

MAPA PRO ORIENTAČNÍ ZÁVODY : 25,000

Mapa je vydána jako účelová pomůcka
výhradně pro orientační závody ČSTV

ROČENKA

81

oddíl orientačního běhu
TJ Turnov

SKALKY

1 : 15 000

SLOUŽÍ VÝHRADNĚ PRO
ORIENTAČNÍ BĚH ČSTV

EKVIDISTANCE 5m

ODDÍL ORIENTAČNÍHO BĚHU - TJ TURNOV

Výbor oddílu 1981: předseda - ing. GRÉGR Jan
org.prac.- ŠTRINCL Karel
hospodář - ing. HRAZDÍRA Milan
polit.vých.
pracovník- ing. LEDABYL Zbyněk
metodik - ing. STRÁNSKÝ Vladimír

rozhodčí III. tř. - ing. Stránský Vladimír

trenér III. tř. - Štrincl Karel

Nositelé VT : I.VT - Novák Zdeněk
III.VT - Matějka Milan
Štrincl Karel
ing.Vlček Josef

počet kmenových členů oddílu : 15 ,hostujících a příznivců:20

.....

Umístění na významných závodech sezony 1981:

- Krajský přebor družstev- dospělí - TJ Turnov 8. místo
 - Okresní přebor jednotlivců/13.6.Náchod/: 4. Matějka M. M 21
5. Vlček J.
6. Štrincl K.
2. Varclová M. M 21
 - Krajský přebor jednotlivců/12.9.Vrchlabí/: 6.Novák Zd. - M21
22.Varclovám - D21
 - Krajský přebor -štafety /13.6. Vrchlabí/ : TJ Turnov A-8.místo
Vlček,Novak,Folprecht J,Štrincl /
TJ Turnov B -Provazník,Kubelka,Mareš ml. -disk/
 - Přebor ČSR /26.9., Hr.Králové/ : Zd,Novák - 47. místo
 - 5 dnů OB - Jičín 1981 - M 21 A2 - Zd. Novák -8. místo
-

Veškeré výsledky závodů s účastí závodníků TJ Turnov jsou
uveřejněny ve ZPRAVODAJÍCH oddílu /duben-říjen 1981/

TURNOV A ORIENTAČNÍ BĚH

Je to už hodně let, co se Turnováci zúčastnili prvních orientačních závodů - bylo to v letech 1950 -52. Tehdy tříčlenné hlídky turistů-závodníků /se zátěží a zkouškami na závěr závodu/ bojovali na tratia zrona jako dnes na DP, smáli se těm, kteří mysleli, že nohy jsou rychlejší hlavy; přitom zapomínali na hlavní poslaání turistiky - tj. kulturně poznávací činnost a obdivování krás přírody. Přesto právě těmto turistům můžeme děkovat za to, že orientační běh /tehdy sport/ získával další a další příznivce. Později - právě pro svůj opravdu sportovní a ne turistický charakter, mohl být v lednu 1969 ustaven nový druh sportu - orient.běh! Tehdy ani Turnov nemohl zůstat stranou. Na základě dopisu od sekce orientačního běhu zakládá u nás skupina nadšenců oddíl OB při TJ Lokomotiva Turnov - jako první v okrese Semily/ ustavující výbor. schůze : 5.6.1968/. Členstvo zahrnovalo tyto kategorie: 21 dospělých, 5 dorostenců a 8 žáků. Oddíl měl 1 I.VT. a 5 II.VT, 1 zakreslovače map, 3 trenéry, 3 rozhodčí II. a 5 III. třídy. V roce založení se oddíl umístil jako 7. ze 47-oddílů Vč kraje!! Později měl oddíl několik velmi dobrých dílčích výsledků i funkcionáře v "Českém svazu OB". Krátce o 70. roce se bohužel oddíl z různých důvodů rozpadl a závodníci buď aktivní činnost skončili, neb přešli do blízkých oddílů OB /např. V.Zakouřil, M.Folprecht/.

Dnes má Turnov opět oddíl OB, když integrací Tělovýchovných jednot ve městě byly pro vznik oddílu vytvořeny podmínky. Je i zajímavé, že právě blízký oddíl TJ Jičín svou činností a příkladem podpořil a dosud podporuje "život" turnovského oddílu! Je to jistě dobře - vždyť orientační běh je moderní sport, který spojuje fyziku a intelekt. Zde uspějí jen ti, kterým to nejen běhá, ale i myslí. Kromě toho se neběhá na stadionech či silnicích, ale v naší krásné české přírodě.

Svůj vztah k přírodě prokazují závodníci tím, že pořadatel vždy po závodech dá terén, kde se závody konaly, pokud možno do původního stavu.

Věřím, že všichni členové nového oddílu OB TJ Turnov vydrží u svého sportu co nejdéle a že jim přinese mnoho krásných zážitků a najdou při jeho provozování mnoho dobrých přátel.

Hynek Mareš - senior

KRAJSKÝ PŘEMOH DRUŽSTEV V OB VČ KRAJE PRO ROK 1981

DOSPĚLÍ - konečná tabulka

.....	1.	2.	3.	4.	5.	celkem
1. Baník Vamberk A	117	109	86	101	Ø 103	516
2. Loko Pardubice	65	56	108	Ø 73	62	364
3. TJ Jilemnice	54	55	Ø 61	61	74	305
4. Tatran Chrást	31	62	Ø 46	62	49	250
5. RH Hr.Králové B	44	Ø 47	23	67	53	234
6. Baník Vamberk B	39	26	66	35	Ø 41	207
7. Sp. Vrchlabí	59	30	Ø 37	20	39	185
8. TJ TURNOV	26	45	45	Ø 36	27	179

Co říci na závěr soutěže družstev? Zkušební, "nultou" sezonu jsme zakončili a ověncili "těsným" posledním místem v tabulce - o 6 bodů za "zkušeným" Vrchlabím.

Základním problémem byla účast borců na závodech KPD. Z nejrůznějších důvodů jsme možnost -postavit maximální počet závodníků v kategoriích D19,21 a M 19,21 nevyužili a zvláště v I.a V. kole jsme ztratili body. průměr 36 -/připočítával se jako zisk v 1 kole, kde oddíl nestartoval/ je slabý - a přitom Ø 45 by znamenal celkem cca 220 bodů a to znamená 6. místo!. Žádné "kdyby" samozřejmě neplatí - my víme, kde nás "bota tlačí":

nutně musíme posílit kategorie M 19,D19 a 21. Jinak nelze v KPD uspět!!

Výhledy pro sezonu jsou celkem nadějně.

Pro M 19 se výrazně lepší Vl. Pekař, dále závodí H.Mareš jun., kádr M 21 bude zase o rok zkušenější /i když starší!/. U žen je situace horší /přízně si, že samotná účast se bodově odrazí a nejen v kategorii D ../. Doufejme, že úspěch přinese počínající spolupráce se středními školami v Turnově, kde zůstalo utajeno několik nadějných závodnic.

O svých slabinách víme - je na nás všech, jak rychle je dokážeme odstranit.

Do nové sezony přeji družstvu hodně bodů !!

K.Štrincel

NAŠE ÚČAST NA ZÁVODECH V ROCE 1981

Během naší první sezony se členové oddílu zúčastnili 45 závodů, z nichž jsme 25 sami pořádali. S naší účastí se konala 4 kola KPD a 15 závodů ostatních /5 dnů OB, národní, celostátní, krajský žebříček, přebor ČSR, KP štafet, OB na dlouhé trati, veřejné závody, .../. Startovali jsme i na několika přespolních bězích /Kalich, Sedmihorky, Hodkovice, add./.

Pořádali jsme 25 závodů /21 tréninkových a 4 mezinárodní - 1 x s TUL, Finsko a 3 x s GINGE OK, Švédsko/. V těchto závodech startovalo mimo naše členy i mnoho hostů z ostatních oddílů OB, turnovských příznivců - z jiných oddílů TJ Turnov a neorganizované veřejnosti. Za všechny uvedu: V. Zakouřila MS, ing. J. Ticháčka MS, M. Folprechta, J. Zakouřilovou z TJ Jičín, Kvapilovi z Jiskry N. Bor, F. Petřku z Chemie Praha, J. Folprechta z LIAZ Jablonec a další. V mezinárodních závodech startovalo 12 Finů v čele s medailistou z MS Simo Nurminenem a 13 Švédů i s jejich nadějí Mats Erikssonem.

Nejvíce obsazené závody sezony byly :

- 22.4. Bora , 33 startujících /Turnov : TUL, Finsko /
- 1.4. Skalky I, 32 start. /úvodní závod sezony /
- 16.7. BABA , 26 start. /Turnov : GINGE OK, Švédsko /

Jak často naši členové a příznivci závodili :

Strincl	- 31 závodů	Hrazdira	- 6
Vlček	- 29	Pekař	- 6
Provazník	- 29	Franců	- 5
Grégr	- 26		
Novák	- 26	Vališková	- 17
Thor	- 25	Verclová	- 13
Vejr	- 24	Mcúchová	- 11
Chalupka	- 21	J. Zakouřilová	- 15 //
Matějka	- 19		
Kubelka	- 19		
Stránský	- 16		
Ledybyl	- 16		
Kvapil J.	- 16		
Mareš sen.	- 16		
Mareš jun.	- 15		
Bárta	- 14		
Šváb	- 14		
Folprecht J.	- 14 //		
Škoda	- 13		
Špína	- 11		
Konůpek	- 10		
Hyšman	- 9		
Holeček	- 9		
Voňavka	- 9		
Dědeček	- 7		
Jakubec	- 7		

Z tohoto přehledu je patrné, že mnoho našich členů má v docházce značné rezervy /srovnej s docházkou pravidelných hostů // /. Počet startů byl i ovlivněn častým působením jako utavitel trati /Stránský/, účastí na voj. cvičení /Novák, Ledybyl, Kubelka, Dědeček/, zraněním /Franců, Holeček/ a pozdějším začleněním do našeho kolektivu /Pekař, Hyšman/. V přehledu uvádíme pouze startující 5 x a více.

Zpracoval J. Provazník

5 DNE OB JIČÍN 81 - BRANŽEŽ 5.-9.8.81 5DNE OB JIČÍN 81 - BRANŽEŽ 5.-9.8.81

Slibovaný výsledkový zpravodaj z techn. důvodů nevyšel a tak
alepoň touto formou informujeme o naší účasti /záv. TJ Turnov/:

Základní informace: 5 map: ZOUBEK, KOST, ROKLINY, KOBYLA, HRADY,
všechny v měřítku 1:15.000

Účast na Sdenních : celkem 3380 závodníků/1921 CS, 1459 cizinců/
42 kategorií

D 10 N - 32. Grégrová Jitka celkem : 272:00 min. /62 účastnic/
47:21/23. 38:40/7. 46:15/35. 88:36/52. 51:08/27.

D 21 C - Vališková Dáša /pouze 3 etapy/ /86 účast./
67:53/17. 118:27/47. 87:53/66.

Grégrová Jana - E 4. - 142:29 /67.

H 10 N - 62. Vlček Michal - 343:29 / 77 účast./
60. 34. 74. 70. 62.

Vejr David - pouze E 1. - 37.

H 21 A2 - vždy 1. : 38:44 58:54 61:09 63:53 75:47 c. 305:04
334:23/B./ Novák Zď. 47:27/16/63:00/5/69:00/17/ 72:34/6/ 82:22/13/

H 21 C2 - 42:19 44:03 37:27 62:23 55:43 261:40

11. Štrincel K 51:12/16/53:27/12/52:02/38/ 80:08/11/61:47/6/ 298:36

28. Vlček J. 62:19/52/56:01/19/46:36/22/ 88:41/28/88:40/52/342:17

30. Matějka M 61:04/47/54:53/17/55:44/46/ 90:43/36/84:41/45/346:55

47. Provazník 73:30/76/84:30/86/51:11/34/ 90:13/34/78:17/37/377:41

55. Vejr J. 78:36/85/86:40/87/69:50/82/ 97:59/50/74:52/28/407:57

59. Thoř L. 67:43/67/61:49/35/76:15/89/122:07/83/87:45/51/415:39

63. Chalupka J 89:42/92/87:00/88/57:07/50/102:37/57/95:59/66/432:25

Ledybyl Zb 61:06/48/58:51/25/

Mareš H. ml.

86:40/19/disk

H 35 HA - 41:13 45:41 54:22 59:12 69:21 274:13

67. Grégr J. 93:30/84/142:15 116:29 133:35 128:38/66/ 614:23
/89/ /88/ /74/

H 43 - 45:42 50:10 49:43 66:22 67:42 290:06

58. Mareš H st 76:46/73/93:04/88/84:29/65/116:43/73/124:10/52/495:12

.....
H 21 A2 = 105 účast., H 21 C2 = 106 , H 35A = 62, H 43 = 106
.....

-bydleli jsme ve stanech na Branžeži, kde jsme prožili krásný
týden plný slunce, potu, přátelsky-závodnické atmosféry

-pomohli jsme Jicínákům postavit stožáry a trochu jim ulehčit
organizační břímě. Vl. Štránský zpracovával výsledky+ B. Špína

TURNOVÁCI MAKEJTE !

Napsat pár slov do ročenky na "volné téma" není tak snadná věc. Dá se jistě pronést obligátní zdravice a dostat za to na výročné párek. Ale myslím si, že klepat po ramenu a všechny pochválit mohou ti, kteří do věci tak nevidí a tak mi promiňte pár upřímných rad - "jak od Děda Vševěda". Dát dohromady 20-30 zájemců o OB a založit oddíl je hezké. Pořádat tréninkové závody s poměrně slušnou účastí je dobré a pro zájemce přitažlivé. Vydávat si pěkný informační zpravodaj je dokonce výborné. To je ale činnost jednoduchá, řekněme "domácká". Nikdo ji nesnižuje a děláte jí, myslím, dobře. Oddíl s 30 mladými, pro OB zapálenými členy musí mít trochu větší cíle a svou činnost více napojit na orientační dění ve svazu. Proto chci jmenovat to, co jste podle mne letos nedotáhli, nebo vám vůbec chybí. Umístění v KRAJSKÉM PŘEBORU DRUŽSTEV je špatné. Jistě od nováčka nikdo zázraky nečekal, ale s dvěma bývalými ligovými závodníky to s tím neznámem nebylo tak strašné. Pochopitelně, že výkonnost drží bývalí Jičínáci /dva "odložení" a jeden "bojživelný"/, ale v této soutěži je důležitější jezdit v plném počtu, než vyhrávat! Proto je lepší slabší závodník - ale tutový, než lepší nejistý. Ženy chybí všude/kromě ve školství/ a proto musíte mít své, ne shánět odjinud. S MLÁDEŽÍ je nutno začít v oddíle. Nelze v tom spoléhat na jiné organizace. Akce s pochybovými hrami je záslužná, ale pro samotný oddíl ne moc efektivní. Doporučuji pravidelnou činnost s vlastními dětmi a postupně přibírat další. MAPOVÉ TRÉNINKY mohou mít dál formu tréninkových závodů, ale měli by mít vyšší úroveň a také běžce nutit technicky se zdokonalovat. Příprava většiny střed byla letos ještě slabší. Oddíl letos ještě neuspořádal žádný veřejný závod. Byla, myslím, chyba, že OKRESNÍ PŘEBOR byl počítán při KPD v Náchodě a tím se nezúčastnil plný počet členů oddílu; pro většinu je OP vrcholná soutěž a měla by být pořádána v okrese. Doporučuji spojit termínově s Memoriálem L.Smutného ve dvojjázdě /zač. června/. MAP je v okolí Turnova dost a plánovaná tvorba mapy je vítána. Ovšem plánek FARÁŘSTVÍ bez vrstevnic se hodil opravdu jen pro malé děti, pokud neměli tratě postavené tak, že ho nepotřebovali. Chybí vám také ÚČAST na DŮLEŽITĚJŠÍCH ZÁVODECH /federálních/. Porovnávat své síly jen v rámci kraje bude brzy málo. Účast Zdenka Nováka na P-ČSR nebyla úspěšná, ačkoliv to byl terén pro něho a ráve na něm bylo patrné málo "ostrých" závodů. Doporučuji některým členům také účast na závodech LOB - případně si nějaký LOB tréninkově uspořádat. U nového oddílu je každá akce a snaha sympatická, ale tím se nedá dlouho počítat. Líbí se mi vaše vývěska a vůbec snaha hned se zapojit do tělovýchovného dění ve městě. Věřím, že brzo bude ve městě tradiční orienták - i když to nebudou hned 5 denní. Berte tyto řádky jako náměty jak dostat oddíl na vyšší úroveň a alespoň některé závodníky přivést k výkonnostnímu OB. Pokud výboru vydrží letosní elán, budete za rok jistě o kus dál. Přeji vám úspěch a doufám, že brzo budete moci jičínské TSM zařazovat i turnovské mladé orientáky, naposledy tam byla v rl 1978 J.Drahoňovská. Moc se mi líbí váš společenský život oddílový, který důležitější část naší rodiny s vámi sdílí. Věřím, že až jednou skončím v Jičíně, budu se mít kam vrátit na "orientácký vejminek"

Vašek Zakouřil MS

PROČ JEN 60 MINUT ?

Původně jsem chtěl napsat něco jiného, ale zážitky z posledních závodů resp. z dlouhé trati mě přivedly ke zcela jinému tematu. Přestože mám nárok běhat na kratších tratích; přeci jenom mi to nedá a tak pokud mohu, zaběhnu si trať pro opravdové muže - M 21. Potíž je pouze v tom, že vydržím běžet; mohu-li to tak nazvat, závodně, bez kufrů nejvýše 60-65 minut. Pak bych si nejraději sedl na mez. Ale to nejde - zásadně probíhám cílem /vzdal jsem všeho všudy 1 závod - kvůli odjezdu autobusu/. Dlouho jsem se pídil po tom, proč tak málo minut, až jsem alespoň částečné vysvětlení získal z překladu práce severského orient. běžce Bengta SALTINA, kterou volně zpracoval MuDR Vojta Soulek.

To, že některé funkce lidského těla lze srovnat s prací automobilového motoru, lze připustit, ačkoliv já raději srovnávám s prací elektromotoru. Motor pracuje, když má zásobu paliva - svaly pracují, mají-li též zásobu paliva, v tomto případě cukry a tuky. Spalováním tuků ve svalch za pomoci cukrů se uvolňuje energie, umožňující nám orient. běžcům - podle slov ochránců přírody /řekl bych spíše pseudoochránců/-ničit přírodu/nedovedu pochopit tento názor/. Mně však přináší zvláštní, velmi pěkné, příjemné pocity.

V těle je teoreticky uložena zásoba tuků a cukrů na 100 minut tvrdého běhu. Za 100 min. klesne obsah cukrů v krvi natolik, že přebytek tuků se spaluje neekonomicky, bez přítomnosti cukrů - klesá výkon a značně se zpomalí běžecké tempo. Jinými slovy - dostaví se únava. Nejen tělesná ale i duševní, neboť mozek také potřebuje energii, aby pracoval - přestože to není sval. U normálního jedince tvoří tuk 5-10 % tělesné váhy, tj. zásoba energie je z 3-7 kg tuků. Zásoby tuků jsou poměrně velké; cukru však jen 1,5 % tj. kolem 350-400 g. U mne prapředpodobně zásoba tuků je jistě vyšší, ale cukru právě jen na 60 min. běhu.

S mým výkonem je spojen ještě jeden problém. U člověka se asi 20 % energie přeměňuje v mechanickou práci /tj. v ohýbání- především nohou/ a zbytek 80 % v teplo. Kdyby se toto teplo neodvedl vedlo, asi oychom na 100 minutách běhu hořeli jasným plamenem. Naštěstí je tělo tak umyšlný přístroj, že si s tím samo poradí. Potí se - čili z povrchu těla se odparují tekutiny, především voda. Podle SALTINA je ztráta tekutin za 1 hod. podle následující tabulky:

teplota vzduchu	+ 5°	ztráta tekutin/hod	0,3 - 1 l.
	+ 20°		1,4 - 2,2 l.
	+ 25°		1,8 - 2,6 l.

Samozřejmě se uplatňují i povětrnostní vlivy /většinou nepříznivé/. Ztrátou tekutin dochází ke snižování výkonu. Za 100 min. činí ztráta 2,5 - 3,5 l, což vede ke snížení výkonnosti až o 30% a to je další "průšvih". Tekutiny je třeba v závodě doplňovat, ne však mnoho. Doporučuje se max. 0,2 - 0,3 l. po 100 minutách, 3-5 % sladkého roztoku vody a po tomto intervalu by se mělo pít opakovat po 15 minutách. Pěkně jsem si to vysvětlil, ale přesto / a já to dobře vím/ to není úplně pravda.

Jediným vysvětlením, proč vydržím jen 60 min. a ne 100 je, že nedostatečně trénuju.

ZÁVĚR: a to bych doporučoval všem, kdož se prokoušou až sem : je třeba běhat, BĚHAT, BĚHAT. A při závodě /pokud tekutiny jsou/ "nelábat", ale střídavě pít. Pak se dostaví kýžený výsledek - přední místa v závodě a znásobená radost ze sportovního výkonu.

Vl.Stránský

DNES ZVÍTĚZÍM !!

Vyběhl jsem, dnes to výjde,
na hřebítku je kontrola,
tudy ne, jdu při nástupníku,
á - měl jsem jít ze zdoła.

Další však mi jistě výjde,
přece leží na kupce.
Stačí jít kousek zpátky
a pak vlevo do kopce.

Běžím rychle, jako jelen,
jásám sobě, holala.
Ale co to? Jiný index -
tedy cizí kontrola.

Zase běžím, skoro letím
nahoru a zas dolu,
teď už vím, že mám dnes smůlu,
mám zaseklou busolu.

Dneska už to nedožeru,
za chvíli už bude cíl,
sotva popadám už dechu,
nedostává se mi síl.

Nevyhrál jsem, snad až jindy
- on to stavěl Zakouřil,
kdyby to byl stavěl Grégr,
určitě bych zvítězil.

Mareš Hynek - senior

/Osobitý rozbor postupu po 3. etapě na 5 dnů OB,
Jičín 81 - mapa Rekliny /

PRO ŽENATÉ I V DANÉ

Jedním z důležitých faktorů, majících vliv na výkonnost ženatého závodníka, je postupné získávání manželky/M/ pro náš sport. Z vlastní zkušenosti však musím konstatovat, že pro splnění tohoto předsevzetí by musel mít den 60 hodin a i tehdy je úspěch zajištěn jen na 1 %. Ano! Přesvědčit sportunefandící ženu je problém velice složitý, zasluhující hlubší studie a přestože nechci vnášet pesimistický tón do svého článku, musím přiznat, že nepřítel přátelský vztah ke sportu bývá tak hluboce zakořeněn, že úplné vykořenění je takřka nemožné.

Proto se musíme spokojovat s vítězstvím v lokálních bitvách, řešit situace operativně a svádět bitvy o každou účast na závodě, tréninku, či soustředění.

Jako metodickou pomůcku pro Vás, kteří jste se dostali na tento trnitý, manželsko-sportovní "stýpl", uvádím vlastní zkušenosti i poznatky přátel, ukázkou několika variant a možností při nenápadném získávání manželky pro její definitivní "jeď!":

s blížící se akcí/závodem, atd./ se nenápadně přitočím, když M. myje nádobí, postupně jí od tohoto nepříjemného úkonu v domácnosti odstavím a sám se chopím mytí. Otevřeně ji seznámím s plánem a přitom slíbím: "že ode dneška myju jen já!". M. jistě bude se vším souhlasit. Časem na slib /doucejme/ zapomene a není, pak stačí několik rozbitých kousků, či zašantrožený kastrol a je po mytí. Pozor však na přičtení k úhradě zničených kuchyň. potřeb - již tak dost hubené kapesné chraň pro vytváření energetických zásob, neboť vyhladovělí chudáci /obyčejně/ v závodě nevitězí !!

- M. je po celodenní šichtě s dětmi unavená a skoro nic nevnímá, co táta říká, a se vším souhlasí. Tehdy je vhodná doba k přednesení Tvého plánu do rodinné arény. Druhý den, když plán znovu opakuješ, M. dělá, že o ničem neví. TEĎ musíš se vši rozhodností odmítnout její "nemístný žert" - nejdříve souhlasí a potom netakto že si manželství nepředstavuješ /pomáhá i doslovná citace oddávajícího poslanca o vzájemné pomoci - ve zlém i dobrém/.
- na Tvé výřečnosti záleží, jak sugestivně vysvětlíš M., že Tvoje účast na závodě je nezbytná, bez Tebe by to "prostě nešlo". Přívál Tvých slov by měl vyvolat příjemné hučení ješitnosti a pýchy v uších manželky, hučení, které přehluší i motor Tvého, odjíždějícího auta: "bez toho myho by byli Turnováci určitě poslední!"
/pozn. redakce: M. nesmí vidět tuto ročenku a seznámit se s tvrdou realitou skutečného posledního místa /.
- záporný finanční efekt Tvé účasti na závodě je snad největší překážkou souhlasu /M: prostě nikdy nepochopí: "honíš se a ještě za to platíš!"/. Snaž se vysvětlit, že / v dohlednu/ proplacené kilometrovné, jízdné, startovné bohatě zaplatí i výlet s dětmi k rodičům, o hodnotných cenách ani nemluvě. Že tomu tak není, se M. dozví až později a tehdy se už zase myje nádobí a kolotoč se opakuje...

Dle bohatých zkušeností Zd. Nováka upravil K. Štrinc

ORIENTÁK MĚ "CHYTL" - ANEB OD ATLETICKÉ ČVRTKY
K MARATONU OB

Orienták mě chytil vloni 5.den 5denních, kdy jsem se závistí sledoval doběhy účastníků u Zrcadlové kozy. Tajně jsem si proběhl i D L3 a už jsem byl orientákem šapen. Na podzim v kat. příchozích jsem "dostal" od hvězd Grand prix Monokrystalu 15-20 minut, to mi však nevadilo a šup na I. ročník maratónu OB, Turnov-Jičín. Větší horror jsem ve svém sportovním životě nezažil. "Zážitky" předčily i trápení srabů na 70 po hřebenech Krkonoš mezi Špindlerovkou a Obrů b. Loňský OB maratón byl dlouhý /M21-cca 30 km/ a orientačně náročný /5 map a 26 kontrol/ a když jsem k tomu podcenil i energetickou před- i při-zásobu, "rupnul" jsem už na 2. mapě. V naprostém vyčerpání jsem skoro plačky hledal 9. kontrolu v soutěskách pod Bohuslaví, v kleče kvůli křečím mápoval, jedl houby a u Trosek zmrzlé švestky. Chyba v opisu popisu mě stála další půlhodinu /misto rýhy skalní věž/. Zkrátka a dobře: na d nádraží Hřdoňovice na cca 18. kontrole se kvapem setmělo a a protože závod nebyl vypsan jako případně noční, spolu s dalším zbloudilcem, býv. Jičínákem Vl. Novotným, jsme přímou cestou klu-sali na Brača, kam jsme dorazili v 17.30! J.Havlíkovi se nás tak zželelo, že nás svorně zařadil na závěr výsledků v čase 6:46 /hod/, což je rarita - bez 6 kontrol figuruju ve výsledcích I. ročníku! Zdánlivý neúspěch mě vsaj nezlomil. Namlsán drobnými dárky od Vaška /mapa z MS a Mokřin, staré kross.boty, .../ jsem se protlačil až do váborunově vzniklého oddílu a jak vidno z přehledu letošních závo-dů, byl jsem překvapivě nejčastějším levcem kontrol z turnovských borců.

Za první rok mého závodění v OB jsem získal 3 poznatky:

- úspěch nutně vychází z fyzické kondice. Vědomí fyzické připra-venosti uklidňuje a pomáhá i v mapové technice.
- bezhlavý chvat v touze po výsledku je k ničemu. Postupné zrych-lování od 2. kontroly je účinnější.
- nutnost maximálního soustředění na závod, na mapu. Podcenění "snadného" postupu/nezastavila mě ani silnice/ mě stálo na 5denních ve 3.etapě 10 minut a zhoršení pozic v kategorii "křepek"/H 21 C2/. Někdy mi to připomíná box - moment nepozor-nosti a už ji dostaneš - třeba i kufrem!

K.Štrinc1

.....
ODPOSLECHNUTO
.....

"... příběhnu na kontrolu a čumím jak vejr, kontrola nikde!"

/Pepa VEJR na 1. kontrole na Drábovně 6.5./

"...na 1. kontrolu jsem příběhla, už jsem věděla, že jsem dobrá, ...
3. jsem měla hned... na 4. "taktickým postupem... na 5.a6. jsem inspirovala vítězku... základem úspěchu-můj orientační smysl na 8. a9. kontrole!!"

/Interview s Michalou VARCLOVOU -2. místo v OP v Náchodě /

TERMÍNOVÁ LISTINA - 1982

9.-10.1.	LOB KP Sč.kraj	VŠST Liberec	NŽ ČSR
16.-17.1.	LOB KP Vč.kraj	Kok. Kunvald	NŽ ČSR
23.-24.1.	LOB KP JM+SM	Ždár n.S.	NŽ ČSR
31.1.	Jizerská 50	Bedřichov	
13.-14.2.	LOB přebor ČSR	B.Vamberk	NŽ ČSR
27.-28.2.	LOB přebor ČSSR	Jiskra Nejdek	
14.2.	Jablonecký maraton /50,30/	Jablonec n.N.	lyže
21.3.	Po hřebenech Krkonoš /10čenné hlídky/		lyže
3.4.	KP Vě kraje na dlouhé trati	,Hr.Králové	KŽJ,KPD/!/
18.4.	Přebor ČSR na dlouhé trati	,Lo Pardubice	
18.4.	Trutnov		KPD
24.4.	KP NOB Tatran Chrást		KŽJ
22.4. /asi/	Lesní běh skalním městam - Sedmihorky		
2.5.	M ČSSR na dlouhé trati	,Ostroj Opava	OŽ
	TJ Jičín		KŽJ,KPD
8.-9.5.	24 hodin OB 82	, Slovan ÚV ČSTV Praha	
8.5.	Baník Vamberk		KŽJ,KPD
9.5. /asi/	Běh Kalichem - Besedice /Novák/		
22.5.	M ČSSR NOB, Sl.VŠT Kočice		OŽ
	Rychnov n.Knež.		KŽJ,KPD
29.-30.5.	VŠ + Tempo Praha		OŽ,NŽ,NŽŠ
5.6.	Spartak Vrchlabí		KŽJ,KPD
6.6.	Memoriál L.Smutného + OP/?/	ROKLINY?Skokovy p.TJ Jičín	
12.-13.6.	RH Hr.Králové		OŽ,NŽ,NŽŠ
19.20.6.	Sl.VŠZ Brno		NŽ,NŽŠ
19.6.	Cestou necestou na Žalý, pochod s mapou/	TJ Jilemnice	
26.-27.6.	Kroměříž, Gottwaldov, Slušovice		OŽ,NŽ,NŽŠ
30.-1.8.	Třídenní OB - Jiskra N.Bor		
4.-8.8.	5 dnů OB - Jičín 1982 - Ostružno		
27.-29.8.	Grand prix Slovakia - Farmaceut Bratislava		
11.-12.9.	KP jednotlivci + štafety	, TJ Jičín	KŽJ
18.9.	republikové finale soutěže družstev/N.Bor		
25.-26.9.	Přebor ČSR J.Hradec		NŽ
25.9.	RH Hr. Králové		KŽJ,KPD
2.10.	Veteraniáda	, Loko Pardubice	KŽJ,KPD
9.-10.10.	M ČSSR	, FS Praha	CŽ
9.10.	TJ TURNOV		KŽJ,KPD !!
16.10.	Kokol Kunvald - závěr. štafety	KPD	
23.10.	Maraton OB - TJ Jičín		
14.11.	HRUŠTICE 82		
4.12.	Mikulášský OB - TJ Jičín		
5.12.	Mikulášský běh BRADA - TJ Jičín atlet.		
31.12.	9. roc. Silvestrovský běh sídlišťem	TJ Turnov	

.....
 Veškeré změny a doplňky budou oznámeny.

Orientační běh upevňuje zdraví, zvyšuje tělesnou zdatnost, rozvíjí morálně volní vlastnosti člověka i jeho přizpůsobivost přírodnímu prostředí, odolnost proti výkyvům počasí i schopnost ekonomicky překonávat značné vzdálenosti a orientovat se v neznámém prostředí!

Ročenku sestavil K.Štrinc1