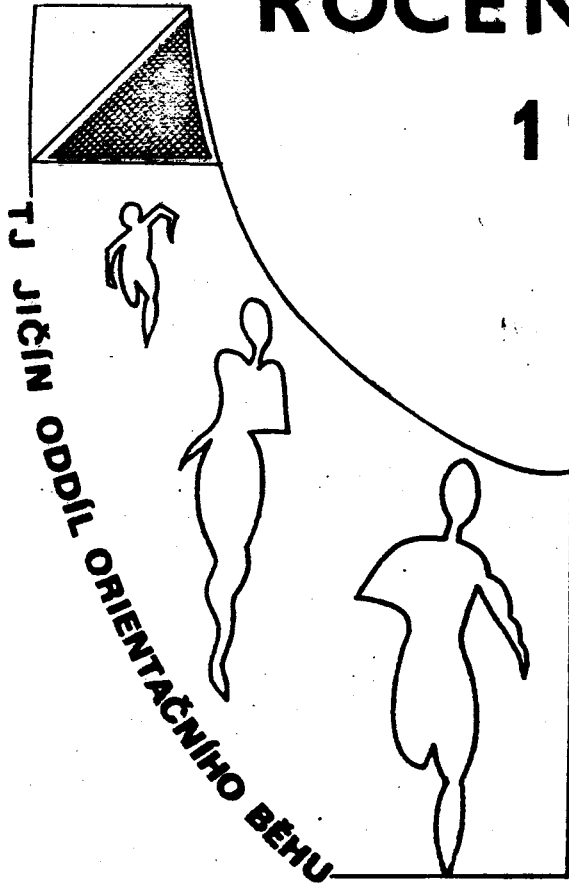


# ROČENKA

## 1984



JIČÍN

5 DNŮ OB 5 STAGE OL 5 DAYS OL

# TJ JIČÍN



## ORIENTAČNÍ BĚH

Vzorný oddíl ČSTV - bronzová plaketa

### Výbor oddílu:

předseda:	Ing. Jiří Ticháček
místopředseda:	Ing. Josef Stránský
pol. vých.:	Ing. Milan Sochor
org. prac.:	<del>Jaroslav Havelík</del> Ing. Jan Procházka
hospodář:	Ing. Jiří Bárta
tren. sekce:	Milena Hanušová Oldřich Ženatý Václav Zakouřil Ing. Břetislav Svoboda

### Počet členů: kmenových

celkem - 139

muži - 44	dorostenci - 11	žáci - 26
ženy - 24	dorostenky - 8	žákyně - 26

### Nejlépejší dosažené výsledky:

Mistrovství světa v LOB - 15. Ticháčková Dana  
4. štafeta žen s D. Ticháčkovou

Světový pohár 1984 - celkově: 5. Bártová Eva  
38. Tišer Jaromír  
41. Bacílková Pavlína

## World Cup

Závod Světového poháru (bodoovaná umístění):

Maďarsko:	20.	Bártová Eva
Švýcarsko:	1.	Bártová Eva
Francie:	7.	Bártová Eva
	25.	Bacílková Pavlína

Dánsko:	4.	Bártová Eva
ČSSR:	9.	Bártová Eva
	11.	Tišer Jaromír
	17.	Bacílková Pavlína

Mistrovství ČSSR: 1. místo: štafeta žen (Bacílková, Tišerová O., Bártová)



2. místo:	Dlabola Pavel	-	M15
	Tišer Jaromír	-	M21
3. místo:	Zicha Vladimír	-	M17
	Bártová Eva	-	D21

Mistrovství ČSSR DT: 3. místo: Zicha Vladimír - M17

Přebor ČSR:

1. místo: štafeta žen (Matoušová, Tišerová O., Bártová)



	Dlabola Pavel	-	M15
2. místo:	Tišerová Olga	-	D21
	Tišer Jaromír	-	M21

Československý pohár: 1. místo: Bártová Eva - D-elita

Mistrovství ČSSR LOB: 1. místo: Ticháčková Dana - D 21  
Zicha Vladimír - M17  
štafeta dorostenek (Šubrtová, Majorová, Mazáčková)



2. místo:	Bacílková Pavlína	-	D21
	Fišera Arno	-	M21
	štafeta dorostenců (Antoš, Rychtera, Zicha)		
3. místo:	štafeta ženy (Tulková J. a P., Bártová)		
	štafeta muži (Ticháček, Drobník, Fišera)		

Přebor ČSR LOB: 1. místo: Matoušová Helene - D21  
štafeta dorostenců (Zicha, Rychtera, Všetečka)



2. místo:	Ticháčková Dana	-	D21
	Všetečka Jiří	-	M17
	štafeta žen (Ticháčková, Bacílková, Matoušová)		

3. místo: štafeta žen (Tulková D., Drebníková, Bártová)

Československý pohár v LOB: 1. místo Ticháčková Dana - D-elita

Zařazení do reprezentačních družstev ČSSR

repr. dr. ženy: Bártová, Eva, Pánčíková Pavlína, Matoušová Helena

repr. dr. mužů: Tlášer Jaromír

repr. dr. juniůrů: Zicha Vladimír *Plodka*

repr. dr. pro LOB: Ticháčková Dana, Matoušová Helena *Luigs, Golka*

Výkonnostní třídy

	MT	I.VT	II.VT	MT LOB	I.VT LOB
<u>dospělí</u>	1	6	11	3	6
<u>dorost</u>	-	5	5	-	7
<u>žactvo</u>	-	4	11	-	4

Mistři sportu

Bártová Eva, Ticháčková Dana, Ticháček Jiří, ~~Zakoušil Václav~~

Významné akce pořádané oddílem OB:

závod

~~účastníků~~

5 dní OB a Světový pohár

~~3 467~~

Královský Leháček

~~454~~

Maraton

~~104~~

Domino

~~293~~

Pionýrská liga

~~250~~

Mezistátní utkání ČSSR - Švýcarsko - Rakousko 70

*Čelostátní utkání mužů LOB*

Trenéři: I. tř.: Zakoušil V., Ticháček J.

II. tř.: Hamšová M., Hrubý, Havlík J., Vodička J.

Rozhodčí: ústř.: Havlík J.

I. tř.: Hrubý L., Zakoušil V., Albrecht M., Mikan V., Procháška B., Ticháček J.

*Wostel!*

Funkce ve vyšších orgánech ČSTV

- Hanušová Milena - místopředsedkyně VSOB KV ČSTV  
Havlík Jaroslav - předseda map. komise VSOB KV ČSTV  
člen mapové komise ČÚV ČSTV  
Hrubý Ladislav - předseda STK VSOB KV ČSTV  
Ticháček Jiří - trenér repr. družstva žen ČSSR  
Albrecht Mil. - revizní komise SOB ÚV ČSTV  
~~Zakouřil Václav - trenér SOB ČSSR~~

Nositelé tělovýchovných vyznamenání:

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

Za zásluhy o rozvoj TV - III. st. - Havlík

Vocný trenér - Zakouřil



5 DNŮ OB

## OHLÉDNUTÍ

Rok 1984 byl ve znamení prvního ročníku Světového poháru. Československý OB se v něm vyznamenal hned dvakrát. Nejprve výbornými výsledky reprezentantů, v létě naší Evy Bártové, kteří výrazně narušili hegemonii severanů a až do poslední chvíle sváděli urputné boje o první místa v obou kategoriích. V ženách dokonce prvních pět míst se stalo pouze Norsko-Československou záležitostí.

Podruhé se skloňovalo jméno Československo při 5. kole SP, které jsme pořádali v Jičíně. Domnívám se, že si Jičín ani čs. orientační běh neudělal ve světě ostudu. Na důkaz uvedu malou příhodu. Při opisování výsledků závodu SP ve Francii mne švédský a norský trenér upozornili, že ne pořadatelé, ale oni mají oficiální výsledky a dali mi ji k opsání. V Jičíně doběhy závodníků pečlivě sledoval a měřil na své časomíře vedoucí celého SP Nor Ly Stad. Po čase, když viděl, že výsledky jsou trapně stejné s těmi, co dostává od pořadatelů, průběžně tištěné z počítače, tak toho nechal.

Při tomto svátku OB jsme si opět dokázali, že organizovat umíme. Dík patří všem. Celému oddílu, který se dostavil téměř v kompletní sestavě. Rovněž všem sprátcům oddílů a všem kamarádům, kteří se na pořádání 5 dnů OB 1984 podíleli.

Zdárně proběhly i další akce KŽ a DOMINO, kde se osvědčily nové pořadatelské týmy. Díky, bylo to perfektní.

Už ne tak zcela dobře jako s pořádáním závodů jsme se vyřádali s brigádami na Bradech. Jen 22 členů splnilo závazek, který si dali všichni členové starší 15 let. A to je málo. Zarputilým odpůrcům brigádníčení na Bradech bych chtěl připomenout několik skutečností. Oddíl OB je sprostěn brigád na stadionu, na smuteční obřadní síni. Nemusí platit oddílové příspěvky. Oddíl OB vybudoval nákladem několika set tisíc Kčs sportovní základnu na Bradech. To vše jen pod podmínkou, že oddíl OB dobuduje turistickou základnu na Bradech. Ale když necháte stavět jenom výbor s trenéry, kdo vám bude připravovat tréninky, zajišťovat soustředění, sportovní materiál .... Zamysleli jste se někdy nad tím ??

Na závěr si nechávám hodnocení sportovní činnosti. Byla dobrá nebo špatná? Na to není jednoznačná odpověď. Máme závodníky, kteří dosahovali vynikající výsledky. Eva Bártová, vítězka 2. závodu SP, celkově 5., vítězka celostátního žebříčku; Jaromír Tišer 2. na MČSR i MČSSR; Dana Ticháčková 1. na MČSSR, vítězka celostátního žebříčku, 15. na MS v Itálii, to vše v LOB. Ženská štafeta 1. v KP, 1. MČSR, 1. MČSSR. Tři ženy, 1 muž, 1 dorostenec byli v letní reprezentaci, 3 ženy v zimní reprezentaci. Vůbec naše ženy nám dělají jen samou radost. A když si uvědomíte, že z šestice, která to vše táhne, jsou tři matky, klobouk dole. Většina těch mladších by si z nich měla vzít příklad. Výborné výsledky v závěru sezony dosahovali dorostenci Dlabala a Zicha a oba si tím vybojovali juniorské reprezentační tričko na rok 1985. Blahopřejeme.

O výsledcích našich žáků se nebudu zmiňovat. Protože ti nám dělají radost tím, že se v hojném počtu zúčastňují tréninků, cvičí se v dovednostech s mapou a rozvíjejí lásku k OB. Výsledky od nich očekáváme hlavně až v dorosteneckém a dospělém věku.

Co tedy chybí k úplné spokojenosti. Jsou to přetrvávající bolesti. Prozatím velká úmrtnost při přechodu z žáků do dorostu, která má částečně navině i nevyřazené výsledky dorostu jako celku. Nezáměřeně o trénink i závodění, nezodpovědnost některých závodníků při přihlašování se na závody.

Myslím si, že podmínky, které jsou vytvářeny jak pro trénink, tak i pro vlastní závodění jsou velmi dobré, stojí mnoho úsilí dobrovolných pracovníků, ale i hodně peněz. Určitě by si zasloužily ještě více výborných výsledků.

Závěrem mi dovoluji, abych poděkoval za výsledky a práci našim nejlepším závodníkům, obětavým funkcionářům, trenérům i všem našim příznivcům, prostě všem, kteří se o všechny ty úspěchy nějak zasloužili.

Do roku 1985 nám všem přáji hodně zdraví, mnoho sportovních a pracovních úspěchů.

*Ticháčková*

# WORLD CUP

Viděno očima trenéra

Rok 1984 byl pro orientační běžce 1. ročníkem světového poháru. Zúčastnili se ho také naši reprezentanti.

Nejdříve trochu faktů. Světový pohár v OB byla série 6-ti závodů, ze kterých se započítávaly do celkového hodnocení výsledky tří nejlepších. Bodovalo vždy prvních 25 závodníků dle následujícího klíče.

1. místo = 30 bodů, 2. místo = 27, 3. místo = 25, 4. místo = 23, 5. místo = 21, 6. místo = 20, 7. místo = 19 ..... 25. místo = 1 bod.

<u>Sled závodů:</u>	21. 4.	MLR
	1. 7.	Švýcarsko
	4. 7.	Francie
	21. 7.	Dánsko
	7. 8.	ČSSR - Jičín
	13. 10.	Švédsko

Ve SP celkem startovalo 20 států v různém obsazení, max. vždy 8 mužů a 8 žen z jedné země.

## Nejlepší výsledky čs. reprezentantů

<u>MLR:</u>	5. Jana Hlaváčová	<u>Dánsko:</u>	2. Ada Kuchařová
	8. Ada Kuchařová		2. Jaroslav Kačmarčík
	5. Jaroslav Kačmarčík		4. Eva Bártová
<u>Švýcarsko:</u>	1. Eva Bártová	<u>ČSSR:</u>	1. Ada Kuchařová
	3. Ada Kuchařová		3. Jana Hlaváčová
	7. Jana Sautná		9. Eva Bártová
	5. Jaroslav Kačmarčík		5. Jaroslav Kačmarčík
			8. Jiří Hlaváč
<u>Francie:</u>	1. Iva Kalibánová		9. Jozef Pollák
	7. Eva Bártová		11. Jaromír Tišer
	5. Jaroslav Kačmarčík	<u>Švédsko:</u>	6. Ada Kuchařová



### Celkové pořadí ženy:

1. Ragnhild Bratberg	N	85	18. Jana Smutná	CS	33
2. Brit Volden	N	82	41. Pavlína Bacílková	CS	10
3. Ada Kuchařová	CS	82	Iva Slaninová	CS	10
4. Ellen Sofie Olsvik	N	73	51. Věra Volfová		7
5. Eva Bártová	CS	72			
12. Iva Kalibánová	CS	56			
Jana Hlaváčová	CS	56			
18.					

### Celkové pořadí mužů:

1. Kent Olson	S	80	25. Luděk Pavelek	CS	28
2. Tore Sagvolden	N	80	27. Jozef Pollák	CS	24
3. Sindre Langaas	N	79	38. Jaromír Tišer	CS	15
4. Jaroslav Kačmarčík	CS	78	Vlastimil Uchytíl	CS	15
5. Morten Berglia	N	74	49. Josef Habáček	CS	9
21. Jiří Hlaváč	CS	32	51. Zdeněk Zuzánek	CS	8

Tak tolik fakta. Abychom nahlédli pod pokličku SP trochu hlouběji, zeptali jsme se na některé detaily trenéra reprezentantek J. Ticháčka.

Nebyly naše výborné výsledky ovlivněny absencí částí světové špičky?

Ne, v žádném případě. SP se zúčastnilo v mužích i ženách celkem 20 států; téměř v plném počtu byly stoupeny všechny skandinávské země i Švýcarsko, pouze Finky nebyly všechny. Jednak prožívají v ženské kategorii výkonnostní krizi, a navíc finský svaz zatím SP neuznává.

V čem vidíš příčinu těchto úspěchů?

Jednak v celkem dobré fyzické i technické připravenosti části družstva. Dále nám také velmi vyhovovaly zvolené terény, mimo Maďarska a Švédska se silně blížily našim terénům.

Přispějí tyto výsledky nějak k přípravě na MS 85?

Určitě. Dokázali jsme nejen sobě, ale i všem, že jsme schopni nejen v domácích terénech držet krok se světovou špičkou. Domnívám se, že dobré výsledky sehrají pozitivní roli v motivaci závodnic ve vlastní přípravě na MS.

Tři vítězství pro naše barvy a pokaždé jiné jméno. Co tomu říkáte cizina?

Experti ze Skandinávie nechápavě, ale uznale kroutili hlavou a rychle se ušili vyslovovat "nová" jména. Byl to pro ně asi šok. Ostatně pro mne také - ale docela příjemný.

Kterého vítězství si ceníš nejvíc?

Všech a dokonce čtyř. Vezmu to tak, jak přicházely. U Evy - protože se prosadila mezi světovou špičku. Iva - dokázala vyhrát velký závod i když tomu sama nevěřila. Ada - nenechala se odradit počátečními nezdary a postupně to vytáhla až na celkové 3. místo ve SP. A Jana dokázala všechny tyto hvězdy porazit doma na podzimních mistrovstvích.

Co ti ještě chybí ke spokojenosti?

Závody SP nám ukáží také některé naše rezervy. Je to především v mapařské technice v terénu s malou průhledností. Dále se ještě zcela necítíme doma ve značně členitých terénech, které vyžadují větší silovou vytrvalost.

Děkuji za rozhovor a přeji Ti, abys měl příjemné šoky i v Austrálii.

Ptal se bývalý reprezentant



*Fidelus*



## 5 DNŮ OB 5 TAGE OL 5 DAYS OL

V letošním roce nás čeká uspořádání 10. jubilejního ročníku mezinárodních závodů.

Za těch uplynulých 9 let vyrostl náš závod ve velký, kvalitní a v celém orientačním světě uznávaný mezinárodní podnik.

Celkem již startovalo v Jišíně 31 589 závodníků, z toho přes 10 000 zahraničních účastníků z 30 zemí světa.

Za tuto dobu vznikl i zkušený organizační kolektiv, který při pořádání každého ročníku odvádí na svém úseku kvalifikovanou práci.

Pro zabezpečení závodu jsme např. zpracovali 50 speciálních map pro orientační běh. Nelehké je každoroční zabezpečení kempu co účastníky závodu. Každým ročníkem se nám dařilo zvyšovat jak technickou, tak sportovní i společenskou úroveň závodu. Jako první v ČSSR jsme při našich závodech zavedli PIKTOGRAFIÍ - liniové tratě - používání "švédských WC" - cílový počítač s Monitorem.

Lonský 9. ročník byl pak pořadatelským vyvrcholením i oceněním naší práce. I. etapa byla zářazena do serie závodů o Světový pohár 1984.

5 dnů OB 1984 mělo absolutní úspěch podtržený dobrou propagací v tisku a rozhlase. Zejména hodinový přenos Čs televize byl velmi zdařilý.

Letošní ročník uspořádáme tentokrát v netradiční oblasti s centrem v MOSTKU poblíž Dvora Králové. Velkým přínosem bude 5 závodních map pro OB "panenského" terénu! Terén není vyloženě pískovcový labyrint, ale neméně zajímavý členitý s pískovcovým podkladem, většinou průchodný borový nebo smrkový les s velkým množstvím malých i velkých kamenů. Vyskytují se i 30 m skalní stěny.

V Mostku je pěkné koupaliště s kempem pro závodníky. S cílem pro 3 etapy počítáme na hřišti pro kopanou. Další 2 etapy budou vzdáleny 4 km pěšky s cílem v osadě DEBRNĚ.

Jsme přesvědčeni, že i při letošním ročníku pomohou všichni členové našeho oddílu, jak při přípravě, tak při vlastním závodě. 9 úspěšných ročníků nás zavazuje k 10 letému završení úspěšného pořadatelství 5 DNŮ OB JIČÍN.

**5 DNŮ OB 5 TAGE OL 5 DAYS OL**

**10 x**




**skogs  
sports**

Těžko objektivně hodnotit, co bylo největším přínosem letošních 5 OB, na jedné straně propagačně vynikající televizní film (vyplatilo se vyčlenit "hosteska" K. Štrincela pouze pro potřeby televizního štábu), výborné komentáře o Světovém poháru v Rudém právu, ale i celkové hodnocení (RP, 13.8.1984: "Je třeba ocenit velkou obětavost pořadatelů, kteří i přes značnou nepřízeň počasí dokázali zajistit závod pro 3 700 lidí na výborné organizační úrovni". Mladá fronta z téhož dne: "Pětidenní přičiněním počasí prověřily umění jičínských amatérských pořadatelů na profesionální úrovni" - vyznamenala se sportovní redakce krajského deníku "Pochodeň" každodenními reportážemi a články na úrovni, velkým vkladem rozhodně bylo nasazení počítačů a tisk výsledků Světového poháru a elity v dalších etapách. Rozhodně bychom měli využít všech připomínek, které jsme k organizaci vyslechli či si je přečetli v zahraničním tisku.

Tradičně největší odesvu nacházíme ve švédském časopise "Skogsport", v č. 6 je nejprve oceněn "vklad Čechů do Světového poháru", s jedinou kritickou poznámkou k neuspokojivé mapě v okolí mužské 23. kontroly při 1. etapě - "ale celkově to byl hezký závod". V č. 7 to už pak byla celá stránka - "mapy výtečné, tratě poměrně dobré, až na 4. etapu, kdy pro některé kategorie to byl pouze závod v přespolním běhu, s lehkými kontrolami. Češi dovedou organizovat. Nepatrný počet (200) rutinovaných funkcionářů musí mít velké pracovní nasazení po celý rok". Norové se pochvalně vyjádřili hned na místě, známé je také prohlášení S. Langasse jak se jim líbila mapa 1. etapy, že i na dalších se jim výborně běhalo. Vysoce ocenili vysokou sportovní i organizační úroveň 5 OB, i to, že jsme zajistili účast závodníků tolika zemí ve SP - s nimiž poprvé bodovali běžci NDR, Bulharska a Itálie. Přislíbili účast norských elitářů na 5 OB 1985. Také Dánové popsali své zážitky od nás ve svém časopise "O-posten" ("Kemp dost chaotický, auta křížem krážem mezi stany, dost zmatečně stavěn v tak nádherném údolí, naproti tomu uspořádání samotných závodů - mapy, tratě, kontroly, vyvěšování, vyhlašování vítězů - naprosto perfektní .. město Turnov nebylo připraveno na

nápor talika běžců, ale byla snaha udělat co se dalo ...  
neuvěřitelná ochota lidí pomoci při poruše autobusu ..". Ke  
kempu se vyjádřili s výhradou také Britové, kteří navrhnou příště  
oddělit území v kempu pro jednotlivé země, měli bychom prý více  
zvažovat relace mezi délkou tratí a převýšením, uvítali by  
startovní časy všech členů klubu pokud možno během 1 hodiny.  
Pochvalovali si anglicky psaný program, rádi by slyšeli také  
anglické komentování hlasatele závodů. Potěšilo nás, že nebyla  
v zahraničním tisku komentována ani poměrně vysoká úrazovost  
během 5 OB, nad kterou se musíme rozhodně pozastavit. Maďaři si  
pochvalovali přítomnost našeho tlumočníka, stejně tak jsme zasko-  
čili příjemně Italy seznáním několika účastníků mluvících "po  
jejich".

Z reklamních důvodů bychom se asi měli více snažit o využití  
hožného fotodokumentačního materiálu z 5 OB v zahraničních časo-  
pisech. Což takhle nabídnout komentář stavitelů tratí a dalších  
našinců k postupům nejlepších při Světovém poháru? Škoda, že  
většina nejlepších odjela po SP domů, i tak nám propagačně velice  
pomohly svými celkovými vítězstvími Švédky.

**CSSR 7. August**  
7-11.8.1988 14.000 Kč (100 Kč x 140 Kč x 100 Kč)



Ruda



5 DNŮ OB    5 TAGE OL    5 DAYS OL

## BĚHAT DENNĚ ČI OBDEŇ? - ANEB Z PAMĚTI ATLETICKÉHO DŮCHODCE

Jinak samozřejmě odpoví trenéři žactva, jinak elitáři. Škoda, že u nás zatím nevěnujeme pozornost také psychologii OB - o fyziologii se už pár lékařů zajímá. Těch etazníků kolem běhání je stále dost. Příhodná tedy pár zkušeností specialisty na přespolní běhy, snad je budou moci použít dorostenci a dorostenky, kteří po prohlédnutí "Ročenky" napíší do svých tréninkových deníků: "Budu mistrem (-yní) světa!". Musí počítat s tím, že budou muset absolvovat tak 5-letou systematickou běžeckou přípravu, oproti vrcholovým atletům stále ještě bez polykání pilulek sedmi barev či transfúze okysličené krve těsně před závodem. Atletickou specializaci - v našem případě vytrvalostní nebo vytrvalostně rychlostní přípravu - stačí zahájit když je nám 16, silní jedinci (Zátopek, Keino..) i kolem 20. Aplikovat "finskou" školu, tj. v přípravném období běhat každý den, na mladší žactvo, je podle mne uhozené (ale provádí se). Jen ať v klidu pilují všeobecnou sportovní přípravu od turistiky, lyží, míčových her, softbolu, přes kuličky, plavání, až k hrám s mapou a běhům do schodů a běhání pro radost v přírodě.

200 km za měsíc musí stačit dorostům k dosažení špičkové běžecké úrovně. Musí ovšem spolupracovat s lékařem, který jim určí maximum tepové frekvence (nejlépe na běžícím pásu - alias běhátku nebo po dlouhém svižném běhu do kilometrového kopce), změří maximální spotřebu kyslíku a určí intenzitu zatížení na hranici tzv. anaerobního prahu (kdy už po rychlém běhu lapáme po vzduchu). Po fyziologickém vyšetření navštívíme našeho šéfa Bengta Saltina, profesora fyziologie na kodaňské (nikoliv kadaňské) univerzitě, aby nám případně ještě změřil množství laktátu (kyseliny mléčné) v krvi. Pak rychle kontaktujeme známé přes počítače, kterým nahlásíme své nejlepší časy na 1500 m až po maraton (stačí jen jedna trať, třeba výkoh na 12-minutovku). Mezi řečí předáme pozvánku na "Tour de Bière" a zatím nám z počítače vypadne tzv. tempová tabulka, sestavená už v roce 1970 na základě sledování reakce organismu na zatížení u většího počtu běžců. V tabulce budou pro úseky 200 až 3200 m uvedeny pro 60 až 97,5 % maxima rychlosti (které je daný běžec vůbec schopen na daný úsek běžet) napsány příslušné časy, kolik úseků se při každé intenzitě běhu

má absolvovat a kolik minut mezi úseky máme odpočívat (formou zpočátku mezichůze a pak meziklusu). Ono totiž vůbec není jedno v jakém poměru je intenzita běhu, délka běhu a délka charakter odpočinku. Časy v tréninku se nemají od tabelovaných lišit o více než 2 %, důraz je totiž kladen na rovnoměrný běh, na zvyšování rychlosti běhu při aerobním režimu (spalujeme cukry a tuky za přístupu kyslíku) při dlouhotrvajícím běhu. Pak si zajedete do Písnaka pro měřič tepové frekvence s mikropočítačem, abyste zlepšili kontrolu intenzity běhu při tréninku. Pravidelně musíte střídát tvrdší a lehčí tréninkové dny, ale i týdny, spolu s intenzitou (rychlostí) běhu, ale hlavně také běhání po cestách, pěšinách (silnice ne!!) s během mimo ně v terénu, kdy při stejné rychlosti běhu stoupá asi o 1/3 spotřeba kyslíku a tepová frekvence. Běhání v členitém terénu po cestách a mimo ně vám udržuje TP asi 25 - 35 tepů pod maximem, což se považuje za ideální TP. Po čtyřech týdnech vám Tichus změří čas na 3 km okruhu a stanete se členem jeho reprezentační stáje s právem nosit kufrý při odletu na MS do Austrálie.

Závěr: Stačí trénovat 3-4 dny v týdnu, ale perfektně spolupracovat s trenérem. 900 km měsíčně se stále považuje pro většinu za hranici únosnosti, pak následuje značné opotřebování tkání a zotavení z únavy je nedostačující. Tichus má perfektní přehled o všelijakých formách intervalového, tempového, extenzivního a jiného tréninku, který vás neublátí a i po 10 letech běhání si budete stále pamatovat, jak se jmenjete. Doufám, že budeme brzy mít k dispozici ohlášené mikropočítače, které nám při běhu vypočtou, co chceme běžet. S pozdravem běžej - běžej ...



R u d a





Rád bych napsal příspěvek do naší ročenky o tom, co všechno člověk smí a nesmí, musí a může dělat pro to, aby i v tom našem sportu něco dokázal. Byl bych nerad, aby si to někdo bral jako "že zase píšu o sobě". Rád bych něco řekl všem, i těm, kteří to o mně říkají a aby si to i oni přečetli do konce a možná i trochu změnili svůj názor.

Relativně málo lidí z našeho oddílu ví, co to vlastně vůbec trénování orientáku je, většina z Vás zná tak 3x týdně si vyběhnout volně někam do lesa, trochu se protáhnout a jít spíš osvěžen, než uraven domů a další den v pohodě vstát do pracovního procesu. Vždycky jsem obdivoval lidi, kteří ve sportu něco dokázali, ať se jedná o sport "malý" či "velký", dostat se nahoru, to je v každém sportu těžký. To ovšem ví zase jen pár lidí, kteří to prožili na sobě.

Jsem rád, že jsem z jičínského orientáku, že pro něj něco dělám i já, že můžu každému člověku říct: "Ty neznáš Pětidenní v Jičíně? To seš teda pěkněj ... . A znáš Prachovský skály a bývalýho reprezentanta Ticháčka? Jo, tak to je teď můj trenér".

Jinak, abych se dostal k věci, začnu malou statistikou; Za rok naběhat 6200 km, v zimě i 700 za měsíc, za rok 1984 mám 72 závodů. Při dobrých počtech spočítáte, že každý 5. den závodím. K tomu, aby člověk tohle všechno zvládl, musí toho hodně šdit. Docela jsem byl sražený, když se mě Jarda ptal, jestli stavím barák. Myslel jsem, že on určitě ví, že bejt v mančafu, studovat, mít rodinu a ještě stavět barák, že to asi k sobě moc nejde. Já mám orienták, školu, Danu s Klárou a snažím se dělit svůj čas asi v poměru 50 : 10 : 40. Nechtěl bych tady psát, kolik, čeho a jak běhám, ale zkuste si představit 1 obyčejný týden v zimě v Praze, kdy chodím do školy. Mám dejme tomu 150 km na týden, 1 den v týdnu mám volno, takže vychází průměr 26 na den. Zkuste si naběhat 30 za den. Chodil jsem běhat nejmíň 2x denně, párkrát se podařilo i 4x za den. Ráno trénink, pak škola, oběd, po obědě opět trénink v lese a po večeri na staďák, protože už je tma. Opominám, že to mám v Praze do nejbližšího lesa Krčáku 35' - a to ještě běžím pasáží a po Václaváku, zpět dalších 35', to je ztráta asi 3 h denně cestováním v tramvaji a v metru většinou zavěšen na tyči na stojáka. Taky opominám, že jáu zpocenej, mokrej atd.

A další den znovu. Kdo mi závidí, že jsem v mančafu, že si jezdím po světě a nosím triko adidas, ať si to zkusí, možná, že když to vydrží 4 roky, bude v tom mančafu taky.

Nedávno jsem byl na první lyžovačce na Zlatáku a řeknu Vám, že naježdít 120 x 150 metrovou rovinku je docela šílénství. Jde to řešit několika způsoby, aby jste z toho nezcyokli. Buď si vezmete walkmanna a něco posloucháte - to je nejlepší, nebo úplně vypnete a jenom počítáte, kolik rovinek jste ujeli, nebo přemýšlíte o úplně něčem jiným. Jo, proto, aby člověk mohl být 15. na Jizerský padesátce, něco musí dělat. I sebemenší úspěch se rodí v křečích.

Tak skončí objemová příprava v zimě, začíná stručně řečeno zmenšení objemu a zvětšení intenzity a síla. Přijďte se podívat, když jsem s Danou na dovolence na Pomezích a jak tam běhám po kolena ve sněhu s turistickou mapou a lidi nevědějí, jestli jsem zdravý, či jsem utekl z psychiatrický léčebny někde z Polska.

Pak přijdou na řadu úseky - největší křeč roku. Zavítejte se podívat, jak běháme na Přívýšíně naše oblíbený šestnáctistovky a zjistíte, že to po 5. a 6. docela dost bolí. Ale to ví taky jen ti, kteří tuto trať již párkrát absolvovali, nebo když Bártík nám měří časy. Víte, jaký je kopec z Rybníčka nahoru na Přívýšinu. Tak si ho dejte 3x na doraz a budete rádi, že už to je jen z kopce a po rovině přes pole domů.

Pak začnou závody a zájezdy. Měla by to být vlastně odměna za celý rok dřiny, ale opak je pravdou. Člověk nesmí být nemocný, všechno jde stranou, furt myslí, jak to bude, když to bude tak a tak, jak dopadne, co bude, když dopadne tak, a tak, co doma, ve škole, jak udělat zkoušku, být chvíli doma, nebo taky po měsíci vidět rodiče. Věřte, že je mi všelijak, když mi Dana píše, že Klára jen furt volá "táta, táta", když se probudí,, leze mi do postele a hledá mě i pod peřinou a já někde v ... Kebo přijede někdo na kole a ona mě zase volá a přitom to je úplně cizí člověk a když konečně přijedu, tak ke mě letí s nataženými ručičkami a to je mi fakt dost divně a občas přemýšlím, jestli to za to všechno stojí. Ale já už bych asi bez toho "běhání v křovi" nemohl být a budu dělat všechno pro to, abych byl co nejlepší.

Nejhezčí měsíce jsou pro mě říjen, listopad, kdy je přechodný období, prakticky neběhám, protože prostě nemám chuť, nechce se mi a nemusím, mám toho prostě dosti dost. To mi zbyde čas na dost věcí a snažím se všechno dohnat. Doma si seberem kola, jedem na Veliš, tam si přečtem pověst o tomto hradu, natrháme šípky nebo ostružiny a zas jedem domů, protože se Klára podělala. Pro někoho to připadá normální, ale pro mě to je dost vzácný. Taky mám čas zalézt si na skalách v Prachově, přelézt si některý "Havlíkovy cesty", to jsou nejhezčí chvíle roku, pak si dojit na Turistárnu na pivo a jet na kole domů, to je paráda.

A pak zase začne další rok a všechno jde znovu do kola. A jak vlastně ještě dlouho půjde, to naštěstí ani neví Jára T.



## Jak Jura k Prvosnenci přišel aneb verze na pohádku Krakonoš a lyžníci

Na severu území Čech, tam kde kdysi hrabě Harrach trápil tamní lidi i zvířenu hlubokých lesů, tam, kde člověk musel tvrdě bojovat o každý kousek půdy, aby na ní mohl zasít a sklídit, aby vůbec byl schopen v tomto krásném, ale drsném koutu přírody zachovat svoji existenci, tam leží naše krásné Krkonoše. Jejich hřebeny staletými ošlehané, stovkami bouří bičované dále zhlížejí do četných údolí, kde malý český člověk žije svůj všední život.

Tam někde na Zlatém návrší či na Čertově louce pod Sněžkou žije ona bájná postava vládce hor - Krakonoš. Spravedlivý pán s dlouhým vousem a holí dlouho se potuloval po svých horách sám. Sem - tam odměnil chudého pocestného, který zavítal do jeho končin a pomalu si začal na lidi zvykat. Přes zimu, když napadly spousty sněhu mu bylo vždycky smutno, celé měsíce neviděl ani živěčka, tak se rozhodl, že pro své vděčné obyvatele Krkonošského podhůří postaví příbytky, v nichž by se lidé mohli těšit z krásné přírody s ním. Tak vznikly boudy jako Bouda Na pláni, Obří bouda atd. Sem se začli sjíždět lidé i z dalekého okolí.

Jednou se byl Krakonoš podívat v Českém ráji na pochodu "Za Rumcajsem", pěkně se procházel a najednou na něj zákeřně sedl žaket. Byl totálně kožený, opíral se o svoji hůl až mu praskla, takže byl nucen vytrhnout si další českorajský smrček k potěšení všech ochranářů a neuměle si vyrobil další zdroj opěru svého. Jeho nohy silné jako stoleté duby nyní připomínaly spíše hromádku protoplazmy. Právě, když dočerpával poslední kapku glykogenu ve svých svalech a byl před totálním zhroucením, uslyšel rychlé kroky. To dobrá víla Ticháček se vracel ze svého obvyklého třicetikilometrového výklusů. Krakonošovi spadla čelist a chtěl něco říci, ale hlasu jeho nebylo již vůbec rozuměti. Snažil se tedy posunky něco vysvětlit, ale jeho vláčné pohyby, střídající se s křečovou stuhlostí mnoho nenařověděly. Když Tichus uviděl tu horu masa, jak se klátí, ihned poznal, oč běží a nabídl Krakonošovi bez váhání půlku své buchy, kterou mu vždycky jeho máma dává do kapey u větrovky, než jde běhat, k zahánění stavu totální koženosti. Tak spolu sedli na pařízek

(pod Krakonošem nejdříve 2 praskly), posvačili a Ticháček si mu začal ztěžovat, že má doma velkou rodinu orientačních běžců a že s nimi nemá kam jezdit na ski. Zrůxovaný Krakonoš, který po domácí buchtě evidentně pockřál, už na první pohled poznal, že se jedná o dobrého českého člověka, jakým byl klasik našich dějin "Hloupý Honza" a řekl: "Maličkost". Udělal holí na obloze kolo, dvakrát plivnul na zem, dupnul, písknul seč mu síly stačily a řekl: "A teď neváhej a vyraz se svými kumpány pod Liščí horu, tam kde sněhu bývá nejvíce a vedle Lyžařské boudy najdeš to, o čem jsi mluvil".

A protože je Krakonoš hodnej pán a oplácí dobro dobrem, můžeme teď jezdit na Prvosenku, kterou Tichus vyměnil za půlku tvarohový buchtý.

Tomu všemu byl přítomen a z povzdálí sledoval

Jára T.



## Tour de Biere 84

Tato tradiční akce jičínských orientálků se konala letos již potřetí a opět byla demonstrací všeho, co se od takovéto akce očekává.

Klasická koncepce závodu zůstala zachována a tak i když byl vytvořen nový traťový rekord, zarazila slabší úroveň závěrečné etapy na Bradech. Je to zatím jediná stinná stránka, jinak opět velice zdařilého podniku, který si získává stále větší počet vyznavačů a příznivců. Letošní ročník byl ve znamení souboje tří týmů a to SHIMANO, SCIC-BOTTECCHIA a RENAULTU. V cíli nakonec rozhodovaly necelé dvě minuty. Ostatní týmy ovšem nezůstaly pozadu a také jim patří právem uznání. Všichni byli zvědaví na loňského obhájce v jednotlivcích (P. Stránský), ale ZVS mu moc vyhlídek nedávala. Šance se tak otevřela hned několika borcům - J. Tišer - vloni zabloudil, M. Mencl - loni překvapení - třetí místo, J. Kazda - loni čtvrtý, P. Pěnička - loni druhý, J. Švec - černý kůň.

Černým písmem se jako vloni zapsali Turnováci, kteří opět bojkotovali. Časovka v podstatě potvrdila co se od ní očekávalo a naznačila ambice jednotlivých týmů. Po časovce se ujal vedení team SHIMANO - J. Tišer, Kazda, Stránský, na druhé místo se probodovali borci RENAULTU - Novotný, Švec, Veselý a naznačili, že se s nimi musí počítat. Na třetím místě skončili lonští obhájci SCIC-BOTTECCHIA - Tišer Vítek a bratři Pěničkové. Rozdíly byly minimální a tak boj zůstal stále otevřený.

Závod jednotlivců se hned od startu dostal do obrátek a již po první vrchařské premií se peloton trhá do několika skupinek. Na čele šlape dvoučlenná skupinka Tišer J., Švec, za nimi loňský obhájce Stránský, Kazda a Haman, na které se pomalu dotahuje Míla Mencl. Čezí ulomil šlapku s končí. Ve stoupání na Kozákov se za uprchlíky vydává M. Mencl a obhájce začíná tvrdnout. Na Kozákov dojíždí značně vyčerpan. Vedoucí dvojice jede na doraz a nedává nikomu šanci. Ve stoupání na Hrubou Skálu však má výborně jedoucí Jirka Švec defekt a šance se otvírají Járovi T. - muži těžkých převodů. Jirka se však nevzdává a po rychlé opravě se vydává na stílací jízdu - do cíle zbývá ještě

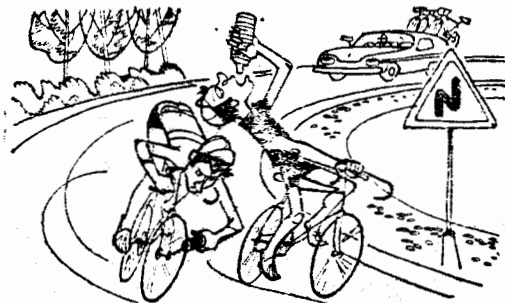
28 km. Hrubá Skála se stala osudnou i pro Tomáše Srba - ulomená šlapka a konec. V závěru má smůlu Novotný - přehazovačka do drátů a tím strácí veškeré šance na přední umístění - on i jeho tým RENAULT. Do cíle dojíždí jako první J. Tišer, na druhém místě J. Švec a jako třetí M. Mencl. Na čtvrtém místě P. Pěnička, pátý Kazda, šestý Tišer V. a závod družstev mezi teamy SHIMANO a SCIC-BOTTECCHIA začíná vrcholit. Sedmý Veselý, osmý Morávek, devátý Pěnička J. a to již čeká na loňského obhájce, protože ve hře jsou minuty. Konečně se objevuje, je desátý a skrovným dílem přispívá k vítězství týmu SHIMANO. Na druhém místě se umístil SCIC-BOTTECCHIA a jako třetí tým RENAULTU, který doplatil na špatnou práci svých mechaniků.

Na závěr bych chtěl poděkovat nejen všem, kteří se zúčastnili aktivně jako závodníci, ale také těm, kteří se zúčastnili aktivně jako pořadatel. Nesmím zapomenout ani na Pavla Řeháka, který to během mé nepřítomnosti vzal za mě.

Takže ještě jednou děkuji.

*Killo*

ředitel závodu



## JAK JSME POŘÁDALI PIONÝRSKOU LIGU

Tuhle jsem si uvědomil, co mne zdraví v Jičíně děti. Když mne zdraví, tak mne znají. Jakto, že já je neznám? Ale znám. To jsou přece děti z ligy. Z Pionýrské sportovní ligy v orientačním běhu. Ani se tomu nechce věřit, že se známe už víc než deset let, tak dlouho liga trvá. Však také z někdejších účastníků ligy jsou dnes matky s kočárky, nebo státní reprezentanti. Sice trochu drzí, ale běhá jim to na úrovni.

Jenomže, když začnu myslet na ligu, tak nemůžu nevzpomenout na Mikana, který teď lov v Středozemním moři chobotnice, prý za pomoci ramínka na šaty. Jak jsme se krásně hádávali. Když jsem postavil trať já, tvrdil Vláda, že je těžká, že budou kluci kufrovat. Zastával totiž odjakživa názor, že holky jsou chytřejší. Když byl na řadě on, postavil trať ještě těžší. Nakonec se všechno poznalo podle toho, kolik dětí se nevrátilo z lesa do tmy. To byly nerváky, když se šel pročesávat les. Nakonec jsme přišli na to, že zbloudilci sedí u babičky a jedí řízek.

Tradice padla, když se jednou ztratila soudružka vedoucí, co děti přivedla. To už byl skoro konec, a jedna hlídka nikde. "Nojo, Kobrle, Kadrle, známé firmy", pravila soudružka Pinková, "ti mají s chováním stále pctíže". Vypůjčila si mapu a se slovy: "Však já si je najdu", zmizela v lese. Kobrle, Kadrle se vrátily záhy, leč ovečky zase teď marně očekávaly soudružku. Tak jsme uplatnili obvyklou pátrací akci. Největší hledací iniciativu vykazovali Kobrle a Kadrlem. Když byla soudružka objevena, to už se řádně setmělo. Důvěrně nám sdělila, že už konečně začíná té mapě rozumět a že by si ráda ověřila támhletu oplocenku ....

Pak přišel Mikan s nápadem, že pozvem i jiskry, uděláme náborovou trať. To vstoupila do hry i Mikanova Hana. Týden před závodem přivedla svůj oddíl, že uděláme trénink a její děti pak vyhrají, protože se lépe vyznají v mapě. Tak jsme si ukázali mapu, pověděli, kde je sever, jak se jmenuje támhletan kopec. Jenže pak se věci utvářely mimo naši představu. Zahráli jsme si škatulata, mezi křovím vyzkoušeli jak se plíží Vinnetu. Když jsme začali zjišťovat, kde je správný kluk a dovede lézt na strom, přišla Hana na to, že jiskry měly už dávno skončit a rodiče už nastě čekají na děti před školou. Vzali jsme to trapem, ale nějaké



zpoždění bylo. Ještě k tomu jsem si těsně před školou uvědomil, jak děti po tom plížení vypadají. Nu, nebudu opakovat, co jsme vyslechli. Jen si vzpomínám, jak mi jiskřička Lánský, jehož otec se tvářil nejvíc nevraživě, pošeptal: "Nic si z toho nedělejte, soudruhu, já taky doma dostanu, ale bylo to prima".

To ale nebyl všemu konec. Po vlastním závodě nám při inventuře dětí jedna hlídka chyběla. Hádejte! Samozřejmě Lánský. Za chvíli ale: buch, buch, buch, hoši dobíhali. To buch pocháse- lo z Lánského holínek, které mu sahaly nad kolena. Jiskřička Lánský se nejdřív zeptal, jestli není poslední a pak se přiznal. Prý opravdu tou loukou nemusel, ale chtěl si trať trošičku skrátit. Prostě přeběhli podmačenou louku a na jejím konci měla hlídka dohromady jen dvě boty. Začali dolovat. Za pomoci ochotného zahrádkáře a motyky propátrali celou kaluž. Nic. Snad až naši po- tomci jednou ... . Tak přítel zahrádkář půjčil jiskřičce Lánskému o pět čísel větší holinky. Myslete si o mně třeba, že nejsem charakter, ale vracení dětí rodičům jsem se tentokrát nezúčastnil.

Prochor



# PŘEBORY

84

## MISTROVSTVÍ

### 1) Krajské přebory a celkový krajský žebříček

#### KP LOB - 4. 2. - RH Hr. Králové

D11: 1. Fejková, 3. Hlaváčková, 4. Hanušová Z., 6. Všetečková, 7. Havlová, 11. Hanušová J.

D13: 2. Zichová, 8. Mlabolová, 9. Majorová, 10. Žalská

D17: 1. Majorová, 3. Šubrtová, 4. Palasová, 5. Mazáčková

M11: 1. Kraus, 10. Tůma, 17. Bureš

M13: 1. Fikker, 2. Hrnčál, 3. Ženatý

M15: 2. Mlabola, 11. Rampas, 12. Kodeš

M19: 3. Bláha, 4. Kareis

M21: 3. Ticháček, 4. Řehák, 6. Smolík, 7. Hrubý

#### KP dlouhá trať - 7. 4. - Chrast

D17: 2. Majorová, 5. Šubrtová

D21: 1. Bacílková, 2. Bártová, 6. Ticháčková, 7. Tišerová D., 9. Tišerová O., 13. Kazdová

M17: 2. Zicha, 5. Srb, 7. Všetečka, 8. Zikmund, 12. Rychtera, 15. Kaleš, 17. Rampas

M19: 3. Mencl, 9. Bláha

M21: 2. Tišer, 5. Řehák, 8. Prášil, 15. Bílek, 23. Všetečka

#### KP NOB - 14. 4. - Dobruška

D15: 4. Horčíčková

D17: 2. Šubrtová, 3. Majorová

M15: 1. Dlabola

M19: 1. Mencl

M21: 2. Hrubý, 5. Beneš, 6. Rychlý

KP DOB - 8. - 9. 9. - Náhod

D11: 20. Machová, 21. Stránská, 25. Hlaváčková

D13: 1. Zichová, 7. Dlabolová, 21. Majorová, 23. Kořínková

D15: 6. Horčíčková

D17: 1. Majorová, 2. Šubrtová, 6. Mazáčková, 7. Pavlasová,  
17. Horáčková

D21: 3. Matoušová, 4. Bacílková, 5. Ticháčková, 6. Bártová,  
7. Tišerová O., 15. Tulková D., 16. Kazdová

M11: 8. Bílek, 10. Kraus, 22. Tůma, 29. Kučera

M13: 3. Fikker, 4. Hrnčál, 11. Malý, 16. Bělecký, 20. Ženatý

M15: 1. Dlabola, 7. Mikeš

M17: 1. Zicha, 2. Antoš, 6. Všetečka, 9. Rampas, 11. Kodeš

M19: 6. Ročejdl

M21: 4. Beneš, 7. Řehák, 9. Hrubý, 13. Drobník, 16. Prášil,  
19. Bílek, 25. Rychlý

ŠTAFETY:

MMM: 5. Hrnčál, Ženatý, Fikker; 14. Pěníčka, Bureč, Krupka

MM: 2. Antoš, Rampas, Zicha; 3. Dlabola, Kodeš, Všetečka

M: 2. Beneš, Tišer, Ticháček; 4. Hrubý, Rychlý, Bílek

DDD: 1. Zichová, Majorová, Dlabolová; 14. Krupková, Kořínková, Žalská  
15. Hanušová, Stránská, Machová

DD: 3. Horčíčková, Majorová, Šubrtová

D: 1. Matoušová, Bacílková, Bártová

CELKOVÝ KRAJSKÝ ŽEBŘÍČEK 1984

- D10N: 1. Kučerová, 15. Bártová, 23. Hrnčálová, 26. Brokešová,  
38. Folprechtová
- D10: 3. Chramostová, 8. Hanušová
- D11: 8. Fejková, 14. Machová, 22. Všetěčková, 23. Hanušová,  
27. Hlaváčková, 31. Stránská, 52. Havlová
- D13: 1. Zichová, 3. Dlabolová, 8. Majorová, 15. Žalská,  
25. Křížková, 33. Krupková, 38. Zikmundová
- D15: 9. Horčíčková, 21. Pličková
- D17: 6. Mazáčková, 9. Palasová, 11. Horáčková, 13. Machová
- D19: 5. Kazdová, 16. Marksová, 21. Drobníková, 31. Prášilová
- D35: 2. Zakouřilová
- M10N: 4. Zeman, 7. Volf, 9. Vsetečka, 19. Malý, 20. Křáchner,  
29. Zakouřil, 38. Procházka, 39. Ženatý, 45. Hátle,  
49. Peronska, 59. Ticháček
- M10: 1. Zakouřil V., 2. Pikker, 12. Fejk, 16. Rampas, 31. Novák,  
34. Horčíčko
- M11: 6. Kraus, 22. Tůma, 23. Bílek, 31. Kučera, 43. Bureš,  
45. Krupka, 49. Novák, 53. Sochor, 62. Zelenka
- M13: 3. Hrnčál, 4. Pikker, 11. Bělecký, 16. Malý, 18. Ženatý,  
40. Pěnička, 57. Zelenka
- M15: 1. Dlabola, 11. Mikeš
- M17: 4. Rampas, 9. Rychtera, 10. Kodeš, 11. Zikmund, 12. Srb
- M21: 3. Prášil, 4. Beneš, 7. Hrubý, 33. Marek, 36. Svoboda,  
41. Ticháček, 42. Bílek, 45. Rychlý, 48. Hvězda, 52. Smolík,  
55. Šmatolán
- M35: 1. Zakouřil, 2. Bílek, 4. Bárta, 14. Vsetečka, 15. Hanuš,  
16. Sochor, 18. Fejk, 22. Ženatý, 26. Procházka, 27. Vodička
- M43: 2. Rychlý, 6. Kužel, 14. Havířk
- M50: 7. Stránský

2) Přebory ČSR

|| P ČSR LOB žactva - Vrchlabí - 3. 3.

D11: 4. Hamušová Z., 6. Pejková, 9. Všetečková, 11. Hamušová J.,  
12. Chramostová, 24. Hlaváčková, 25. Stránská

M11: 2. Tůma, 9. Kraus, 10. Bílek, 14. Rampas, 16. Pěníčka,  
22. Kirschner, 25. Bureš

D13: 1. Zichová, 6. Dlabolová, 8. Žalská, 13. Kořímková

M13: 1. Hrnčál, 2. Fikker, 5. Ženatý, 8. Bělecký

|| P ČSR LOB - VŠZ Brno - 11.-12. 2.



D17: 5. Mazáčková, 11. Palasová, 12. Šubrtová, 15. Majorová

D21: 1. Matoušová, 2. Ticháčková, 4. Bacílková, 6. Tulková J.,  
17. Bártová, 18. Drobníková, 22. Tulková D.

M15: 12. Dlabola

M17: 2. Všetečka, 10. Zicha, 12. Antoš, 15. Rychtera

M19: 5. Bláha, 7. Kareis

M21: 9. Fišera, 26. Ticháček

DD: 4. Majorová, Šubrtová, Mazáčková

D: 2. Ticháčková, Bacílková, Matoušová  
3. Tulková, Drobníková, Bártová

MM: 1. Zicha, Rychtera, Všetečka

M: 5. Ticháček, Tišer, Fišera; 8. Bláha, Drobník, Kareis



|| P ČSR Mouná trať - Bruntál - 29. 4.

D17: 13. Majorová

D21: 4. Tišerová O., 5. Bacílková, 7. Ticháčková, 12. Tišerová D.

M17: 8. Zicha

M19: 11. Mencl

M21: 10. Tišer, 38. Řehák, 41. Prášil

1) P ČSR MOB - Rychlov 5. 5.

D17: 11. Majorová

M15: 4. Dlabola

M19: 4. Mencl

M21: 17. Hrubý



2) P ČSR - VŠ Praha - 15.-16. 9.

D17: 11. Majorová

D21: 2. Tišerová O., 4. Bártová, 7. Matoušová, 8. Bacílková,  
18. Tišerová D., 22. Ticháčková

M15: 1. Dlabola

M17: 7. Antoš, 18. Zicha

M21: 2. Tišer, 50. Beneš

DD: 8. Majorová, Horčíčková, Šubrtová

D: 1. Bártová, Matoušová, Tišerová O.  
5. Bacílková, Ticháčková, Tišerová D.

ME: 5. Antoš, Dlabola, Zicha; 11. Kodeš, Všetečka, Rampas

K: 11. Tišer, Beneš, Ticháček

3) MISTROVSTVÍ ČSSR a CELKOVÝ CELOSTÁTNÍ ŽEBŘÍČEK

M ČSSR LOB - 25.-26. 2. - Ostrava

D17: 5. Mazáčková

D21: 1. Ticháčková, 2. Bacílková, 4. Tulková J., 5. Matoušová,  
13. Bártová

M15: 11. Dlabola

M17: 1. Zicha, 6. Antoš, 17. Srb

M19: 4. Bláha

M21: 2. Pišera, 30. Ticháček

DD: 1. Majorová, Šubrtová, Mazáčková

D: 3. Tulková J., Tulková D., Bártová

ME: 2. Antoš, Rychtera, Zicha

K: 3. Ticháček, Drobník, Pišera



||| M ČSSR dlouhá trať - VŠZ Brno - 15. 10.

D21: 4. Tišerová O., 9. Ticháčková, 11. Bacílková, 12. Matoušová

M17: 3. Zicha

M21: 6. Tišer

||| M ČSSR DOB - Pardubice 6.-7. 10.

D21: 3. Bártová, 7. Bacílková, 8. Tišerová O., 15. Matoušová

M15: 2. Dlabola

M17: 3. Zicha

M21: 2. Tišer

DD: 6. Šubrtová, Horčíčková, Majorová

D: 1. Bacílková, Tišerová O., Bártová  
7. Ticháčková, Tišerová D., Matoušová

MM: 8. Dlabola, Všetečka, Zicha

||| Veteraniáda - Pardubice 6. 10.

D35: 14. Zakouřilová

M35: 4. Bílek, 21. Bárta

M43: 22. Kužel, 23. Zicha

||| Celkový celostátní žebříček

DE: 1. Bártová, 11. Tišerová O., 13. Bacílková, 18. Matoušová,  
19. Tišerová D.

ME: 14. Tišer

D13: 16. Dlabolová

M13: 66. Fikker, 100. Ženatý

D15: 39. Horčíčková

M15: 7. Dlabola

D17: 14. Majorová, 49. Šubrtová

M17: 6. Zicha, 58. Antoš, 60. Všetečka, 91. Rychtera, 94. Srb

M19: 64. Bláha

D19: 62. Ticháčková

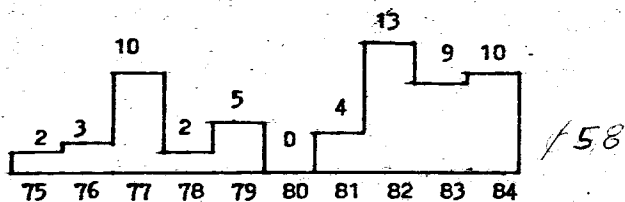
M21: 124. Prášil, 143. Drobník

M35: 8. Bílek

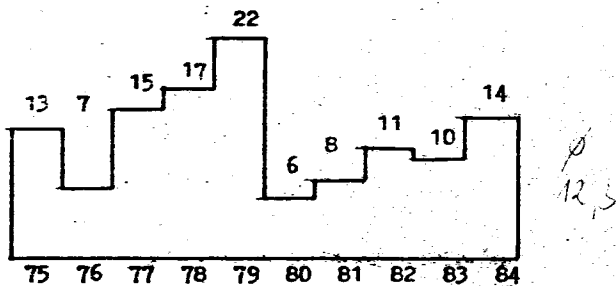
M43: 5. Rychlý

MEĐAILOVÁ UMÍSTĚNÍ NA P ČSR A N ČSSR

Počet medailí na P ČSR a N ČSSR v DOB - NOB



Počet medailí na P ČSR a N ČSSR v LOB





# ŽEBŘÍČEK 1984



1.	BÁRTOVÁ	Eva	D21	404,92
2.	TIŠER	Jaromír	M21E	294,83
3.	TICHÁČKOVÁ	Dana	D21	285,60
4.	TIŠEROVÁ	Olga	D21E	283,36
5.	BACÍLKOVÁ	Pavčina	D21E	282,72
6.	ZICHA	Vladimír	M17	275,84
7.	DLABOLA	Pavel	M15	241,57
8.	MATOUŠOVÁ	Helena	D21E	237,90
9.	ZICHOVÁ	Jana	D13	212,81
10.	MAJOROVÁ	Jana	D17	207,83
11.	DLABELOVÁ	Jana	D13	194,24
12.	ŠUBRTOVÁ	Gabriela	D17	190,70
13.	HRNČÁL	Zdeněk	M13	189,36
14.	ZAKOUŘIL	Václav	M35	185,60
15.	MAZÁČKOVÁ	Lucie	D17	185,34
16.	ANTOŠ	Svatopluk	M17	181,01
17.	BÍLEK	Vratislav	M35	179,43
18.	FILLER	Jaroslav	M13	172,74
19.	MENCL	Milan	M19	163,39
20.	HORČIČKOVÁ	Dana	D15	163,32
21.	DROBNÍK	Ivan	M21	162,84
22.	TICHÁČEK	Jiří	M21	161,05
23.	RYCHTERA	Marek	M17	150,84
24.	TIŠEROVÁ	Dana	D21E	149,16
25.	BENEŠ	Josef	M21	148,04
26.	KRAUS	Petr	M11	147,46
27.	ELÁHA	Radek	M19	143,74
28.	RYCHLÝ	Rudolf	M43	140,50
29.	ŘEHÁK	Pavel	M21	139,18
30.	VŠETEČKA	Jiří	M17	139,06
31.	TULKOVÁ	Jana	D21	135,84
32.	HRUBÝ	Ladislav	M21	128,50

33.	ŽKNATÝ	Marek	M13	125,32
34.	MAJEROVÁ	Lenka	D13	124,14
35.	SRB	Tomáš	M17	123,16
36.	HÍLEK	Tomáš	M11	122,95
37.	PEJJOVÁ	Monika	D11	122,54
38.	PRÁŠIL	Jan	M21	120,23
39.	RAKPAS	Václav	M17	119,79
40.	BĚLECKÝ	Radek	M13	118,31
41.	HANUŠOVÁ	Jana	D10	117,48
42.	TOMA	Jaroslav	M11	114,16
43.	ZAKOUBIL	Václav	M10	111,42
44.	BĚRTA	Jiří	M35	109,85
45.	TULEC VÁ	Dana	D21	108,50
46.	CERAKOSTOVÁ	Petra	D10	106,93
47.	KONEŠ	Petr	M17	99,99
48.	DROEŽÍKOVÁ	Milena	D21	96,97
49.	KUČEROVÁ	Martina	D10M	90,88
50.	HANUŠOVÁ	Zdena	D11	90,55
51.	KIKESŠ	Karel	M15	88,69
52.	SVOBODA	Břetislav	M21	85,61
53.	ŽALSKÁ	Zuzana	D13	82,64
54.	KALÝ	Vítek	M13	75,46
55.	HLAVÁČKOVÁ	Martina	D11	70,59
56.	ZAKOUBILOVÁ	Jana	D35	67,07
57.	SMOLÍK	Petr	M21	64,84
58.	PIKKEK	Aleš	M10	63,28
59.	VŠETČKOVÁ	Renata	D11	62,73
60.	PEJK	Zbyněk	M10	62,25
61.	ZEMAN	Štěpán	M10M	61,85
62.	KAREIS	Martin	M19	60,25
63.	KAZDOVÁ	Hana	D21	59,36
64.	KOHOPÁČ	Jiří	M21	59,01
65.	BĀPTOVÁ	Olga	D10M	57,46
66.	RAMPAS	Tomáš	M10	57,13
67.	KALÝ	David	M10M	57,11
68.	KACHOVÁ	Vlažke	D11	56,88
69.	KOŘÍNKOVÁ	Kirka	D13	56,02
70.	HEJČÁLOVÁ	Kateřina	D10M	55,17

71.	WOLF	Hynek	M10N	53,72
72.	BUREŠ	Roman	M11	51,93
73.	PALASOVÁ	Eva	D17	50,88
74.	ZIKMUND	Zdeněk	M17	49,57
75.	KUŽEL	Břetislav	M43	47,70
76.	ZICHA	Vladimír	M43	43,26
77.	STRÁNSKÁ	Helena	D11	40,12
78.	KUČERA	Petr	M11	39,97
79.	PĚNIČKA	Petr	M13	38,03
80.	VŠETEČKA	Václav	M35	37,80
81.	ŽENATÝ	David	M10N	37,34
82.	HANUŠ	Karel	M35	37,24
83.	HAVLÍK	Jaroslav	M43	35,57
84.	STRÁNSKÝ	Josef	M50	35,57
85.	ČERNÝ	Hynek	M13	33,61
86.	BROKEŠOVÁ	Gabriela	D10N	33,35
87.	PROCHÁZKA	Tomáš	M10N	33,22
88.	KIRSCHNER	Milan	M10N	33,19
89.	VŠETEČKA	Michal	M10N	30,83
90.	PEROUTKA		M10N	26,56
91.	KRUPKA	Milan	M11	25,29
92.	SOCHOR	Milan	M35	24,61
93.	FEJK	Zbyněk	M35	22,66
94.	ZAKOUREL	Tomáš	M10N	22,63
95.	HÁTLÉ	Aleš	M10N	19,17
96.	BÍLKOVÁ	H.	D13	18,99
97.	SOCHOR	Jan	M11	17,56
98.	ZIKMUNDOVÁ	Dana	D13	16,69
99.	KRUPKOVÁ	Eva	D13	16,19
100.	NOVÁK	Petr	M11	15,89
101.	ŽENATÝ	Oldřich	M35	15,46
102.	PROCHÁZKA	Jaroslav	M35	14,51
103.	HORČIČKO	Leoš	M10	13,21
104.	ZAKOUREL	Jan	M13	13,08
105.	VŠETEČKA	Petr	M21	12,60
106.	MARKSOVÁ	Věra	D21	12,52
107.	DUDA	Jan	M21	12,50

108.	VODIČKA	Jindřich	M35	11,08
109.	FOLPRECHTOVÁ	Martina	D10M	10,89
110.	NOVÁK	Jaroslav	M10	10,27
111.	HDRÁČKOVÁ	Dana	D17	9,64
112.	MAREK	Jan	M21	8,95
113.	HAVLOVÁ	Jana	D11	8,57
114.	ŘEBÁKOVÁ	Dana	D21	7,78
115.	KOLÁŘOVÁ		D10	6,98
116.	KOTYŠKA	Ivo	M21	6,75
117.	ZELEŇKA	Petr	M11	6,63
118.	PRÁŠILOVÁ	Helena	D21	5,99
119.	FLIČKOVÁ	Martina	D15	5,53
120.	KOHOPÁČOVÁ	Jana	D21	4,83
121.	HVĚZDA	Jiří	M21	4,77
122.	MACHOVÁ	Petra	D17	4,55
123.	ROČEJDL	Marek	M19	4,29
124.	NECHVÁTAL		M35	4,06
125.	SMATOLÁN	Lubomír	M21	3,80
126.	NAVLÍK	Marek	M11	3,52
127.	MIKŠ	Jiří	M13	3,50
128.	SVOBODA	M.	M17	2,31
129.	ZELEŇKA	Jiří	M13	2,28
130.	PROCHÁZKA	M.	M10M	2,21
131.	NECHVÁTALOVÁ	M.	D10M	1,94
132.	TICHÁČEK	Radek	M10M	1,32
133.	PETOUTKA	Z.	M35	1,25
134.	DLABOLOVÁ	Monika	D10M	1,11
135.	HUČEK	P.	M10M	0,75
136.	PEROUTKA	O.	M11	0,42

## Trochu teorie

Žebříček vychází z loňských základů, tedy je hodnoceno u každého maximálně 12 nejlepších výsledků v roce, což odpovídá počtu závodů v rámci kraje, kterých se mohou zúčastnit všichni a také počtu mistrovských a elitních závodů, na které se zaměřují špičkoví závodníci. Bodový zisk z jednotlivých závodů je pak dán důležitostí závodů (5 stupňů), počtem startujících, vlastním umístěním a případně bonifikací za "bednové" umístění.

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", P ČSR LOB	15	5
4. P ČSE, závody "E", M ČSSR LOB	17,5	7,5
5. M ČSSR	20	10

### VZOREC

### VYSVĚTLIVKY

#### Výpočet:

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

$$x = \frac{p - u + 1}{p} \cdot K_1 + K_2 \quad \dots \text{základ}$$

$$x_1 = \frac{K_1 (4 - u)}{10} \quad \dots \text{případné bonifikace za 1., 2., 3. místo}$$

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)

Novinkami v žebříčku 1984 jsou:

- 1) zařazení štafetových výsledků, neboť výsledek štafety je dán závodnickým uměním, ale i odpovědností vůči štafetovým kolegům a celému oddílu (výsledkové listiny umožnily u většiny štafetových závodů alespoň částečně zachytit i vliv jednotlivých běžců na celkovém výsledku štafety)
- 2) zahrnutí výsledků ve Světovém poháru a na MS v LOB - reprezentancům je započítán základ odpovídající umístění v kategorii "E" resp. M ČSSR v LOB a bonifikací za bodované umístění v závodech Světového poháru (za každý bod ve SP je i jeden bod v žebříčku navíc, za MS v LOB je každé takové umístění bonifikováno dvojnásobně)

Do žebříčku jsou započítány:

LOB - závody CŽ a ČS poháru, P ČSR, M ČSSR

dvoudenní mezinárodní Jilemnice

krajské závody - 10 žebříčkových závodů, KP NOB, DOB, DT

mezinárodní závody ("B") - 6 závodů jednotlivců, 4 závody štafet

celostátní závody ("A", "E") - 6 závodů jednotlivců, P ČSR a M ČSSR  
v NOB, DOB a DT

vícedenní závody - Jičín, N. Bor, Grand Prix Slovakia

*Honza Právek*

## NĚCO OSVĚTY PRO NAŠE ZÁVODNÍKY aneb VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY A JEJICH DŮLEŽITOST

Platná VT je nejen výrazem výkonnosti závodníka, ale zároveň také vstupenkou na kvalitnější závody. Většina lidí ví, že jsou vypisovány kategorie E, A, B, C, do nichž jsou přihlášení zařazeni podle VT, ale přesto máme u nás dost těch, kteří se diví, že jsou přihlášení pouze do "céček", a přitom se cítí tak dobří, že by klidně mohli běhat "áčka". Pak přemlouvají vedoucího výpravy, jestli by to nějak nešlo udělat, aby mohli běžet aspoň ty "béčka" atd. Náš sport vynikal dlouho značnou benevolencí vůči těmto startům, ale postupně sportovně technické komise zavádějí a budou zavádět důslednější kontrolu, a proto ani naši vedoucí výprav nebudou do budoucna takovéhle úpravy přihlášek provádět.

Rok 1984 nám v DOB přinesl místo zvýšení počtu získaných VT pokles počtu I. VT o čtvrtinu a přibližně zachování počtu II. VT, a tak se domnívám, že trochu osvěty neuškodí.

Právo startu v kategoriích mají:

- E ... vybraní závodníci, kteří si právo startu zajistili výsledky v kategoriích M21A a D19A
- A ... závodníci s I. VT
- B ... závodníci s I. nebo II. VT
- C ... všichni přihlášení s tím, že při sestavování žebříček nejsou uvažováni závodníci s I. VT

Pro získání VT platí jednoznačná pravidla, která se bohužel v minulosti dost měnila a rovněž bohužel nejsou u nás dostatečně známa. Jejich znalost je věcí nejenom závodníků, ale i trenérů, kteří by své svěřence s těmito pravidly a změnami měli seznamovat. Pravidla platí pro kategorie D, M 11 až D, M 21 a zkráceně vypadají takto:

- Získ I. VT - postupem na jakémkoliv M ČSSR
- umístěním v prvních 40 % klasifikovaných v celkovém celostátním žebříčku
  - umístěním v prvních 15 % klasifikovaných v kategoriích "A" vícedenních závodů

- Získ II. VT - postupem na jakýkoliv přebor ČSR
- umístěním mezi 40 a 90 % klasifikovaných v celkovém ČČ
  - umístěním v prvních 30 % celkového krajského žebříčku

- umístěním v prvních 30 % klasifikovaných v kategoriích "B" vícedenních závodů

Pozn.: Celkové žebříčky se sestavují ze 6 nejlepších výsledků z vypsaných závodů pro daný rok.

VT platí vždy do 31. 12. roku následujícího po roce, ke kterému závodník splnil podmínky pro získání VT. Je tedy potřeba VT každý rok obnovovat splněním některé z podmínek.

A jaký je stav u nás pro sezónu 1985?

LOB: MT - Ticháčková D., I. VT - Bláha R., Drobník I., Bártová E., Tulková J., Tulková D., Antoš S., Dlabola P., Srb T., Všetečka J. Zicha V., Mazáčková L., Šubrtová G., Fikker J., Hrnčál Z., Ženatý M., Zichová J.

DCB: MT - Bártová E., I. VT - Zichová J., Dlabolová J., Kraus P., Hrnčál Z., Horčíčková D., Majorová J., Matoušová H., Ticháčková D., Tišerová O., Tišerová D., Dlabola P., Zicha V., Antoš S., Tišer J.;

II. VT - Fejková M., Machová V., Majorová L., Zakouřil V. ml., Tůma J., Bílek T., Bureš R., Ženatý M., Bělecký R., Malý V., Fikker J., Šubrtová G., Mazáčková L., Kazdová H., Rampas V., Všetečka J., Rychtera M., Karels M., Kočejdl M., Duda J., Beneš J., Drobník I., Hrubý L., Prášil J., Smolík P., Svoboda B.



*Honza Prášil*



## Kalendář 1985

19. - 20. 1.	KZ ČSR, CŽ	Adamov, Žďár n. S.
26. 1.	KP - štafety	Jilemnice
2. - 3. 1.	KŽ ČSR, CŽ	Vrchlabí, Jičín
9. - 10. 2.	M ČSR	Opava
16. - 17. 2.	mezinárodní LOB	Nejdek
2. - 3. 3.	M ČSSR	B. Bystrica
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>		
14. 4.	KP-DT a KŽ	Pardubice
20. 4.	KP-noc a KŽ	Trutnov
27. 4.	KŽ, KPD	Dobruška
27. 4.	M ČSR - DT	J. Hradec
2. 5.	M ČSR - noc	Liberec
3. 5.	KŽ, KPD	Hr. Králové
9. - 11. 5.	3 denní mládeže	Gottwaldov
18. - 19. 5.	KZ ČSR - štafety	Prostějov, Brno
25. - 26. 5.	KZ ČSR, CŽ (E,A,B)	Jablonec, N. Bor
1. - 2. 6.	KZ ČSR-štaf., 5 členné žák.	Praha
8. - 9. 6.	KZ ČSR, CŽ (E,A) (B)	Ostrava Praha
15. 6.	KŽ, KPD	Trutnov
22. - 23. 6.	KŽ, ČSR, CŽ (E,A) (B)	Brno Rychnov, Vamberk
2. - 4. 8.	3 denní	Opava
6. - 10. 8.	5 dnů OB	Jičín
12. - 14. 8.	3 denní	GPS
7. - 8. 9.	KP	Kunvald
14. - 15. 9.	M ČSR	Kroměříž
21. - 22. 9.	M ČSSR	Bratislava
29. 9.	KŽ, KPD	Hradec Králové
5. 10.	KŽ, KPD	Náchod
6. 10.	M ČSSR, - DT	Praha
12. 10.	KŽ, KPD	Jičín
13. 10.	Memoriál L. Smutného	Turnov
20. 10.	KŽ, KPD	Chrast
26. 10.	maraton	Jičín

## SOUSTŘEDĚNÍ, KONTROLNÍ ZÁVODY

	<u>dorost, dospělí</u>	<u>žáci</u>
10. - 15. 3.	Brno	Brada
9. - 12. 5.	Liberec (Gottwaldov)	Homole
1. - 7. 7.	Jižní Čechy - kola	
19. - 25. 8.	Dolánky	Dolánky
16. - 22. 12.	Prvosenka	Prvosenka



## POKYNY PRO PŘIHLAŠOVÁNÍ

1. Na závody se přihlas vyplněním a vystřížením následujícího listu, který odevzdej do 15. 3. svému trenéru nebo na adresu:  
J. Prášil, Pod lipami 881, 506 01 Jičín

2. Nezapomínej na možnost dodatečného přihlašování nebo odhlásování (buď osobně na uvedené adrese nebo v sešitě přihlášek vozeném na závody). Uzávěrky přihlášek jsou:

krajské závody ..... 2 týdny před termínem závodu  
nár. a celostátní ..... 3 - 4 týdny před termínem závodu  
vícedenní ..... 6 - 8 týdnů před termínem závodu

Jakmile bude znám rozpis závodu, bude v oddílové skřínce upřesněn i termín poslední možnosti změn.

3. Společně s přihláškou odevzdej zálohu 50,- Kčs (dor. + dosp.) nebo 20,- Kčs (žactvo), bez které je přihláška neplatná. Po špatných zkušenostech z minulých let budou z této zálohy strhávány pokuty v případě neúčasti přibližně ve výši startovného a nocležného (viz tabulka dole), které oddíl zbytečně ztrácel tvojí neúčastí. Zbytek bude na konci roku vrácen. Protože při počtu 140 aktivních členů našeho oddílu není možné zjišťovat důvody neúčasti, bude každému prominuta jedna pokuta na každých 7 odběhnutých závodů. To by mělo většině členů oddílu stačit pro případ náhlého onemocnění apod.

	dor.,dosp.	žactvo.
krajské žebříčky	5,-	3,-
krajské přebory	10,-	5,-
nár. a celost. bez noclehu	15,-	5,-
nár. a celost. s noclehem	25,-	15,-
vícedenní závody	50,-	20,-

Výbor oddílu

P Ř I H L Á Š K A na závody na rok 1985



Jméno .....	Členství ve spol.org. ....
Příjmení .....	Trenér tř. ....
Kategorie .....	Rozhodčí tř. ....
Datum nar. ....	Kartograf tř. ....
Bydliště .....	Výška .....
Č. OP .....	Velikost obuvi .....
Rodné číslo .....	
Č. telefonu .....	

KRAJSKÉ ZÁVODY

11	14.4.	KP DT, KŽ Pardubice
12	20.4.	KP NOB Trutnov
13	27.4.	KŽ Dobruška
16	3.5.	KŽ RH Hr. Králové
26	15.6.	KŽ Trutnov
27	22.6.	KŽ + CŽ "B" Vamberk
28	23.6.	KŽ + CŽ "B" Rychnov
32	7.-8.9.	KP Kunvald
38	29.9.	KŽ Sl. Hr. Králové
39	5.10.	Náchod KŽ
41	12.10.	KŽ Jiřín (žactvo)
43	20.10.	KŽ Chrast

NÁRODNÍ A CELOSTÁTNÍ ZÁVODY

18	18.5.	Štafety Prostějov
19	19.5.	Štafety Brno
20	25.5.	E,A,B Jablonec
21	26.5.	E,A,B N. Bor
22	1.6.	Štafety Praha (1 žáci)
23	2.6.	Štafety Praha (1 žáci)
24	8.6.	E,A - Ostrava, B-Praha
25	9.6.	E,A - Ostrava, B-Praha
27	22.6.	E,A - Brno
28	23.6.	E,A - Brno

DALŠÍ VEŘEJNÉ ZÁVODY

17	9.-11.5.	3denní mláď.-Gottw.
29	2.-4.8.	3denní Opava
30	6.-10.8.	5denní Jiřín (žactvo)
31	12.-14.8.	3denní GPS
42	13.10.	maš.L.Svatého-Turnov
44	26.10.	maraton

SOUSTŘ. a KONTROLNÍ ZÁVODY

45	10.-15.3.	Brno (dor. + dosp.) Brada (žactvo)
46	9.-12.5.	Liberec (dor.+dosp.) Homole (žactvo)
47	1.-7.7.	J. Čechy - kola
48	19.-25.8.	Dolánky
49	16.-22.12.	Prvosenka - lyž.