP, IVŽ, LOB, závody "B"	12.5	2.5
3. CŽ, závody "A"	15	5
4. P ČSR, závody elity	17.5	7.5
5. M ČSSR	20	10

VZOREC

VYSVĚTLIVKY

Výpočet:

$$y = x + x_1 \quad \dots \text{bodový zisk za jeden závod}$$

$$x = \frac{p - u + 1}{p} \cdot K1 + K2 \quad \dots \text{základ}$$

$$x_1 = \frac{K1 (4 - u)}{10} \quad \dots \text{případná bonifikace za 1., 2., 3. místo}$$

p počet startujících

u umístění

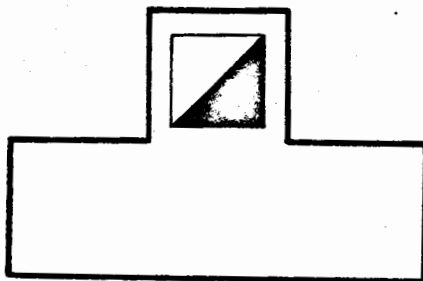
K1, K2 .. koeficienty z tabulky podle důležitosti závodu

Příklady:

1. závod krajského žebříčku, umístění 14., počet startujících 32
... 5,94 bodu
 2. závod krajského žebříčku, umístění 2., počet startujících 32,
... 11,69 bodu
 3. závod krajského žebříčku, umístění 14., počet startujících 18
... 2,78 bodu
 4. závod celostátního žebříčku, umístění 14., počet startujících 80
... 17,56 bodu
 5. závod elity nebo P ČSR, umístění 2., počet startujících 32
... 27,95 bodu
- (výpočet si podle přiloženého vzorce může každý zkontrolovat)

Do žebříčku jsou započítány:

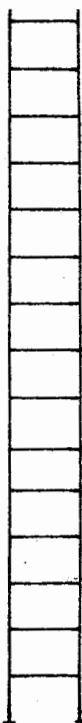
LOB - 3 závody + P ČSR + M ČSSR
krajské závody - 10 žebříčkových závodů, KP, NOB, DOB, DT
závody národní - 4 národní žebříčky
závody elity - 6 závodů
P ČSR - M ČSSR v NOB (jen P ČSR), DOB, DT
vícedenní závody - Jičín, Gottwaldov, 6 P slovakia
národní a celostátní klasifikační závody - možnost 4 (IVŽ)
nebo 6 (CŽ, elita) odběhaných závodů



NA STUPNI NEJVYŠŠÍM



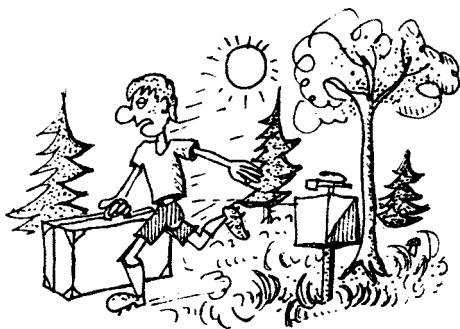
1.	BARTOVA	EVA	D21	303.19
2.	ZICHA	VLADIMIR	M15	256.84
3.	MATOUSOVA	HELENA	D21	250.59
4.	TISER	JAROMIR	M21	239.64
5.	TICHACKOVA	DANA	D21	214.86
6.	SURRTOVA	GABRIELA	D15	202.36
7.	MENCL	MILAN	M17	194.60
8.	STRANSKY	PAVEL	M19	178.88
9.	MAJOROVA	JANA	D15	176.80
10.	KAREIS	MARTIN	M17	171.40
11.	ANTOS	SVATOPLUK	M17	170.81
12.	VSETICKA	JIRI	M15	166.26
13.	ZICHOVA	JANA	D11	165.48
14.	MAZACKOVA	LUCIE	D17	161.60
15.	DRUBNIK	IVAN	M21	157.19
16.	BILEK	VRATISLAV	M35	153.03
17.	MAJOROVA	LENKA	D11	152.62
18.	ZAKOURIL	VACLAV	M35	150.90
19.	HORCILKOVA	JANA	D13	150.41
20.	HRNCAL	ZDENEK	M13	149.27
21.	BLAHA	RADEK	M17	145.51
22.	TULKOVA	JANA	D21	143.46
23.	PALASOVA	EVA	D17	143.35
24.	RYCHTERA	MAREK	M15	142.53
25.	REHAK	PAVEL	M21	138.05
26.	DLABOLOVA	JANA	D13	131.51
27.	HRUBY	LADISLAV	M21	126.68
28.	FRASIL	JAN	M21	122.52
29.	FIKNER	JAROSLAV	M13	116.33
30.	TICHACEK	JIRI	M21	115.62
31.	SMOLIK	PETR	M21	115.40
32.	DUDA	JAN	M19	114.74
33.	MIKAN	VLADIMIR	M35	113.70
34.	DLABOLA	PAVEL	M15	112.98
35.	ZENATY	MAREK	M11	107.69
36.	ZAKOURIL	VACLAV	M10	106.10
37.	CERNY	HYNEK	M13	105.34
38.	MIKES	JIRI	M11	102.27
39.	SRB	TOMAS	M17	96.72
40.	ZAKOURILOVA	JANA	D35	92.02
41.	KRAUS	PETR	M10	91.47
42.	RAMPAS	VACLAV	M15	90.19
43.	TULKOVA	DANA	D21	86.35
44.	RAMPAS	TOMAS	M10N	80.15
45.	FEJKOVA	MONIKA	D11	79.27
46.	TUMA	JAROSLAV	M10N	79.14
47.	KUCEROVA	MARTINA	D10N	73.23
48.	PICEK	SVATOSLAV	M21	72.95
49.	BELECKY	RADEK	M13	72.50
50.	MIKES	KAREL	M13	71.45



51.	HAULIK	JAROSLAV	M43	70.80
52.	ZIKMUND	ZDENEK	M15	70.44
53.	FEJK	ZBYNEK	M10N	69.79
54.	HANUSOVA	JANA	D10N	69.08
55.	BILEK	TOMAS	M10	66.52
56.	HLAVACKOVA	MARTINA	D10N	65.96
57.	DROBNIKOVA	MILENA	D21	63.00
58.	ZALSKA	ZUZANA	D13	62.45
59.	VSETECKA	PETR	M21	60.10
60.	MALY	VITEK	M13	60.08
61.	CHRAMOSTOVA	PETRA	D10N	60.06
62.	VSETECKOVA	RENATA	D10	59.49
63.	STRANSKY	JOSEF	M50	54.74
64.	FOLPRECHT	MIROSLAV	M21	52.00
65.	FLICKOVA	MARTINA	D15	51.94
66.	KODES	PETR	M15	49.48
67.	MACHOVA	VLADKA	D11	46.52
68.	STRANSKA	HELENA	D10N	46.30
69.	FIKKER	ALES	M10N	45.67
70.	TISEROVA	DANA	D21	44.60
71.	VSETECKA	MICHAL	M10N	44.21
72.	ZAKOURIL	JAN	M13	43.96
73.	BEDNAR	JAROMIR	M21	41.50
74.	RUES	ROMAN	M10	40.37
75.	HORACKOVA	DANA	D15	38.40
76.	NOVAK	JAROSLAV	M10N	38.30
77.	HORCICKO	LEOS	M10N	38.10
78.	KAZDOVA	HANA	D21	37.60
79.	FICKOVA	MARIE	D21	36.24
80.	HAVLOVA	JANA	D10N	35.98
81.	VODICKA	JINDRICH	M35	32.71
82.	ZAKOURIL	TOMAS	M10N	31.81
83.	VSETECKA	VACLAV	M35	31.01
84.	NOVAK	PETR	M10	30.60
85.	HANUSOVA	ZDENA	D11	28.90
86.	ZENATY	DAVID	M10N	28.70
87.	KIRSCHNER	MILAN	M10N	28.69
88.	KUZEL	BRETISLAV	M43	28.44
89.	FEJK	ZBYNEK	M35	28.03
90.	HAMPLOVA	JANA	D21	27.87
91.	KOUKLOVA	PETRA	D10N	26.54
92.	KORINKOVA		D10N	23.28
93.	WOLF	HYNEK	M10N	22.85
94.	RYCHLY		M35	22.75
95.	ZEMAN	STEFAN	M10N	21.27
96.	ZELENKA	PETR	M11	20.39
97.	MIKANOVA	VLADIMIRA	D10N	19.19
98.	SOCHOR	MILAN	M35	18.85
99.	MIKANOVA	HANA	D21	18.32
100.	BROKESOVA	GABRIELA	D10N	18.18



101.	ZALCKA	MARTINA	D17	17.60
102.	SMATOLAN	LUBOMIR	M21	17.43
103.	ZENATY	OLDRICH	M35	17.00
104.	ZICHA	VLADIMIR	M35	15.40
105.	SVOBODA	BRETISLAV	M21	13.00
106.	KOMAREK	MIREK	M15	12.97
107.	NUCERA	PETR	M11	12.60
108.	HRNCALOVA	KATERINA	D10N	12.51
109.	KRUPKA	MILAN	M13	12.50
110.	HAVLIK	MAREK	M10N	11.85
111.	HABUS	KAREL	M35	11.60
112.	BARTA	JIRI	M21	10.95
113.	DLABULOVA	MONIKA	D10N	10.50
114.	MACHOVA	PETRA	D15	10.40
115.	M	PETR	M10N	9.90
116.	ZELINKA	JIRI	M13	9.30
117.	DOBROVA	EVA	D13	6.60
118.	VORACKOVA	JARMILA	D10N	5.80
119.	TRISEROVA	OLGA	D21	4.67
120.	SOCHOR	JAN	M11	4.50
121.	KOZEL	TOMAS	M11	4.04
122.	TRISER	HYNEK	M21	3.80
123.	KLIMOVA	MARTINA	D11	3.40
124.	HVEZDA	JIRI	M21	2.40



Eva BARTOVÁ

vypravuje o

MS v Maďarsku 1983

... "Maďarsko" pro mě začalo existovat hned na jaře, když jsem cítila, že zranění z minulého roku budou v pořádku. Měla jsem perfektní pocit, když jsem dobře zaběhla nominační závody, které byly ve skalách a já v nich nikdy neuměla.

Při přípravě na MS na Mísečkách nás přivedl do obrátek časopis "Stadion", kde jsme se dočetli o "tvrdé" přípravě našich fotbalistů, kteří za 14 dnů naběhali 36 km a my za 7 dnů 113 km. Přitom si moc dobře pamatují, že po 5-ti denních v Jičíně jsem se těšila na jedno - odpočinek. A když už jsem se oddychu opravdu dočkala, vzala si dovolenou a šla na koupaliště, večer jsem měla teplotu. Nevěděla jsem jestli nemám zavolat Tichusovi. Nakonec bylo vše dobré, doktorka pochopila vážnost situace a věnovali mi veškerou péči.

Jak napsaly všechny noviny, z Prahy jsme odjížděli v dobré náladě a "šéfové" si mysleli na medaile od Ady a byli na nás hodni. Absolvovali jsme několik tréninků na mapě a začali tušit, že terén nebude nijak jednoduchý - kaře akátů, kopřivy. Trénink na jedné takové mapě mě pořádně "vytočil" (asi nejen mě) a trenéry pořádně vylekal (asi). Běželi jsme "kvalifikací" něco úplně nového při MS - jednoúchá mapa, vše výborné - všichni postupujeme a výsledky jsou nadějné. Po závodech se ve mě probudila lovecká vášeň a já se pustila do lovu motýlů ...

Před námi jsou jednotlivci. Ztrácím hned od začátku a ani sama netuším, jak moc. Je to trápení, zarostlý terén, horko a kopce. Podle mezičasů z jednotlivých kontrol je vidět, že ztrácím i na kontrolách, o kterých vím, že jsem "šla" dobře. Končeneš je konec, trochu smutný, ale konečně konec trápení. Večer je slavnostní, byl fajn, ale krátký ve 22.00 je večerka. Den před štafetou trávíme lehkým tréninkem a odpočinkem, ale prohlášení "šéfů", že po závodech se okamžitě odjíždí přímo domů, nikomu dobré nálady nepřidalo. To si stále myslíme, že je nějakým způsobem ukecáme, ale prohlášení Tichuse, že: "...ikdyby byly 2 zlatý, nejsou peníze a jedeme domů." Je nálada na bodu

mrazu. Při "balení" mě napadá, co si oblečeme na "bednu". Ptám se a halky se mě snaží ustálit opět na zemi. Máme si vzít "superkrásné" zelené obleky ...

Je ráno, jdeme na start. Startuje Iva Křibánová - zelená - je vidět, že jí není nejlépe. Někdo chce podpis a já ač nejsem pověřivá, říkám, že až po závodech. Mám strach, neboť závod "jednotlivců" mi na sebevědomí vůbec nepřidal.

Ale je to "dobrý", odbíhám na druhý úsek třetí. Ale to je jen začátek a nikdo v cíli netuší, že už na 1. kontrole jsem v "kufru", malém, ale přece. Za chvíli je vše dobré a běžím vpředu se Švédkou Skogumovou. Po "rádiovce" "odchází" do "neznáma" a já hned potom. Při "testě" na předposlední kontrolu už nemůžu. Pak je vidět sběrovku a cíl. všechno mi došlo až později, všechny pocity byly až potom, medaile jsou a to je báječný pocit. Tak to má asi být.

Eva



ANKETA

V roli zpovědníka byl Břetě Svoboda.

1. Co přeješ orientáku a sobě do nového roku?

Jirka Ticháček: ... přeju sobě, oddílu, více spolupracovníků jako je Jarda Havlík, Jirka i Olda. Dále bych oddílu přál více takových závodníků jako je Matylda, která během krátké doby dokázala cílevědomým tréninkem poskočit z konce žebříčku až do reprezentace.

Eva Bártová: ... aby dopadla ta Austrálie, aby byly dobré výsledky na AMS, aby tam Duňda obhájil 3. místo - je to kámoš a pak aby se dobře běželo i mě.

Milan Mencl: ... aby rostla výkonnost, aby se všichni zapojili do brigád, aby dorost, více trénoval, abych se "dostal" na VŠ, aby mi tam zbyl čas na běhání, abychom udrželi vysokou úroveň OB v Jičíně.

Jiří Kazda: ... hodně sport. úspěchů, hodně elánu na Bradech, aby sloužily těm, co se na nich podíleli.

Jára Tišer: ... do roku 84 mám přání moc, spíše nesplnitelných, než splnitelných a proto se radší nebudu nikomu svěřovat. Akorát vím, že bych chtěl běhat co nejlépe a udělám pro to všechno, aby se to stalo skutečností. Jičín. oddílu bych přál, aby se uhlo ze zajetých kolejí a vymýšlely se "nový věci" (tréninky, Brada i 5-ti denní). Aby přišel do Jičína Kačor a aby bylo víc takových lidí jako je Jarda a Jura.

Pavčina Bacílková: ... víc štěstí při závodech, dobré nervy při 5-ti dnech OB, hodně zájmu a fandění našemu krásnému sportu.

2. Tvůj nej. zážitek z minulého roku (hodnocení).

Pavčina Bacílková: ... minulý rok se mi nepovedl tak, jak jsem chtěla a tak o něm raději nebudu psát.

Jára Tišer: ... přechod z juniorů do elity nebyl nejhorší,
i když teď vím, že jsem měl na víc, jinak nemžu být nespokojen.

Jirka Kazda: ... nemohu hodnotit

Milan Mencl: ... mohu hodnotit hlavně dorost - nic moc a holky
také nic moc.

Eva Bártová: ... jsem ráda, že MS dopadlo dobře, alespoň ve
štafetách.

Jirka Ticháček: ... nejsilnější zážitek roku 1983 byla 1/4 hod
v MLR při doběhu štafet žen a mužů Československa.



Jak jsem se připravovala na letošní LOB



V roce 1984 se koná MS LOB v Itálii, jehož se mají zúčastnit 4 nejlepší ženy a 4 muži z celé naší republiky. V přípravě je výběr pro LOB, který tvoří 9 mužů a 8 žen. Z našeho oddílu v tomto družstvu je J. Tulková, P. Bacílková a já, trenér tohoto družstva je V. Zakouřil.

Příprava na zimní orientační běh začíná v měsících říjen - listopad, v tomto období mám vždy odpočinek po letní sezoně, ale letos tomu bylo jinak, místo lehkého proklusávání jsem začala s Danou Ticháčkovou běhat objem. A abychom nevyšly z tempa, zpestřily jsme náš trénink přespolními běhy a já ještě běhy na silnici 10 km Běchovice a 15 km Hruštice.

Dále jsem absolvovala první sraz s výběrem, který byl v Jilemnicích ve dnech 28. - 30. 10. 1983. Zde byla prověřena naše technika na kolečkových lyžích, rychlost v přespoláku a orientačním běhu a to nejlepší bylo až na konec - výběh na Žalý.

Další náš sraz již byl na prvním sněhu a to 1. - 4. 12. v Harrachově. Tady jsme se všichni teprve rozjžděli, začínali jezdit techniku a trénovali soupaž. Přišly první bolesti v zádech, pučhyře, první pády a všechno to, co už k prvnímu vyjetí na lyžích patří. Každý večer jsme měli možnost se protáhnout a uvolnit v tělocvičně, kterou nám vždycky V. Zakouřil zajistil. Dále jsme měli možnost teoretické mapářské přípravy.

Ve dnech 12. - 18. 12. jsem byla na oddílovém soustředění, které se konalo na krásné chatě Prvosence, kde byla ideální tréninková podmínka, kterou se každý snažil plně využít. Zde jsme se již specializovali na rychlost. V. Zakouřilovi se podařilo sehnat otisky map, na kterých byly uspořádány dva orientační závody, některé úseky, alespoň pro mě, byly kruté, ale zato poučné. Večer jsme měli opět možnost teoretické přípravy. Po denním trénování přišlo i odreagování, jak za pinpongovým stolem, nebo kulečnickem, tak při barevné televizi a především při hudbě a tanci.

Nyní chybělo 10 dní do nominačních závodů, na kterých se mělo rozhodnout, kdo pojedou do Itálie na MS. Tyto dny jsem opět trénovala s D. Ticháčkovou, která se na kvalifikační závody poctivě připravovala. Myslím, že nám oběma společný trénink prospěl.

A již přišel onen termín 28. - 30. 12. 1983 kdy 20 žen a 20 mužů mělo absolvovat dva orientační závody a běh hladký, ženy na 20 km, muži na 30 km. Jenomže počasí je nevyspytatelné a nedá se nijak ovlivnit, měli pořadatelé plné ruce práce. První den jsme proto jeli hladký závod ženy 18 km a muži 27 km. Byla jsem druhá, Dana třetí, Pavlína osmá. Pro J. Tulkovou tento běh zkončil špatně, neboť jí vypovědělo vázání a závod nemohla dokončit. Ještě se musím zmínit o J. Tišerovi, který též dobře zaběhl, zkončil sedmý. Druhý den jsme měli absolvovat orientační závod, ale pro nepříznivou podmínku byl odvolán. Proto byl navržen nový termín a to 7. - 8. 1. 1984 při krajském přeboru LOB, který měl pořádat Hradec Králové.

A tak, kdo pojede do Itálie?
 ... tím je stále ještě otazník.

Matylda



Fiktivní interview fiktivního reportéra s reálně existujícím
bejbičkem - 2 měsíční Klárou Tišerovou.

R: Ahoj, Kláro. Přišel jsem s Tebou udělat rozhovor pro náš oblíbený časopis "Ročenka" o Tvých názorech na Zemi, život, rodinu a orientační běh. Souhlasíš?

K: Proč jsi s tím přišel otravovat zrovna mě?

R: Jednak proto, že jsi nejmladší z rodiny jičínských orientačních běžců. Hlavně ale proto, že jsi jediná, která pořád jen ležíš a nemáš co na práci, a tedy máš spoustu času si se mnou povídat.

K: No, jak myslíš. Ale já zatím moc zkušeností nemám. Svět zatím beru jako určitý zařazení. A jako každého v takovém podniku mě tu tedy zajímá především strava, ubytování a personál. Takže popořadě. Jídlo mi tu dávají zatím dost jednostranné, ale prý je to pořád ještě to nejlepší, co mi tu vůbec můžou nabídnout. Ubytování - kočovný život kočovný rodiny, to znamená každou chvíli jiný postýlky, košíky, kočárky, někdy peřiny, jindy spacák (fusak). Ale to všechno přece vy orientáci moc dobře znáte ze závodů, soustředění, výcvikáčů.

R: A co máš na mysli tím personálem?

K: No, to jsou pochopitelně nejbližší lidé kolem mě. Všechno jako by bylo v jednom kole, každéj má nějak hrozně málo času. Někdy si člověk musí pořádně zarvat, aby se dočkal slušný obsluhy.

Třeba máma. Sice se snaží, ale někdy mě musí nechávat tetě a jezdit do Prahy. Taky už začíná zase běhat, ale naštěstí pro mě jí to moc nejde.

R: A táta?

K: No ten je vůbec skoro pořád pryč. Někdy si ho spletu s nějakým strejdou, kterejch mám hodně. Škola, tréninky, závody, soustředění, zájezdy, pořád něco má.

Taky dělá nějakou mapu, už jsem mu byla 2x pomáhat v lese.

R: Taky jsem slyšel, že by měl chodit pomáhat budovat Brada.
A máma taky. Vždyť jednou budou možná i pro Tebe.

K: Já vím. Když to bych ho potom asi už znala jenom z vyprávění.
Snad tam ale bude co dělat i až budu trochu větší, abych tam
mohla s nima. I když máma říkala, že už jsem velká holka
a chtěla mě tam vzít, ale babička to zakázala. Tak jednou
nesehnali, kam by mě strčili, pak jsem zase měla nějakou
rýmu

R: A otázka na závěr. Jaké jsou Tvé plány a cíle v orientačním
běhu?

K: Budeš se asi divit, ale žádné. Máma sice řekla, že mám po
ní kvalitní kotníky (žádný "výroňáky" jako táta), ale chci
je upletnit úplně jinde.

Naši mě dají na gymnastiku, abyh prý nebyla takový neohebný
nemešlo, jako jsou oni dva. A já mám v úmyslu u něčeho podobný-
ho zůstat. Mým snem je totiž balet a klasické hudební vzdělá-
ní, asi budu hrát na harfu. Určitě ale nechci život strávit
tím nesmyslným lítáním ve křoví, jako vy všichni. Ale počkej,
to tam samozřejmě nepiš, když je to do toho Vašeho časopisu.
Aby si na mě někdo náhodou někde nepočkal ...



A ještě jeden manželský rozhovor o věcech nemanželských

Po "Mikulášáku" na Bradech byl Jára chvíli doma. Čezí chtěl, abychom něco napsali do Ročenky, tak jsem využila chvíli ro -
dinné pohody a dala mu pár otázek. Kdo chce, ať čte dál.

Tak Járo, jak se Ti vůbec dneska běželo?

No, na to, že jsem se prakticky měsíc flákal díky přechodnému období, to nebylo tak zlý. Měl jsem hlavně strach ze zimy, tak jsem se pořádně nabalil, ještě to chtělo nějakou ohřevěvací vzduchu na dýchání. Jinak cíl jsem splnil, běžel jsem pod 10'. Umístění ani neví, snad 3., 4. plac. (žádné výsledky nebyly vyvěšovány).

Myslel sis, že porazíš Kačora?

V žádném případě ne, to bych já musel mít fazónu a on mimořádně útluh.

Teď už něco k orientáku. Chtěl bys mladejm a nejmladším říct ještě něco jinýho?

Jo, chtěl. Vyhrávat je moc krásný. Ale, aby se toho člověk dočkal, musí někdy strašně makat, v podstatě nemá čas na jiný krásný věci, který jsou kolem, prostě tomu musí věnovat všechno. Nerad jsem něco dělal na půl. Já makám a myslím, že jsem něčeho dosáhl. Jinak bych šel od toho.

1. Co Ti dává vrcholový sport a naopak?

Dává mi moc, v podstatě smysl života, ale bere si taky moc. Hlavně čas, zdraví a teď vlastně i rodinu.

2. Co s tvým přestupem do VŠ Praha?

Asi se neuskuteční. Je fakt, že v Praze je výborná parta, přicházím o dost penež, ale zase bych se míň dostával domů a doma je doma. V Jičíně mě vadilo, že tady s prominutím nemám s kým soupeřit a trénovat. Doufám, že se to od jara změní. Škoda, že toho Tichas nechal.

3. Jaký je Tvůj názor na jeho odchod?

Asi bych to nedokázal, odejít sám v nejlepším. Ale je fakt, že se mu splnil jeho největší sportovní sen, má doma Danu, 2 bejbička. Myslím, že to bylo správný.

4. Je taky vlastně Tvůj trenér, že jo?

Píše mi celoroční plán, rozepsanej na měsíce, dny. Je dobrý, že má i nějaký novější tréninkový metody. Taky je perfektní, že Ti dokáže napsat pár povzbudivejch slov, což se mi do té doby v životě nestalo. To, když se člověku nechtělo jít běhat, přečetl jsem si ty jeho 2 řádky a už jsem mazal.

Těď na jaře jsem si už trénoval podle sebe, myslím, že se znám už dost dobře, mám za 4 roky tréninkáče, z toho už se daj nějaký závěry udělat, tak jsem si honil formu sám.

Když jsme už u těch tréninkáčů, jakej je Tvůj názor na ně?

Prominutím. Z mýho hlediska je blbost, aby si děti do 12ti let dali nějaký tréninkáč. Myslím, že i dyl, spíš je to omezeno konnostně. Když si ho chce psát z vlastní vůle, prosím, ale nějakýho donucování - stejně si tam napíše, co chce.

Myslím, že když už se píše, zapomíná se na jednu hlavní věc. Každěj si napíše kilometry, čas, atd., ale nepíše, jak se mu běželo. Já osobně si každěj běh známkuji 1 - 5 známkou. Je to důležitý pro vyvozování pozdějších závěrů.

6. A na závěr, dělal bys nějaký jinej sport než OB?

Asi určitě. Od malička nás naši tahali na řeky, hory, lyže. Do svejch 15ti jsem se rozmejšlel mezi atletikou a OB. Vyhrál to orienták díly Jindrovi V. a výborný partě na tréninkách. I teď mě napadnou takový choutky. Ale asi už je pozdě. No, ale k tomu, co bych dělal?

Orienták určitě ne. Asi tu atletiku, nebo divokou vodu, ale na tu nejsou podmínky. Nebo snad lyže.

Dano, už to skončíme, já už du pinkat, jo? No, dyť už toho je taky dost. Tak pušu a dobrou.

MOJE ROKY V TSM OB

Něco málo přes tři roky jsem členem oddílu orientačního běhu při TJ Jičín. Z toho dva roky jsem byl členem tréninkového střediska mládeže (TSM). Moje závodnické a tréninkové začátky nebyly lehké, zpočátku jsem se musel do trénování "dostat", někdy mě také napadlo, zda jsem se rozhodl pro správný sport. Poznal jsem však, že i obtížné věci, mapu nevyjímaje, se lze naučit a že to chce hlavně chtít a něco proto udělat.

Do TSM jsem byl přijat v roce 1981 na základě dobrých závodních výsledků a zřejmě i vědomitého přístupu k tréninku. V této době trénovalo v TSM asi 20 kamarádů a kamarádek. Na běžecské tréninky a to mě zarazelo, chodilo 3 až 7 členů TSM. Na mapových trénincích a v tělocvičnách o něco více. Chci podotknout, že téměř všichni členové TSM bydleli v Jičíně. Těď je v "centru" 10 lidí z TJ Jičín a tím více by se měli snažit trénovat. Vycházím z toho, že např. v Hradci Králové, kde existuje také TSM OB, jsou výsledky práce úplně jiné. Je to v lidech !

Několik mých osobních postřehů z práce TSM:

Těžko si může patnáctiletý závodník dobře uvědomit proč běhá, těžko si může rozepisovat měsíční plán na týdny, na dny, když neví v podstatě jak a nakonec ho stejně nikdo nekontroluje. Zde vidím prostor pro větší působení na závodníky, hlavně ty mladší. Stav v jičínském TSM považují celkově za neodpovídající podmínkám, které jsou pro náš sport vytvořeny.

V současné době se v Jičíně tvoří centrum mládeže OB, přibudou závodníci z Frýdlantu, Jablonce, zvětší se konkurenceschopnost a prospěje to celé věci OB lepším výsledkům. Musí se zlepšit náš přístup k tréninku! Ahoj!



M. Mareš



Tak jsem zase zde. Na stránkách ročenky TJ Jičín se nachází článek od věčného (no zase tak dlouhá věčnost to není) kritika, který má neustále na něco nějaký vyhrazený názor. Možná, že Vás to ani nepřekvapuje, že čtete článek ode mne, vždyť přece vyšly pověsti o mé vlastní ročence, ale to bylo příliš přehnané, neboť to měla být výpomoc a ne žádná vlastní práce, chtěl bych trochu zaútočit na ty, kterým jsem rozdal svá malá psaníčka. Ano na ty, které jsem vybral z našeho 100 hlavného davu a písemně i ústně (někde) jsem požádal o zaslání příspěvku na mou adresu. Celkem jsem vytvořil přes 40 témat. No jak to dopadlo vidíte v tomto spise (nechtěl jsem vlastní ročenku, ale jak jsem již napsal, pozvednout úroveň do podoby konce 70 let). No nezdařilo se; nezatrpkli jsem. Víím, že každý má mnoho své práce a já ji ještě přidělával. A k tomu v době předvánoční. Možná, že se někomu zdá, že takovéto články sem nepatří, i mně to tak trochu připadá, ale už jsem rozjel své myšlenkové pochody a nechci je stavět. Možná, že většina z Vás ví, že jsem chtěl přispět i do loňské ročenky, ale přehnal jsem to se svými názory. Trocha vyjádření sebe samu na stránkách tisku, byť jen pro vnitřní potřebu, neškodí.

Myslím, že letošní rok byl v Jičíně dobrý. Když přehlédneme sportovní výsledky, které jistě nejsou přehlédnutelné, ale jsou již patřičně zhodnoceny na jiných místech, tak mimosportovní, tedy se potíme v lese mezi kontrolami, činnost úžasná. přímo, nebojím se to použít, mamutí. Rozjíždíme se se všemi tramfy naplno až v létě: tedy zájezd - Švédsko (v ročence); 5 dnů; U nich se musím zastavit a nadhodit pohled z role malé funkce vedoucího počtářů. Byli prakticky bezchybní. Těch pár detailů, vědyoky Jarda Š. a Tom R. našli a opravili si je sami (tedy žádný zákon padajícího ...). No, ale o chyby snad ani nešlo, ale vydržet sedět 3dny na jednom místě, ve vlhku s mokryma botama, to je snad jeden z nejobětavějších činů pro sportovní vyžití druhých. Opravdu a klobouky dolů pánové. Celý ten pětidenní maratón lese lidem na hlavu. Jsme vztekli, podráždění, vytáčiví. Co Jírko? Ne, už zase špičkuju a to přeci nechci.

Po pětidenních to byl zájezd do Maďarska. Dost lidí si řeklo

"tess Maďarsko", ale kdo tam byl, ten to už nikdy neuvidí. Nebudu se nijak rozvádět, ale fantastická atmosféra, čisté prostředí (2/3 fanoušků z ČSSR). Škoda nových předpisů ČSAD (přestávky a časové limity). Přešli jsme tak o vyhlášení štafet, tj. o 2 pohledy na vlajku ČSSR na 2. místě. (I když někteří, zase také trochu spěchali, ono jít 2. den do práce po nevyspané noci, není žádný med).

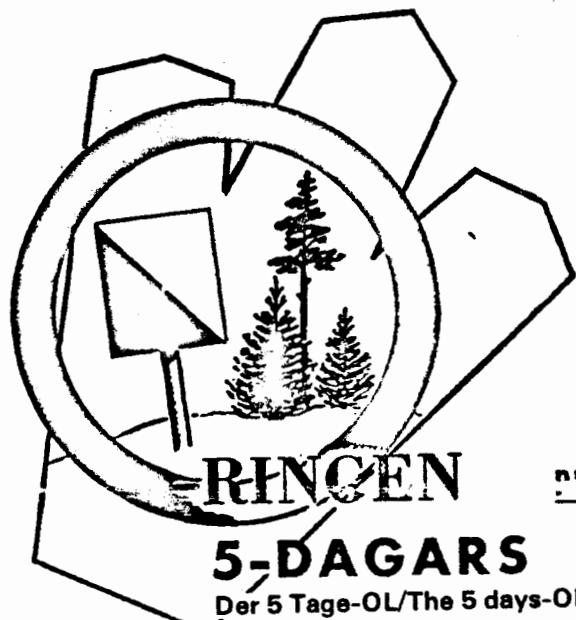
Na závěr bych chtěl vznést obdiv všem těm, kteří každou sobotu a neděli působili v roli zedníků. Máme vlastní saunu. Je to takový hrubý napsat tato 3 slova. Možná, že by se slušelo, omluvit se za nás, kteří toho zas tak moc neudělali. Ale je zde mnoho činitelů, které působí. Nebudu je třídit ani jmenovat, ale jsou tu. Proto se omluvám za ty, ke kterým patřím a vznáším obdiv pracantům.

REPORT

Pavel Řehák

Čci





**VIDĚLI
JSME**

1983

RINGEN

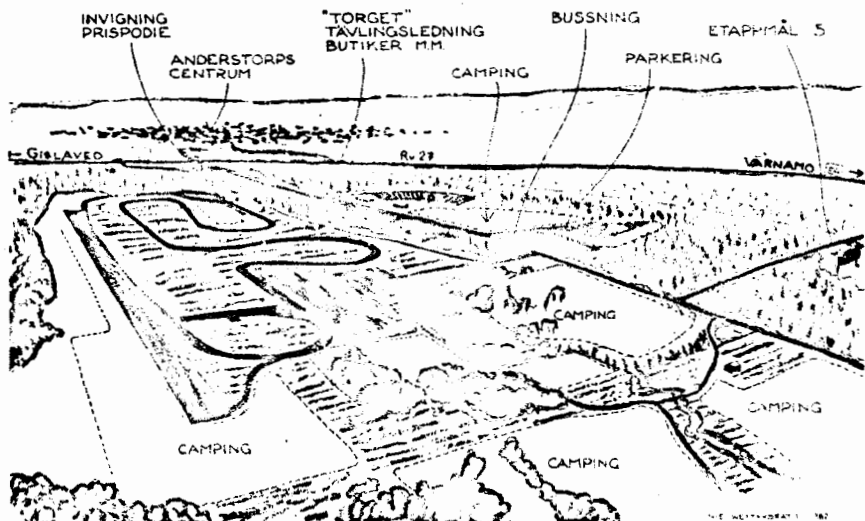
cca 24000

závodníků

5-DAGARS

Der 5 Tage-OL/The 5 days-OL

C-ORT ANDERSTORP



TOUR de BIÈRE

Letošní již II. ročník byl oproti loňskému rozšířen o časovku družstev. Boj o místo na slunci u každé nové akce je vždy těžký, ale že u Tour de Bière je alespoň trochu úspěšný, svědčí zvýšení počtu startujících oproti loňskému premiérovému ročníku o rovných 75 %. To byl jeden z velkých úspěchů již před startem. Na startu se tedy sešlo 7 tříčlenných družstev na dobře připravených strojích všech možných značek. Vysoká nervozita před startem byla přerušena losováním startovních čísel a potom již šlo do tuhého.

Na trať se začalo vydávat jedno družstvo za druhým a časovka družstev nabrala na obrátkách. Na Prachově nás všechny povzbuzoval svým mocným hlasem Brďan, který zároveň dělal "manažera teamu" svého syna, jedoucím na továrním stroji by Campagnolo. V časovce nakonec zvítězilo jilemnické družstvo Vítko Tišera, které mělo zároveň nejnižší věkový průměr. V těsném závěsu dojelo družstvo Smoldova a na třetím místě nestárnoucí veteráni pod vedením Tichuse. Zbývající družstva dojela v minimálních odstupech a tak před závodem jednotlivců nebylo nic rozhodnuto, protože odstupy před 75 km dlouhou tratí s převýšením 1 248 m byly minimální.

Na druhý den jsme se všichni přesunuli na ostrý start do Zámezí, kam dorazil další člen pelotonu Zdenda Novák z Turnova, jedoucí mimo soutěž. Následovalo krátké poučení ze strany ředitele závodu Pavla S., upřesnění trasy doprovodných vozidel (Škoda 120 GLS - Ticháčková Dana, BABETA - Kareis) a rozdělení občerstvovacích stanic. V 11.00 se startovalo a začínalo jít do tuhého. Peloton jel až pod první vrcholovou premii (VP) Košov pohromadě, v půli kopce jsem se opět opřel do pedálů a s menším kolem, mohutně povzbuzován rodinou Tišerů jsem první VP vyhrál před Zdenkem Novákem a Járkou Tišerem. Zdenda mě vzápětí dojel a pomalu jsme se začali odpoutávat od hlavního pelotonu. Na další premii jsem nasadil další trháč a za námi v pelotonu to vřelo. Na další premii již projíždím s menším náskokem před Zdendou, který překonával krizi. Mě se jede výborně, ale v pelotonu se odehrává drama. Ve Veselé má defekt M. Vik, kterému se

ztrátu už nepodaří dohnat, ale bojuje statečně dál. Na třetí VP dojíždí s menší ztrátou na uprohlíky čtveřice Tišer J., Tišer V., Holas a Novotný, jejich zrak zkalený únavou jim nedovolil dešifrovat šipky na trati a odjíždějí do ... Po šesti km se HOLDA a Novotný vracejí a napojují se opět na trasu závodu. To se již blíží 4 VP, kterou opět vyhrávám. Na dalších místech se pořadí neustále mění. Ve sjezdu do Chuchelny zamíchává pořadím ošklivý pád Ondry Táborského, který jede na výborném druhém resp. třetím místě. Na Kozákové, který se díky úmornému vedru stal hotovým peklem, je občerstvovací stanice. V. Poffa mezitím stihnul nespravitelný defekt a tak pro něho závod předčasně skončil. Na Kozákové mám náskok před roztrhaným pelotonem a je tu další stoupaní na Hrubou Skálu, která byla rovněž mojí kořistí. V Záhoří defekt Lubora G. a konec. Před premií se vydali na stíhačku Všeťka Petr a Novotný, přehlédli odbočku a odjíždějí do ! Při sjezdu z další premií se málem zabil statečně jedoucí Petr Smolík, opouští trať i peloton. V pelotonu to mezitím vře, já o ničem nevím a to mi zvažuje nohy. Na poslední VP mě čeká povzbuzení od Zuzany, která čeká na Ondru (marně) a Pavlín, která čeká na Petříka jedoucího v křečích a v příkopě posléze ležícího. Dopředu se dostává Míla - MENY nahrazující Martina Kareise. Na třetím fleku jede černý kůň pelotonu Pěníčka F. V závěru sbírám poslední síly a do cíle dojíždím s 5' náskokem. Na 4. místě dojíždí Jirka Kazda a za ním další a další. Jako poslední Martin Vik.

Třetí etapa byla na Bradech. Co říci závěrem? Že se TOUR povedla, ale to vy kluci a holky víte nejlépe sami.



Ahoj

Killo

t.č. Senica nad Myjavou



CANADA

MALÝ VENDA VE VELKÉ KANADĚ !!

Vyprávění malého Vaška Zakouřila o cestě za velkou louží
zaznamenal Břěta Svoboda.

Tak nevím, jak bych začal, asi takhle:

Letadlo mi letělo po obědě, 1 1/2 hodiny před odletem jsem se dostavil do přejímací haly ruzyňského letiště v Praze. Mají tam samootvírací dveře na fotobunku a neustále tam ohlašují přílety a odlety letadel. Byl jsem tam společně s tetou, koupili jsme si zákusek a čekali na "naše" letadlo. Neustále jsem sledoval tabuli odletů letadel, aby nám neuklouzlo. No a potom jsme šli na celnici, zavazadlo pustili po dopravníku až nám zniklo z očí, rozloučení s tetičkou a potom mě čekaly schůdky letadla a letadlo ČSA - bylo modré, ale značku tu ti nepovím. Seděl jsem sám v celém letadle, až za dlouhou dobu přibylí první cestující. Kapitán s posádkou nás přivítal na palubě, oznámil cestovní výšku a rychlost a po připoutání cestujících začalo letadlo rolovat. Seděl jsem u okénka, což byla obrovská váhoda, neboť bylo všechno vidět. Letadlo se rozjíždělo rychleji a rychleji a pak letělo. Domy byly rázem malé a ještě menší a pak nebyly vidět vůbec. Zato byly vidět kudrnaté mraky. Moře mraků. Špatně mi nebylo, akorát mi zalehly uši. Pripadal jsem si jako v autobuse. Cestovali jsme ve výšce 10 000 m rychlostí 780 km/h a občas to s námi drnclo. Jó a to jsem zapomněl říci, kam vlastně letíme, no přece do Toronta, ale nejprve do Montrealu.

A už přistáváme v Montrealu. To nám to pěkně uteklo, pouhých 8 hodin. Ale ještě ti musím povědět o Atlantiku. Z té výšky jsou krásně vidět vlny a velké oceánské parníky s velkým vějířem vln táhnoucích se za ním. V letadle se také jí. Např. rizoto - v AL pekáčku, pomeranč a Coca - cola.

Ale teď už jsme opravdu v Montrealu a já vůbec nerozumím anglickým letuškám, které se mě ujaly a převádějí mě do letadla jedné kanadské společnosti. Cestou do Toronta spím a letušky

mě budí a předávají do rukou mámy a tety. Čeká mě spousta báječných prázdninových dnů a hory zmrzlin, kterých tu, jak později poznám, mají 32 druhů. V Kanadě mě zaujaly reklamy, po stěnách, na ulici, všude reklamy, po každém filmu v TV reklama, po každých 15' vysílání TV reklama, ať je film sebe-napínavější.

A to už jsme u televize. Televizi má každý, neplatí se za ní, má 32 programů, zrovna tolik jako druhů zmrzlin. Můj Kanadský kamarád má televizi rád a stále se na ni dívá, tedy pokud mu teta dovolí. Kdykoliv má člověk chuť na sledování pohádky či dobrodružného filmu, vždy na některém z programů je k nalezení, ať je noc či den.

V Kanadě je zajímavé také to, že se chodí do práce i do školy v 9.00 hodin. Děti nedostávají domácí úkoly a mají spousty volného času.

Noc mi chutnala kanadská snídaně, opékané tousty s medem a máslem. Přístroj na opékání topinek sám vypíná a vyhazuje opékanou a křupavou topinku. Toronto je velké město. Leží na rovině. Je složeno ze samých přízemních domečků, jen občas se vypne do výšky 30 patrový mrakodrap. Uprostřed města mají obrovskou televizní věž s rozhlednou, prý je nejvyšší na světě. Dále se mi v Kanadě líbily bazény na koupání. Já se můžu koupat od rána do večera.

V Kanadě je hodně poutí, ostrovy atrakcí a zábavní parky. Kouzačky jsou tam 100 m dlouhé, klikaté, pavilóny budoucnosti, vlaky budoucnosti, seděl jsem uvnitř jednoho z nich. Mají tam také automaty, kde si natukáš svoje jméno a to se pak objevuje na obrovské světelné tabuli, motorové čluny, motorové labutě. V Torontu je také kino a těch je jen pět na světě, je v hrozně velké kouli a promítali let vrtulníku a každému divákovi připadá jakoby v tom vrtulníku opravdu seděl a letěl. Na Ontariu, což je velké jezero, kotví velká bitevní loď a děti si mohou prohlédnout všechno, všude vlézt a všechno ohmatat, na lodi jsou "opravdoví" námořníci.

Tak tohle byl Ontario park a teď tě vezmu do Exhibition to je hrozně veliký park málo atrakcí, ale hodně střelnic, ale ona to vlastně není střelnice, to se vezme 25-ti cen a hází se na cíl a když se trefíš, dostaneš obrovského medvěda Mišu.

Tenhle ten park je na ostrově, jezdí se na něj parníkem, jsou tam kolotoče, koně, poníci i domácí prasata. Nad celým parkem vede lanovka, lodičkou lze projíždět po celém parku. Na horských dráhách je nával a co se mi líbilo nejvíce, mají tam obrovskou betonovou horu a z ní se neustále řítí tisíce vodopádů a potoků a je zároveň rozhlednou po celém parku. Když už jsme u vody, viděl jsem div divoucí - Niagáru. Voda stříká a vodní tříšť společně se sluncem dělá nad Niagárou věčnou duhu. Loď s výletníky se odvažuje až na dosah hrůzostrašně se valících vod a Kanaďani mají prokopaný tunel až pod vodopád a turisté se mohou podívat přímo pod valící se spousty vod. Nad Niagárou se dá projet ve vyhlídkovém koší nebo se svést vrtulníkem. Ještě bych ti Břeťo něco pověděl o safari, kde lidé chodějí v typických afrických oděvech, ale musíme jít lyžovat a já ti to povím večer....

Jenže se mi už nepodařilo Vendu znovu chytnout a vyprávění dokončit. Zeptejte se ho tedy sami.

Ahoj!



KALENDÁŘ

ZÁVODŮ 1984



4. 5. 2. 84.	KP LOB - Hradec Králové LOB Opava	KZ ČSR, CŽ, ČsP KZ ČSR, CŽ, ČsP
21. - 22. 1.	KP štaf. LOB - Nový Bor	KZ ČSR, CŽ, ČsP
29. 1.	Jizerská padesátka	
11. - 12. 1.	PČSR LOB - VSZ Brno	CŽ
18. - 19. 2.	Dvouetapový mezinárodní LOB - Jilemnice	
25. - 26. 2.	M ČSSR LOB - Ostrava	ČsP
7. 4.	KP-DT, KŽ - Chrast	
14. 4.	KP - noc - Vamberk	
29. 4.	PČSR - DT - Bruntál KŽ, KPD - Turnov	
5. 5.	PČSR - NOB - Rychnov	
9. 5.	24 hodin OB - Praha	
13. 5.	KŽ, KPD - Pardubice	
19. 5.	KŽ, KPD - Vamberk	
26. - 27. 5.	- Praha	KZ, CŽ, ČsP
2. - 3. 6.	štaf. KZ - Praha, Hr. Kr.	
9. 6.	KZ KPD - Vrchlabí	
16. - 17. 6.	- Gottwaldov, Kroměříš	KZ, CŽ, ČsP
23. - 24. 6.	štaf. KZ - Třinec, Ostrava	
30. 6. - 1. 7.	- Bratislava	KZ, CŽ, ČsP
27. - 29. 7.	třídenní OB - Košice	
3. - 5. 8.	třídenní OB - Nový Bor	
7. - 11. 8.	5 dnů OB - Jičín	
8. - 9. 9.	KP - Náchod	
15. - 16. 9.	P ČSR - VS Praha	CŽ
23. - 24. 9.	M ČSSR - Pardubice	CŽ, ČsP
23. 9.	Veteraniáda ČSSR - Pardubice	
29. 9.	KŽ, KPD - Jilemnice	
6. 10.	KŽ, KPD - Kunvald	
13. 10.	M ČSSR-DT - VŠZ Brno	ČsP
13. 10.	KŽ KPD - TJ Jičín	
20. 10.	KŽ KPD - Hradec Králové	
27. 10.	Jičínský maraton	
3. - 4. 11.	Víceboj LOB - Jilemnice	40

Soustředění

7. - 11. 3.	Borohrádek
19. - 23. 4.	Jihlava (Praha)
15. - 19. 8.	výlet na kolech - Jižní Čechy
22. - 26. 8.	Malé Skála (děti)
20. - 26. 8.	Silica (ostatní)
10. - 16. 12.	Lyžařské - Prvosenka

— Zájezdy —

INTERNATIONALER
OSTSEE
OL  DDR

BAD DOBERAN 6.-8.7.1984

1.

2.

**5 JOURS DE FRANCE
EN BORDELAIS**

Pozvánka do sauny



pravi se ve finském národním eposu „Kalevala“ o jednom z hrdinů, který právě vyšel ze sauny. Ano, po každé jednotlivé lázni v sauně dochází k změkčování nejpoivrchnějších vrstev pokožky, takže se její zrohovatělé šupinky snadno setřít štětci či kartáčem i se lipci špinou. V pořádné sauně není již prakticky třeba používat mýdla, samo důkladné vypocení slouží k vytvoření přirozeného kyselého povlaku pokožky, který chrání kůži před prvním vstupem do potírny a sprchování vždy před každým dalším vstupem do potírny i do ochlazovny.

Cistota kůže je jedním z významných výsledků lázně v sauně a je patrná vždy na první pohled. Žádná koupel ve vaně neodčistí povrch těla tak dobře, jako to dokáže právě sauna.

Hygienický efekt sauny je úzce spojen s kosmetickým vlivem. Prokrvení kůže zajišťuje její vláčnost a hebkost, obnovuje její pružnost a přirozený lesk. Cistota je vždy podkladem příznivých estetických dojmů a není tedy divu, že se každý rád ohlédne např. za ženou, která jde právě ze sauny! Po sauně dochází také k očištění ní drobných hnisavých vyrážek na kůži, mnohdy se zvláště u mladých lidí lepší i truditost.

Dokonalé povzbuzení vnitřní látkové výměny hormonálního systému se nutně odráží v uklidnění a vyrovnání činnosti nervového systému. Po lázni v sauně z člověka padá únava, cítí se lehčí a mladší. Příjemná tělesná a duševní pohoda vrcholí v pocitu naprostého uvolnění. Po lázni v sauně bývá značná chuť k jídlu, žízn je pochopitelná po takovém vypocení. Spánek je hluboký, nerušený a osvěžující.



pro každého

**MÁME
SAUNU**

Sauna dává
otužilost
a zdraví

Sauna dává
osvěžení a klid

Sauna dává
čistotu a krásu



Lze si jen přát, aby rady a nabádání, obsažené v metodických materiálech, našly kladný ohlas u široké veřejnosti, neboť je zájem celostátním a tedy i zájem České státní pojišťovny, aby osoby, které jsou s ní smluvně spjaty žily zdravě a dožily se vysokého věku.

ČESKÁ STÁTNÍ POJIŠŤOVNA



(tourist chalet), Tábor (tourist chalet and outlook tower), Kopanina and others command breath-taking views of the Krkonoše and Jizerské hory (Giant and Iser Mountains) and the entire area of the Bohemian Paradise.

Numerous ponds and open-air swimming-pools enhance the amenities of a visit to the Bohemian Paradise, especially in the pond area known as jinolické rybníky where there are a caravan camp and chalet site. The scenic beauty is enhanced by numerous old-world castles and mansions, especially by the Trosky castle-ruins — the symbol of the Bohemian Paradise — and 14th century Kost Castle which houses extensive Gothic art collections, as well as by the mansions of Hrubý Rohozec, Humprecht, Sychrov and others.

Other points of interest are vestiges of pre-historic settlements and much-admired creations of folk architects.

LE PARADIS DE BOHÈME

Ce nom a lui seul évoque déjà le caractère et la beauté du paysage magnifique compris entre les villes de Turnov, Jičín et Mnichovo Hradiště. Ce territoire est classé paysage protégé. Les „villes“ de rochers de grès Prachovské skály et Hrubá Skála intéressent chacun par leurs formes bizarres. Ce sont simultanément des terrains idéaux de difficulté variée pour l'alpinisme. Des points les plus élevés dans ces villes, ainsi que des collines proches de Kozákov (hôtel), Tábor (hôtel et tour d'observa-

tion), Kopanina, etc., des vues magnifiques s'offrent sur toute la région du Paradis de Bohême, sur les Monts des Géants ainsi que sur les Monts Jizera. Le séjour y est rendu agréable par maints étangs et piscines à ciel ouvert avec les étangs de Jinolice en tête. Là on trouve un terrain de camping et un „village magique“. Le paysage est complété par nombre de châteaux et manoirs comme par ex. les ruines du château-fort Trosky typique, le château Kost datant du 14e siècle avec une exposition de l'art gothique, les châteaux et manoirs Hrubý Rohozec, Humprecht, Sychrov, etc.

Cette région offre encore d'autres attractions comme les vestiges de lieux d'habitation préhistoriques et une architecture populaire remarquable.

ČESKÝ RÁJ

Sám název již hovoří o charakteru a kráse romantické krajiny mezi městem Turnovem, Jičínem a Mnichovým Hradištěm. Území je vyhlášeno chráněnou krajinnou oblastí. Pískovcové útvary skalních měst Prachovských skal a u Hrubé Skály svými bizarními podobami každého zaujmou. Jsou současně vyhledávanými horolezeckými terény různého typu a druhu obtížnosti. Z vyhlídkových bodů jak ve vlastních městech, tak i z blízkého Kozákova (chata), Tábora (chata a rozhledna), Kopaniny atd. jsou úchvatné pohledy na celou oblast Českého ráje i na Krkonoše a Jizerské hory.

Pobyt zpřijemňuje řada rybníků a koupališť v čele s jinolickými rybníky, kde je autokempink, chatová osada atd. Krajinu doplňuje řada hradů a zámků, jako např. typická zřícenina hradu Trosky, hrad Kost ze 14. století s rozsáhlou sbírkou gotického umění, zámek Hrubý Rohozec, Humprecht, Sychrov.

Tato oblast má ještě řadu dalších zajímavostí, jako stopy pravěkých sídlišť a obdivovanou lidovou architekturu.

ý ráj



**JIČÍN
ČSSR**

ČESKÝ RÁJ

1 : 200 000

5 DNŮ OB 5 STAGE OL 5 DAYS OL