



VZORNÁ TĚLOVÝCHOVNÁ JEDNOTA  
ODDÍL ORIENTAČNÍHO BĚHU

ROČENKA  
ROČENKA  
ROČENKA



1988

O B S A H

Slovo úvodem .....	2
Čestná listina .....	3
Interview .....	4
Šířme řady .....	7
Vztahy .....	9
A co dorostenci .....	10
Superpohár na SOU Tesla .....	11
FORSTA OFFICIELLA IOF VETERAN WORLD CUP .....	12
Hak si zvyšovali formu .....	15
Miss Tešla 88 .....	20
Extraliga OB Tesla Brno .....	21
Racionální výživa sportovců .....	23
Seriózní kvíz pro všechny .....	34
Fotopříloha .....	38
Z výsledků 88 .....	40
Adresář členů oddílu .....	48
Sportovní kalendář na rok 1989 .....	51

Vydal: Vz TJ Tesla Brno, oddíl orientačního běhu  
nositel stříbrné plakety ČSTV

Do ročenky přispěli : P. Zabloudil, A. Kuchařová,  
Z.Kolařík, M.Vážanský, A.Petr,  
P.Smejkal, R.Mach, M.Novotný

Obálka : A. Kuchařová , E. Habánová  
fotografie: L. Minařík  
přepisování textů : E. Kovářová, L. Minařík  
redakce : L. Minařík

Náklad : 200 výtisků

## Slovo úvodem

Píše se lépe, je-li co chválit, a při hodnocení roku 1988 je co chválit. Ada v dresu ČSSR stále dokazuje, že patří do světové špičky. Velmi úspěšné bylo i účinkování Lučky a Pavla na mistrovství LOB. Co se nám ovšem nejvíc povedlo, je vítězství dorostu v lize. Je to radost, i když jsme nevyhřáli poprvé - Tesla vyhrála ligu dorostu v roce 1977 a 1978, několik předchozích let obsazovala 2. místo. Složení družstva dorostu i úroveň žactva jsou takové, že můžeme očekávat úspěšný boj o prvenství v lize i v dalších letech. Úspěchy však nepřijdou samy. Konkurence je velká, každé zaváhání, každé ošizení tréninku se projeví. Systém přípravy zavedený v oddíle i práce trenérů, i když i tady je co zlepšit, vedou jak je vidět k úspěchu. Jen je třeba chtít se dobře připravit a pak se podle toho chovat. Jena úravidelný trénink, v průběhu celého roku, s důsledným dodržováním tréninkových plánů i pokynů k životosprávě a k péči o zdraví, to je celý ten zázrak. Ti, co neuspěli, jistě velmi snadno zjistí proč - nahlédnutí do tréninkových deníků či do vlastního svědomí.

V roce 1989 začne rekonstrukce střediska Komín. Bude probíhat samozřejmě za podpory celé TJ, ale v podstatě hlavně silami oddílů kanoistiky, turistiky a OB. Je nás v oddíle dost na to, abychom se postupně na brigádách v Komíně vystřídali všichni. Neznamená to, že přestaneme trénovat, ale znaměto to, že budeme pracovat opravdu všichni.

Hlavní akcí roku 1989 je Pohár evropských veletržních měst, kde zajišťujeme závod jednotlivců zároveň s krajským žebříčkem. Zejména tady je třeba, aby každý člen oddílu se podle svých schopností podílel na zajištění závodů. Chtěli bychom, aby závod proběhl nejen bez potíží ale aby proběhl nejvýš důstojně, abychom účastníkům domácím i zahraničním připravili závod, na který budou rádi vzpomínat.

Přeji všem do sezóny 89 mnoho pěkných umístění při závodech, pohodu ve škole i v zaměstnání a v rodině.

Pavel Zabloudil

ČESTNÁ LISTINA

Přeborníci oddílu :	Jan Skřička Jan Kummer Katka Němcová Lenka Nevřivová Vlastislav Šebesta
Přeborníci Brna :	Petra Durmonová Jana Durmonová Radek Milán Radek Čech
Přeborníci kraje :	Vlastislav Šebesta Pavel Milán / LOB / Lučka Vřešťálová /LOB/
Přeborníci ČSR :	Pavel Milán /LOB/ Lučka Vřešťálová /LOB/
Přeborníci ČSSR :	Pavel Milán /LOB/ Lučka Vřešťálová /LOB/
Medaile z mistrovství ČSR	3. Vřešťálová-Dufková-Slánová 3. Vřešťál-Milán-Dvořáček 3. Slánová-Dufková-Vřešťálová /LOB/
Medaile z mistrovství ČSSR	3. Ada Kuchařová /DT/ 3. Pavel Milán
Dorostenecká liga	1. TESLA Brno /Vřešťálová, Dufková, Slánová/ /Milán, Vřešťál, Dvořáček /

## Interview

1. Co pro tebe znamená příprava na sezónu / počet závodů, naběhané kilometry, počet tréninkových táborů, prošoupané boty a oblečení atd./.

Pod pojmem příprava na sezónu si vybavím především velký objem kilometrů, který je nutno naběhat. Bez soustředění by však nebylo možné tréninkový plán splnit. Proto se v přípravném období zúčastním zhruba 4 - 5 týdenních tréninkových táborů reprezentačního družstva a 1 - 2 kratších soustředění oddílových. Dvě z nich jsou v zimě na horách, kde se bez potíží nalyžuje 200 až 250 km za týden. Na jaře pak v nich již převládá mapová příprava, která je však při pohybu terénem úzce spjata s tréninkem speciální kondice.

Jarní závody krajského měřítka běžím jako ostatně většina vřocholových orientačních běžců, pouze tréninkově. Zde mám možnost vyzkoušet si různé techniky a taktiky. Stačí mi jich jenom pár, protože pak za sezónu absolvuji celkem 40 - 45 závodů - včetně nejdůležitějších. Jinak počet závodů vzroste na neúnosnou míru a není možno se patřičně koncentrovat.

A pokud jde o výstroj a výzbroj? Orientační běžec má nemá příležitost velké nároky. Dětem stačí tepláky, trička a tenisky. Ani reprezentanti nepotřebují příliš drahé sportovní vybavení. Používají dederonový dres, který nesaje vodu a rychle usychá. Pouze sportovní obuv dostáváme speciální, dovezenou ze Švédska. Podrážka má buďte špunty nebo hřebíky. Holeně chrání proti naražení tzv. prorážačky. Bez toho se však neobejdeme, je dobrá buzela. Převážně používám švédskou palcovou buzelu Norkompass, jež je vyráběna světoznámou firmou Silva. Buzela vydrží poměrně dlouho / 2-3 roky/, než se opotřebením zhorší její rychlost ustalování. Zato oblečení jen "hoří". Není k závodům nebo tréninku, kdy se neobjeví nevá dírka nebo "skoba". A orientek spolu s maratónkami proběhám za sezónu tak 2 - 3 páry.

2. Jakého výsledku jsi dosáhla na SP v Tasmanii, jak si toho ceníš, případně další dojmy od protinožců.

Na druhém závodě letošního SP v Tasmanii jsem skončila pátá. Bohužel jsme měly s Janou Galíkovou problémy s pasovými formalitami, takže náš přílet do Austrálie se posunul těsně před vlastní závod. Tři dny aklimatizace nestačily. Proto, vezmu-li ještě kromě tohoto faktu v úvahu, že konkurence byla velmi silná a že medailistky z loňského MS skončily v poli poražených - mistryně světa Arja Hannus 12. a bronzová Galíková až 18., jsem docela spokojená. Každopádně je to dobré vykročení do nové sezóny.

Po závodech jsme se s Janou připojily ke švýcarskému trenérovi s přítelkyní a spolu s nimi jsme strávily dva překrásné dny na malinkém ostrůvku Maria poblíž Tasmánie. Maria Island byl přírodní rezervací bez silnic a obvyklého zabezpečení cestovního ruchu. Jídlo a stany si návštěvníci museli přivést s sebou. O to byl krásnější pocit z nedotčené přírody. V podvečer se ke stanům nebojácně přibližovali klokani, Wallabiové a possumové. Dekonce i ve dne se nám do talíře díval pětros emu, který byl svou dotěrností až nebezpečný. To byl skutečně nezapomenutelný zážitek od protinožců.

3. Co pro tebe znamená 6.místo na MS / Švýcarsko, Austrálie/, ev. 5.místo ve Francii. Dosáhla jsi vrcholu? Mohla bys být lepší? Jsi spokojená?

Pochopitelně 6.míst z MS si cením. Byly dosaženy v období, kdy každé umístění do desítky mělo značnou hodnotu. Kromě toho, z osobního pohledu, kvalita a obtížnost vlastních závodů těchto MS byla vysoká. Nedá se totéž již říci o posledním MS ve Francii, kde mapa pro závod jednotlivců měla dost chyb a terén ani koncepcí stavby trati neodpovídaly svou obtížností mistrovství světa. Ačkoliv jsem si tedy o jedno místo polepšila, ve srovnání s bronzem Jany Galíkové nejsem úplně spokojená. Chtělo to trochu víc sportovního štěstí, protože v takovém závodě plném náhed ho bylo třeba.

Jestli jsem dosáhla výkonostního vrcholu nebo jestli bych mohla být lepší? Doufám, že to ještě nebylo moje poslední slovo. Prezatím jsem žádná MS neběžela s pocitem momentální formy nebo výborné pohody. Snad to ještě někdy vyjde všechno saráz.

A ještě jeden postřeh: Každý závodník, který jede na MS, by měl chtít být lepší. Jestliže už jeho pocit mu napovídá, že lepší nebude, ztrácí motivaci. A tu by měl skončit s vrcholovým sportem a začít jej provozovat rekreačně.

4. Máš 2 medaile ze závodu štafet. Ceníš si je víc než výsledky jednotlivců? Je to těžší nebo jsou te větší nervy běhat štafetu za ČSSR?

Štafetových medailí si cením především proto, že žádné jiné z MS nemám. Jenže nejsem asi sama, pro koho má větší váhu úspěch v jednotlivcích. Důvod není ani tak sobecký, jako spíše záležitost jednoduchých počtů. Skandinávská konkurence je v jednotlivcích čtyřikrát početnější / a tedy i silnější / než ve štafetách. Dobrý výsledek ve štafetě je dán solidním výkonem všech čtyř členek, kdežto v jednotlivcích je nutno podat více než stoprocentní výkon, aby za něj byla medaile. Je dost těžké srovnávat kolektivní dílo s výsledkem jednotlivce, ale osobně bych např. dala stejnou úroveň bronz za štafetu s 5.místem v jednotlivcích.

Takže štafetové medaile je nutno posuzovat z hlediska prospěšnosti pro orientační běh, nikoliv osobně. ČSTV při hodnocení úspěšnosti sportů nerozlišuje výsledky jednotlivců a štafet. Proto jsou všechny medaile přínosem pro náš sport - něčím, co pomůže udržet a popřípadě i zlepšit naši pozici mezi jinými neolympijskými sporty.

Běhat štafetu za ČSSR stojí někdy dost nervů. Pochopitelně za ty druhé, co jsou právě v lese. A jestli je to těžší? To souvisí s předcházející otázkou. Záleží na tom, jak dobře se přes fyzické a psychické stránce cítím. Když mám pocit, že na soupeřky "mám", dostaví se potřebná sebedůvěra, která odstraní veškerou vnitřní nervozitu - obavy, že to pokazím já. Ta vnější nervozita kvůli ostatním štafetmankám se tak stává pouze jakýmsi nažhavením, stimulem do dalšího boje. Horší je, když pak svůj úsek pokazím. To potom na vás svedou chyby i úseky ostatních. Lépe se s nikým nebavit. Je to těžké druhým vysvětlit, co se dělo na trati v lese a proč te dopadlo zrovna takhle.



## Širše řady

Náš sport se pomalu, ale jistě šíří jako plazivá restlina. Od velkých center do malých měst, někde už i vesnic. Někde sice ještě zanikne, ale místo něj vyrostou dva nové oddíly o kus dál. Není to žádná systematická práce vyšších orgánů, ale vždy jen nadšení jednoho či několika bláznů, někdy zbloudilého destudovaného vysokoškoláka, který se nechce daleko od svých vzdát svého oblíbeného sportu. Kdysi před dvaceti roky, když jsem byl mladší než mládež, byli na místě dnešních velkých oddílů také jen ti blázni a odvážlivci, kteří začínali se skupinkami dětí, aby z nich časem vyrostli pořádní závodníci, reprezentanti, ale i trenéři, kartografové, funkcionáři. Snad to bylo tehdy jiné. Bylo méně oddílů, méně závodníků a tak úspěšnost byla relativně větší. Během jednoho roku jsem vyletěl ze začátečnicka až do špiče federálního žebříčku mladšího dorostu, abych s přibývajícím kvalitou <sup>o</sup> ~~už~~ opět upadal. Ale úspěch je úspěch. Chytilo mě to. A nejen mě. Kolik dospělých tehdy přicházelo od lyžařů, atletů i od ničeho. Začaly růst dnešní velké oddíly. Přibývaly tréninky, tělocvičen, soustředění. Jak hezky to znělo - sebetní sportovní mapový trénink. Ta zvláštní atmosféra, zimní sluníčko, uvarlý sníh, Lejsova termoska s čajem. Skupinka dorostenou hobe snad již mužů vybihající na krmelcové dlouhé společné přeběhy. Tempo 130. Nikdy jsem se to nenaučil. Já, osamělý běžec ze vzdálené dědiny, zvyklý hltat svoje desítky - stovky kilometrů ve sněhu, dešti, vedru sám a sám, jsem měl najednou běžet tempem 130 společně ve skupině. Nikdy mě to nedalo. Pokaždé jsem se snažil na ty ostatní vymyslet nějakou ptákovinu, nějak jim utéci, někudy oběhnout. To bejvalo. Pak člověk seštarne, ztratí ambice, otupí. Nějaký čas jsem bydlel v Brně. Oddíl se rozrostl. Najednou tady byly různé skupiny, trénované různými trenéry. Byla tady trenérská rada. Moc se mi to líbilo. Snil jsem o skupině žáků nebo dorostenou, kterou bych vedl. Nějakou tu výkonost jsem ještě měl, mohl bych je /snad/ něčemu naučit. Jenž všechno je jinak. Stavím dům - znovu na dědině, jedno dítě, druhé dítě, útlum. Všude je tak daleko. Nic se nechce dělat.

Zařídil do Eda Hoffman. Založil oddíl. Položil ten pomyslný základní kámen. Opět jde život dál. Založil rodinu a změnil zaměstnání. Zůstali jsme sami. - já a oddíl. Sranda, říkal jsem si, budu to dělat jako Lejsa. Výlety, tělocvična, mapa, občas nějaký závod poblíž. Časem se určitě někde ujme a bude vzorem pro ostatní, přijdou ambice, přijdou výsledky. Ono to půjde. Bylo nás deset.

Dva roky jsou za námi. Je nás dvacet pět nebo snad už třicet. Ti starší, talentovaní nám odešli utopit své ambice mezi bohému do Adameva. A ti mladší? Musel bych se rozkrájet.

Skupina dvojkařů, která potřebuje honit fyzičku, skupina trojkařů, co potřebují matlouct do sebe co nejvíc mapy a potom ta největší radost - skupina sedmi až desetiletých začátečníků. Dnes jich mám devět. Na jaře jich může být jednou tolik. Z každého z nich může být za dvacet let pořádný závodník, reprezentant, trenér, kartograf, funkcionář. Ale prebaha co s nima! Jak mám konkurovat velkým oddílům se spoustou tréninků, tělocvičen, soustředění. S trenérskou radou.

Názerná ukázka. Kategorie H11 až 12 jarního krajského žebříčku. Kategorie pro velké oddíly takzvané vstupní. Pro jejich systém přípravek a trenérů vyhevující. Z prvních čtrnácti míst - 8 Gottwaldov a 5 Tesla. Jedna vyjímka z Prostějova. Dovedete si jistě představit, co te udělá s desetiletým klukem z malého oddílu, když se dostane při prvním závodě mezi takovou tlupu tréninkovým procesem připravených borců. Šťasten, že zvládl svůj první závod najednou zjistí, že od svých vrstevníků dostal 30, 40, často i více minut. Kde je potom aspoň nějaký náznak úspěchu, kde je ten drápek nadšení, kterým by se měl zachytit. Je, je tady nějaké řešení. Ať začínají dřív než v jedenácti. Ake pozor, musí mít kde. Když pojedou na krajský žebříček se skupinou zkušenějších borců, mohou být se začátečníky na mapovém tréninku, nebo na "V lese s mapou" v Brně. Bylo by ideální, kdyby jeli s námi. Ale nechci lovit ve večerních hodinách několik svých začátečníků po lese. Například: na jednom "Buď fit" na přehradě bloudil v březnovém dešti jeden hoch tři a půl hodiny v lese. Zatím co jsem lítal po lese a přemýšlel, zda je v Bystrci nebo u Veverčí, musel jsem odeslat ostatní překřehlé děti samotné tramvají a vlakem do Blanska. Všechno dobře dopadlo. Kluka jsem našel, děčka spokojeně docestovala domů. Jenže ta reakce maminek. Jejich děti, které znají cestu jen od branky za humnami museli cestovat sami z Bystrce až do Blanska. Děkuji, více již nechci. A jsem u věci, pro kterou tohle vlastně píši. Fáborcky. Když vypustím děčka na fáborcky mám dušičku v peři. Oni se bezpečně vrátí, mají radost ze závodění, nebojí se v lese / holčičky/ a po několika takových závodech se zcela určitě naučí, že tohle je cesta, tohle je hustník a tanto paseka. Tento nenásilný mapový trénink bych nepedceňoval. Je mnoho malých oddílů, které nemohou být na mapě každý den. Je mi trochu líto, že oddíly, ke kterým máme obrazně i fakticky nejbliže - Adamov a Tesla, se staví k této drobné pomoci začínajícím oddílům někde v dání záporně. A svůj názor na reakci předsedy krajského svazu na tento problém odmítám zveřejňovat. Ale v podstatě to nebereme moc vážně, kde ví, co bude za rek.

Mladej

## Vztahy

Zamysleme se společně nad otázkami vztahů v orientačním běhu, oddílu, tělovýchovné jednotě, pohobové aktivitě, nad problémy vzájemných vazeb mezi námi, trénujícími, závodníky, trenéry. Uvedený okruh otázek však musíme hodnotit v závislosti na věku členů oddílu, délce sportovní činnosti, úrovni rozvoje rozumových schopností, pohybových dovedností a jiných činitelů.

Naši nejmladší ve věku kolem deseti let přicházejí do oddílu s nejrůznějšími představami a zájmy. Buď pocházejí od rodičů, dříve či později aktivně závodících nebo alespoň s orientačním během sympatizujících, nebo sami projevili zájem např. po úspěšném startu v rámci soutěží L žactva v OB, v Kufrování s Dominem či jiných náborových akcích, nebo chtějí aktivně prožívat svůj volný čas společensky a zdravotně prospěšnou činností. Největší přírůstek žactva se tradičně objevuje v zimních měsících, při cvičeních v tělocvičně, ale i na trénincích s mapou v terénu a v klubovně na hale. Záleží tedy na nás všech, jak novou "orientační krev" přijmeme, aby se adepti závodnického umění v lese s mapou a buzeleu cítili dobře v kolektivu vrstevníků a starších kamarádů. Přec každý z nás hraje důležitou roli v přijetí zájmců pro orientální formy pohybu ?

Přece víme, že zejména v období mladšího a středního školního věku se formují názorové postoje, vytváří se hodnotový systém, vztah ke společnosti. Děti hledají a nalézají místo ve společnosti, v kolektivu, v zájmové skupině, učí se zachovávat určitá pravidla a normy chování, jednání, zastávají určité role. Prostřednictvím chtěné, záměrné a oblíbené činnosti, násobené důvěrou a kladnými vztahy k ostatním a umocněné výraznými trenérskými osobnostmi dochází k silným citovým vazbám nejen k orientačnímu běhu, ale k tělesné výchově a sportu, k životnímu režimu vůbec. My starší máme v tomto směru vůči začínajícím adeptům našeho sportu velké rezervy.

Kromě vztahu k vybranému sportovnímu odvětví se posiluje i poměr k oddílu, tělovýchovné jednotě. Přestože jsme malý oddíl, můžeme se pochlubit mnoha dobrými až vynikajícími výsledky. Nejlepší z nás reprezentují na vrcholných soutěžích v ČSSR i v zahraničí. Můžeme a chceme být hrdi na to, že jsme členy našeho oddílu. Ale příslušnost k oddílu orientačního běhu nás zavazuje k mnoha morálním, společenským a sportovním povinnostem. Každý člen oddílu je totiž jeho reprezentantem, a to nejen na závodech. I v tréninku v rodinném, školním, mimoškolním, společenském prostředí.

Pomocí společně prožitých chvil, zážitků, příhod s tréninků a závodů, seustředění a jiných akcí, se postupně doplnuje mozaika charakterových vlastností mladých lidí. Aktivní přístup k přípravě a ostatním členům oddílu, bez náznaků domýšlivosti, samolibosti, přeceňování vlastních schopností, napomáhá k posilování a zpevnování morálně volních vlastností, ke stabilizaci vlastních názorových přesvědčení, k zaujetí trvalé, odpovědné a správné pozice ve struktuře vztahů mezi lidmi nejen v úzkém sportovním kolektivu, ale i v širším sociálním prostředí.

A poznámka na závěr, snad sonda do svědomí každého z nás, otazník či vykřičníkem směrem k jednání jedince. Máme všichni čisté svědomí vůči mladším na jedné straně nebo trenérům či veteránům na straně druhé ?! Jsme vždy příkladem ostatním ?!

M.V.

### A CO DOROSTENCI ?

Tuto otázku si kladu na každém sobotním i nedělním tréninku. V loňském roce nás dorost potěšil vítězstvím v národní lize, což svědčilo o mimořádně vyrovnaných výkonech obojí štafety. Zároveň nám však nemohlo uniknout, že zatím co u dorostenek se projevil nesporný výkonnostní růst u řady závednic, u kluků tomu tak nebylo. Skutečně nahoru šlo jen několik dorostenců, zatímco většina stagnovala nebo se dokonce zhoršila. Mezi příčiny patří jistě i přechod většiny dorostenců na střední školy, svoje jistě sehrálo i dlouhodobé onemocnění trenéra. Přesto se však nemohu ubránit dojmu, že hlavní příčina je někde jinde, totiž v pohodlnosti a snad i nechuti to někdy ve sportu dotáhnout. Vždyť i Pavel Milán, Honzík Vřešťál, Peťa Strejček i třeba Ondra Ptáček mají stejné problémy jako ostatní i míra talentu je u nich různá a přesto se dokázali zlepšovat. Je to tím, že v zimě závedně běhají na lyžích? Nemyslím, spíše je to tím, že to dělají pectivě. Což samozřejmě platí i v běhu na lyžích i orientáku a konec konců vlastně ve všem ! Takže pánevo ! Vyhrajeme letos opět ligu ? Postavíme alespoň dvě silné štafety ? Budeme mít opět dorost jako před léty ? Mám pocit, že je vás na to dost, co na to máte.

TAK NA CO JEŠTĚ ČEKÁTE ?

Lojza

## SUPERPOHÁR NA SOU TESLA

Konečně se celá basketbalová veřejnost v Brně dočkala. První ze série utkání dvou brněnských gigantů proběhlo. Přeplněná hala na Purkyňově nebyla zklamána. Zirátko atmosféra, která provází každý velký sportovní svátek.

Již před utkáním se dohodli hrající a nehrající kapitáni, že se bude hrát podle profi pravidel. Problém však vyvstal s rozhodčími. Po dlouhé a nebojné se říci, velmi ostré diskusi, bylo vzato kompromisní řešení. Žádný rozhodčí, ale superutkáni bude rozhodovat ženská. Je pravda, že se nesmíme bát převratných změn. Ale zde je třeba podotknout, že úřednické schopnosti značně převyšovaly soudcovskou praxi tohoto arbitra v sukních / nebo jeansách/. Proto musíme poděkovat hráčům obou mužstev, že toho nezneužívali, nevyvolávali hádky a spory a podřizovali se sporným a nejednoznačným verdiktům.

K utkání samotnému se již vyjádřilo mnoho povolanějších na stránkách našich předních odborných plátek. Přesto bych znovu vyzdvihl morální vlastnosti týmu vítěze. Jejich nezdolnou vůlí za vítězství za každou cenu. Ano, takoví lidé se ve světě velkého sportu neztratí. Jejich vůlí nezlomila ani smutná zpráva o neúčasti k v utkání nejlepšího našeho černého pivotmana Ra-Macha. Ke konci utkání byla znát absence jeho neocenitelných zkušeností ze syrské profiligy.

Utání začalo ve velmi vlažném tempu. Ztráta tréninkového objemu byla znát u inženýra Durmona a což je překvapující i doktora Šebesty. Zatímco MUC Holík odváděl od začátku standart, tak jak ho známe my i obdivovatelky z řad dorostu. Naopak nedařilo se benjamínku Lewisovi, kterému sláva z vítězství ve SP pěkně zamotala "šišku". Ale tímto dialektickým bouřlivým vývojem prošla většina našich ostřílených hráčů. Na soupeři byla znát únava z dlouhé cesty z Tauferových kolejí a také značný respekt z věhlasného jména. Muziku tvrdili jen nezkoušenější hráči Ivan Tonda Kusák a na palubovku navrátili se / po roční stáži v londýnských Times/ redaktor Gapisch. Zvláště na něho mladí spoluhráči spoléhali. Ale ten byl tvrdě, ale rytířsky střežen. Proto se také raději věnoval divadelním scénám, kterými obveseloval přeplněnou hlavu. Jeho nezkušení spoluhráči na vše nestačili. A tak vítězství o třídu je zcela zasloužené. Nakonec je třeba poděkovat pořadatelům, zvláště sportovnímu diplomatu MUC Holíkovi, který stál u zrodu supersérie. Poznámka poslední k divákům. Byli skvělí a dovedli ocenit sportovní um obou týmů. Jen s překvapením jsme sledovali změny v personálním obsazení obou táborů fanoušků. Zvláště u nejmenované ing. A.C. bylo znát, že rázítko v legitimaci neznamená nic, když se ozve volání klubových barev Tesly.

Nyní netrpělivě čekáme na odvetu. Tábor soupeřů však mlčí. Asi se nemohou vzpamatovat ze šoku z porážky. Ale to nic chlapeci z VŠZ, to se sahojí. Chce to trpělivost a hodně dřiny. Ne a když přijdete, my radami neskrblíme.

Dědek

### FÖRSTA OFFICIELLA IOF VETERAN WORLD CUP

Podívat se do kolébky našeho sportu je přirozenou touhou každého, kdo tento sport nějakou dobu dělá. Mně se to podařilo seuhrou různých okolností až na stará kolena, kdy mi bylo umožněno, zúčastnit se I.ročníku světového poháru veteránů v Amal.

Na závody jel od nás celý autobus s lidmi většinou v našem sportu známými; zejména dámská část výpravy byla složena z našich bývalých úspěšných reprezentantek.

Cestu tam nebudu popisovat, odbavování na hranicích jak u nás, tak i v Sasnitz mi připadalo poněkud nedůstojné XX.století, nicméně vše jsme překousli a naledili se na trajekt, abychom za svítání a krásného počasí se probudili u švédských břehů. Konečně příjemný zážitek! Autobusem pokračujeme dále na sever, dvě hodiny věnujeme prohlídce Göteborgu a odpoledne se scházíme s několika členy klubu Alehof, kteří nás odvázejí do svého tréninkového střediska asi 20 km od Göteborgu. Je to velmi pěkná ohať s klubovnou, šatnami, teplými sprehami, kuchynkou - stojí na velké louce mezi lesy, kolem jsou vyznačeny běžecké okruhy s možností umělého osvětlení. I počasí je nám stále nakloněno a tak neváháme a vyrážíme na trénink. Ačkoliv jsme všichni o švédských terénech hodně slyšeli a já, který jsem zvyklý i u nás běhat hodně podle azimutu, jsem si nepřipouštěl možnost, že bych mohl nějak zabloudit. Z omylu jsem však byl vyveden velmi rychle. Les velmi špatně prostupný, samý kámen a bažina velmi znesnadňující udržet směr. A také nezvyklý počet dvojkroků jsem byl nucen rychle upravit.

Trénujeme i druhý den dopoledne, balíme a odjíždíme na oběd a přátelské setkání s našimi hostiteli. Dozvídáme se řadu zajímavých věcí životě v klubu, o způsobu financování jejich činnosti, o tvorbě map i o tréninku. Naši přátelé nám prozradili, že v r.1990 budou pořadateli I.etapy slavného Oringenu, která proběhne v terénech, kde jsme trenovali. Tak, kde chce jet - mapu mám!

Amal - centrum vlastních závodů - je město velké asi jako Tišnev. A vzhledem k tomu, že většina Švédů bydlí v menších, ale krásně upravených domech, působí celé město

jako velká vesnice, ovšem s rozsáhlou sítí obchodů i několika bankami. Ubytování jsme ve spacácích v budově gymnázia a již druhý den za vydatného deště ocenujeme, že nemusíme stanovat.

K vlastní veteraniádě je přihlášeno necelých 2000 závodníků z 19 zemí, zcela převládají severané. Od nás, co jsme zde poprvé - a je nás takových kupodivu hodně - se žádný výsledek nečeká, postup do A finále bude v každé kategorii velkým úspěchem. První dva dny jsou kvalifikační závody, třetí den štafety, poslední den pro ty lepší finále A a pro většinu finále B. Jen pro zajímavost: v kat. H50 nás startovalo 204, do A finále postupovalo 40 nejlepších což se ani Jardovi Opletalovi, ani Zdenkovi Boudnému, ani mně nepodařilo (z mužů se to povedlo jen Frankovix v H45). Úspěšnější byla ženská část výpravy zejména zásluhou bývalých reprezentantek Renaty Vlachové, Svatavy Novákové, Evy Bartovské a dále Pavlíně Májevé, Pavly Staré a dalších.

Ale nakonec byli naši zástupci i na bedně zásluhou vynikajícího 2.místa štafety Vendrová - Vlachová - Bartovská. K úspěchům patří nesporně i vítězství Radky Vendrové v B finále v D50 a 6.místo Svatavy v A finále D35.

Závody se mně osobně velmi líbily zejména pro atmosféru, která tam vládla. Bylo příjemné vidět řadu dříve známých postav našeho sportu včetně bývalých mistrů světa. Na druhé straně jsem byl trochu zklaman některými nedostatky v organizaci, zdlouhavým vyvěšování výsledků a pod. Vzpomínal jsem i na naše kartografy, kteří přece jenom, podle mého názoru, dokáží pokrytost terénu zmapovat s větším citem. Na druhé straně si člověk ihned povšimne vysoké disciplinovanosti např. při parkování, důsledného respektování zakázaných prostorů, dodržování hygieny, pořádku na shromážděních a v okolí.

Mimo závodů vaříme, pereme, sušíme, navštěvujeme koupaliště a dostihy. Chodíme i na maliny a borůvky, které tady nikdo nesbírá. A samozřejmě si se symbolickým kapesným prohlédneme, co je zde k dostání.

Kolem gymnázia, kde bylíme, je několik hřišť na nejrůznější sporty, která jsou přístupná komukoliv a kdykoliv (nikdo si neláme hlavu s odpovědností "co kdyby náhodou" - nakonec u nás kdysi také ne).

Po finálovém závodě upalujeme do Stockholmu, kde jsme ubytováni v klubu, jehož členem je L.Levin, generální sekretář IOF, který celý náš pobyt zajišťoval. Na Stockholm máme necelé dva dny. Vzhledem k finančnímu vybavení vynechává řada z nás prohlídku obchodních domů a věnujeme se spíše historické části. Starou částí města jsem mile překvapen, navštěvujeme loď Vassa, vyzvednutou po 300 letech ze dna moře i galerii soch v přírodě, kde je právě instalována i výstava Rodinových nejlepších prací. Jako v každém správném království i zde probíhá obřad střídání stráží, což je ovšem spíše atrakce pro turisty působící až groteskně.

Poslední den pobytu zastavujeme v Aluredu, což je malé městečko s velkým obchodním domem slevněného zboží (nejedná se ale o žádný bazar, ale spíše o výprodej zboží, kterého je nadbytek). Obrovskou frontou - jedinou, kterou jsme zde viděli - jsme poněkud zaskočeni. Švédové nejsou zřejmě pouze bohatí, ale také spořiví. Nicméně obrovská prodejní hala frontu doslova vuvola a tak máme možnost po 2 hodiny sledovat nákupní cvrket, zakoupit nějakou maličkost a potom již uháníme do Malmö a po jeho prohlídce do Trellebergu na trajekt. Cestou se ještě naposledy obdivujeme vkusným a účelným odpočívadlem u silnic a dálnic, čistotě hygienických zařízení i pořádku v okolí, nikde nevidíme stopy po nějakém vandalismu. Inu - jiný kraj, jiný mrav! Pasové a celní odbavení jak ve Švédsku, tak i v NDR a u nás probíhá v pohodě, pouze německý celník nás pobavil dotazem, nevezeme-li zbraně nebo výbušniny.

Konečně tedy doma. Do Prahy příjíždíme na minutu přesně podle plánu. Všichni se shodujeme, že to byl prima zájezd. Za celou dobu nedošlo k žádným konfliktům, všichni se vzájemně respektovali. Myslím, že spekejen byl i vedoucí a hlavní organizátor zájezdu Ota Gavenda, kterému se musím jenom obdivovat. Vždyť organizovat a vést takovouto akci není žádná maličkost, natož pak pro člověka, který má již téměř sedmdesát. Oto, díky a hodně zdraví!

A co na úplný závěr? Příští světový pohár veteránů bude v Maďarsku, takže věřím, že TESLA postaví družstvo, které v terénech nám přece jenom bližších svede se Severany daleko vyrovnanější boj. Tak veteráni - začíná se trénovat!

Lejza

### Jak si zvyšovali formu

Na Bílou sobotu jsem dal do tašky věci na běhání, kompas, dvoje špuntovky s podkúvkou, které dělají prima stopu, křivák na pruty a mašle na kočar /kočar = mrakačka/. Takto vyzbrojen vyrazil jsem na Zvonárku. Zde jsem potkal Šebu, který se skelným zrakem pravil: "Jsem neboonej, tady báš beníze a bapy. Busíte to vydržet sabi". V tu chvíli dorostenci a dorostenky nedokážou skrýt radostné vzrušení: zůstane-li kocour v Brně, budou mít na soustředění v Roštíně prě? Tito naivkové zatím netuší, že čtveřice nastupující do autobusu v pořadí: Pavel M.st., Pavel S., Jan G. a Radek M. je alespoň jeden kocou se čtyřmi hlavami, když už ne čtyři kocouři celí.

Za autobusem zůstávají ujeté kilometry. Vstupujeme v centru obce Roštín /přímo mezi kostelem a hospedou/. Neomylně míříme k Sokolovně, která se stane naším přechodným bydlíštěm. Vítá nás pan Bábík, bytem v č.p.305 - správce, vedoucí, předseda a vůbec motor TJ Sokol Roštín.

Ihned po slavnostním uvítání vyrážíme natočit první kilometry. Je to COB. Asi kilometr běžíme mezi poli na mapu Vlčák. Na této straně převládá barva hnědá - jistě jste všichni byli v Buchlovských kopcích. Z cíle COBu opět přespožák domů. Teplý čaj po doběhu má na svědomí paní Bábíková, bytem v čp, 305 - kuchařka, hospedyně, uklízečka a vůbec hybná páka TJ Sokol Roštín.

Po výborném obědě všichni energioky vyráží do lesa, aby zde pečlivě kopírovali červenou čáru na mapě a v paměti uchovali tajná umístění kontrolních fáborků.

Večer probíhá dle obvyklého scénáře: kulinářská specialita pí Bábíkové, studium, psaní několikacíferných výsledků dnešního dne různých kolonek různých deníků, četba, karty, relaxace, spánek.

Nechci se opakovat, ale snídaně převýšila nasazenou laťku o dalších nejméně 10cm. Před odchodem na okruhy jsme provedli bleskovou kontrolu pořádku. Nejlépe si vedli R.+P.Milánovi /otec+syn/, kteří obdrželi 8 bodů z 10 možných. Nejhůře si vedl Petr D. a Honza V., kteří mohli být rádi, že se naudělovali záporné body. Jistým zklamáním pro mne byl i tříbodový pořádek v kajutě dorostenek /zbytek potravy, nevynešené popelníky, záti pod postelí/. Okruhy však daly všem milosrdně zapomenout na starosti nedělního dne - on už i ten výstup přes 56 vrstevnic na start k Vlčákovi stál za to. A zatímco se naše naděje proháněly po lese a Hejkalovi přimrzly stopy na ruce, klepýta jsme se Zinem bažinami a připravovali závěrečné štafetky. Před štafetskami nas však očekali ještě tandemy. Tento druh tréninku drží v oblíbě zejména naše dorostenky. Oficiálně se zde mohou

shlukovat do dvojice, neoficiálně do skupin o sudém počtu účastníků. Dále si mohou zpestřit pobyt v lese sem-tam prohozeným slůvkem / styl TALKING/. Nechám pomluvy, přiznám, že jsem se sám shluknul do dvojice s Dvořím. Ten mě ale prohnal! Ačkoli jsem běžel rychle a ladně jako Mirek Dušín, stále jsem s hrázou sledoval tu frekvenci, vír, kvapík, cirkulárku nohou v adidaskách s oranžovými pruhy,

Nakonec se i Peťovi cirkulárka zařízla do kamene, a tak jsme oba doklopýtali do cíle. Čekaly nás už jen samé příjemné věci: sprcha, postel, jídlo a Pohřbívání Kufru 1988.

Každý, kdo ohtěl v olympijské sezóně na tratích OB něco dokázat, napsal svá tajná přání na list papíru. Např.: "Mooný lesů pane, dej, ať ode mne letos Mára okusí hořkost porážek", nebo: "Přál bych si vyhrát Krajský žebříček", atd. Papírky pak byly uloženy do kufru z krokodýlí kůže, který nám pro Pohřbívání speciálně vyrobila firma LACOSTE. A mohli jsme vyrazit. V čele Pavka mladší jako křížové návěští, za ním Dvoři s Kufrem, pak hrebařiči s lopatou a krumpáčem, za nimi ostatní tručníčiči. Pavel starší dárigoval zpěv smutečnických žalů. Na pokraji lesa byl vyhlouben hrob, ceremoniář pronesl několik vět na rozloučenou a Kufr byl zasypán hrstmi půdy. Byli jsme si jistí, že letos nebudeme kulhat po lese s objemným kufrem v jedné ruce.

Po cestě do ubytovny jsme nezapomněli na pružné vrbové proutí, ano, zítra je Velikonoční pondělí.

Mezitím přijeli z Brna Mára s Alešem v novém voze BMW M3 žluté safari barvy. Tente vůz, jak známe, připravili mechanici firmy BMW výhradně pro soutěže na okruzích.

Na kamarády jsme však neměli čas. Jako babičky z přidružené výroby jsme se vrhli na pletení kocarů. Při pletení jsme mysleli na sítřejší "žatvu" a čekali na Paula z Čermákova, který se měl údajně destavit ze svých rodných Bohuslavic s koštěřem na rameni a tatarem v ruce. Náhle jsme uslyšeli známé tóny z Ů - 3. Aha, řekli jsme si, to si muzikanti ladí žestě před Pomlázkovou zábavou. Celé vedení bylo pevně rozhodnuto zábavu nenavštívit. Když nás však přišel pozvat na veselici pan Bábík - š.p. 395 ....., který byl motorem celé akce, neodolali jsme. Zábava však byla velmi hlučná a bujná, a tak jsme ani nec nelitovali, když jsme ve 22,00 sál Sokolovny opouštěli. Měli jsme totiž plné hlavy následujícího dne.

Toužebně očekávaný den na sebe nenechal dlouho čekat. Zvolili jsme motto "Řezat, řezat tu havěť, žádnou nešetřit!" a s touto větou na rtech jsme vrhli do ubikací dívek. Nezklamaly nás. pištěly, ječely, lámaly nám mrškačky a ty mladé se dokonce z nerozváženosti zamkly! Víme, že už te nikdy neudělají,

neboť samy musely uznat nescyzlnost a marnost vlastního počinání. Jejich jedovaté kletby zanikly v bublinách, vycházejících z něžných úst pod hladinou bazénku v sauně.

Na startu štafetek už bylo vše zapomenuto. Autorem trati je tandem ing. Smejkal - Jan Gryc, editel tedy název štafetového systému INSMEJ. "Principem systému je nerovnocennost trati, která je kompenzována nevyrovnaností závodníků na různých úsecích", píše P.G.Redaktersson se SKOGS-SPORTU. Všichni běžci to ví, a proto v klidu sbírají terčíky a ukrajují jeden úsek za druhým. Pouze předávka je vždy zpestřena poháněním debihajících děvčat pomlázkami, tzv. "ulička odvahy".

Všechno pěkné však jednou končí. Štafetky jsou doběhnuty, poslední oběd dojezen, zavazadla sbalena. /Pozor na křehká pomlázková vajíčka/!

Autobusem do Brna s námi cestuje pán z Gallova ústavu veřejného mínění. Zpřijemil nám cestu touto anketou:

1. Jak hodnotíš tréninkový proces?
2. Jak hodnotíš Pohřbívání kufru 88?
3. Jak hodnotíš vynikající vedení?
4. Jak hodnotíš ubytování a stravu?
5. Jak hodnotíš Velikonoční pondělí?

A jak vypedaly odpovědi? Posuďte sami :

Ondřej Ptáček

1. Bedle to.
2. Mělo by se pohřbívát každéj trénink.
3. Vynikající
4. Pohoda
5. Mohly by být víckrát do roka

Petr Strojček

1. Brnkačka
2. Nejlepší byl farář
3. Vynikající
4. Dobrý
5. Mohly být tvrdší rákosky

Pavel Milán mladší

1. Tak jsem si už dlouho "neodpočnul".
2. Už tam leží - už nepřijde
3. Tvrdá kázeň
4. Perfektní
5. Perfektní

Honza Vřešťál

1. Rovinka.
2. Pomůže to?
3. +,-
4. Perfektní.
5. Bylo to 4.4.1988.

Radek Milán

1. Kládně.
2. Vynikající.
3. +
4. Vynikající.
5. Mohlo být víc sadků.

Iva Kevářová

1. Dobře - moc kopečů.
2. Perfektní.
3. Perfektní - až na štafety.
4. Výborná.
5. Dobrý - ta veda mohla být lepší / teplejší /.

Petra Durmonová

1. Plačka.
2. Třeba se neukáže.
3. Vynikající?
4. Ušlo to.
5. Jsem to surevo! !

Veronika Slámová

1. Málo !
2. Opakovat.
3. Vynikající?
4. Perfektní.
5. Násilná koupel se pro příště zavrhuje.

Kateřina Dufková

1. Málo kopečů.

2. Mohlo to být lepší.
3. Vynikající - až na štafety.
4. Perfektní.
5. Jsou to surovci.

Marcela Jěbavá

1. Šeba věděl, proč zůstal doma.
2. Opakovat - škodg, že ohybí dokumentace.
3. Výberné - Dědek - osobnost.
4. Perfektní.
5. Pro nás /mě/ nic příjemného.

Lucie Precházková

1. Středně progresivně.
2. Hřebník se šíleně ulejal, zakopal to málo hluboko.
3. Kladně.
4. Mohlo to být horší.
5. Radši nehodnotím.

Po přečtení anketních odpovědí každý jistě lehce nahlédne, že soustředění se vydařilo po všech stránkách. A kdyby i nějaký rejpal chtěl námi všemi dosažené výsledky znevážit, snadno ho usadím: Náš dorost přece vyhrál ligu !!!

Rad

## MISS TESLA 88

Nejblyštivější perlou v diadémě podzimních závodů je bezesporu náš Oddílový přebor. V rámci této tradiční akce byla letos založena akce nová, která však nezůstala ani o krok pozadu za ohlasy a úspěšností přeborového klání. Ale ne, není to Exmanův memoriál, jenž měl letos také premiéru, je to samozřejmě volba oddílové MISS.

Pokaždé, když na dvojstraně Mladého světa Tržiště senzací uveřejní aktuální fotografii lepších krasavic se šerpami MISS AMERICA nebo MISS WORLD přes ramena, dýchne na mne ta notoricky známá atmosféra: nenuceně a nacvičeně usmívající se opálené dívky v plavkách odvážných střihů, pánové v motýlcích, bleskání Canonů a pleší, tlumený hovor, výkřiky a výstřely štíhlých lahví, ano, LONDON, TOKYO, SYDNEY a od loňska také NOVOSIBIRSK.

Ale vraťme se k sychravé říjnové sobotě. Téměř okamžitě poté, kdy bylo rozdáno všech 32 hlasovacích lístků, evidovali jsme několik pokusů o ovlivnění výpočetní techniky, která soutěž průběžně vyhodnocovala. Díky důmyslnosti Ing. Smejkalů byly však všechny pachatelky dopadeny. Pod hrozbou tzv. záporné bonifikace si uvědomily, že tudy cesta k Titulu rozhodně nevede. Některé nyní už recidivistky rozpoutaly kampaň slibů a hrozeb, podbízení a zastrašování, naturalismu a morálního bahna. Tato kampaň nebyla rozhodně marná, spisovatel Z. Zapletal má náměty na novou knihu. Organizační výbor však zůstal neposkvrněn, a tak mohly objektivní výsledky MISS TESLA 88 být slavnostně vyhlášeny v závěru nedělního odpoledne. Dál už to znáte: nejistě se usmívající MISS v šušťáku, pánové v maratonkách, cvakání zubů a svírání pěstí, netlumený hovor a redukované plácání, Mexická vlna a výstřel štíhlé lahvičky, ano: RADOSTICE, BOBRAVA a OŘECHOV.

Stručná fakta: 32 hlasujících určilo pořadí takto:

1. Veronika SLÁMOVÁ 44 b. (4x první), právo nosit šerpu a užívat titul MISS TESLA až do příštího oddílového přeboru
2. Tereza KASPEROVÁ 43 b. (1x první)
3. Hana TOMKOVÁ 39 b. (3x první)  
Jana DUFKOVÁ 39 b. (5x první)
5. Petra DURMONOVÁ 34 b. (0x první)
6. Marta MILÁNOVÁ 32 b. (5x první)

Celkem se v anketě objevilo 22 jmen, navíc pak Mára - 4 body a Peťa Kopor - 3 body. Děkujeme všem za pochopení.

Radek MACH, Pavel SMEJKAL

## EXTRALIGA OB TESLA BRNO

Ušechno začalo úplně v klasickém stylu. Možná v posledních tělocvičnách, možná na prvních středních "mapách", ale nejspíš úplně jinde.

"Co budeš letos běhat?" ptá se jeden. "Asi nic", odpovídá druhý, "mám moc věcí do školy". "Tak to budem běhat spolu a uvidíme, kdo je lepší". "A ten, kdo bude horší", souhlasí druhý, "bude platit..." Poslední slova však zanikají v hluku města.

A nápad byl na světě. Zatím ještě nedokonalý. Přichází však jaro. Začíná obvyklý kolotoč žebříčků. Objevují se první kritiky soutěžního řádu. I orientační běh jde s dobou a dívá se pravdě do očí. Ale asi málo. Kritiky se objevují stále více a více. Něco se musí stát. Nespokojenost stoupá zvláště u běžců s vyšším číslem značícím výkonnostní třídu. Vše se dá vyjádřit povzdechem bývalého elitního běžce nad výsledkovou tabulí: "Což se z těch běžek nikdy nevyhrabem?!" Ano, autorem povzdechu je běhající redaktor, jehož jméno bylo možné vidět na medailovém místě v onom závodě, ale bodíků bylo poskromnu.

Začíná léto. Skončily poslední žebříčky. Číse přetekly. Do letních závodů jsou stanovena dokonalejší, leč stále primitivní pravidla. Soutěž dostala název EXTRALIGA. Řady soutěžících se rozrůstají. Duchovní otec, hlavní propagátor a neúnavný pětář je MUC. Holík. Během léta se snaží odstranit nedostatky a na podzim přináší další, inovovanou verzi. Přesně v duchu doby. U kuloárech se začíná o Extralize hovořit. Na svazu propadají panice a chtějí situaci zachránit životaneschopnými návrhy přednesenými na přeboru ČSR.

Kolem zakladatele je sestaven tým schopných mladých lidí. Doktor Šebesta vypracovává na základě dlouholetých zkušeností a nejnovějších poznatků zcela nová pravidla pro rok 1989. Banka poskytuje sdružení úvěr. Jsou nakoupeny první počítače (bohužel západní výroby). Programové vybavení dodá sdružení samo v rámci socialistického závazku, a to bezplatně.

Mezitím skončí sezóna 1988. Na výroční schůzi oddílu jsou vyhlášeny výsledky tohoto ročníku Extraligy, nazvaného nultý. Ceny vítězů vyrazí všem přítomným dech. Dají se srovnat jen s cenami při závodech formule 1. Předtím se již sdružení prezentovalo cenami na přeboru oddílu. Je vyhlášeno programové heslo sdružení pro rok 1989: 1. ročník musí vyhrát opět Šebesta!

Nyní je zima. Zdá se, že vládne klid. Ale opak je pravdou. Urcholí přípravy na příští ročník Extraligy (viz programové heslo). Sdružení doplňuje hardwarové a softwarové vybavení. Na přímý zásah svazu, který je v rozkladu, je sdružení zastaven v bance úvěr. Proto apeluje na všechny členy a příznivce oddílu OB Tesla Brno: Budete-li přispívat na fond solidarity, přispějte i na naše sdružení! Nechť vzkvétá úroveň orientačního běhu na brněnsku, a to jak po

sportovní, tak i po společenské stránce.

Bližší informace o 1. ročníku Extraligy a případné dary a podpory u:

RNDr. Šebesta Vl. (ostatní viz adresář této ročenky)

MUC. Holík M., Čárkova 1 nebo Pšeník 11, tel. 322822

Dědek

#### Výsledky EXTRALIGY OB Tesla Brno

1. Šebesta Vlastislav	999.8 b.
2. Milán Pavel ml.	961.9 b.
3. Dvořáček Petr	940.9 b.
4. Holík Marek	938.0 b.
5. Bažura Jan	882.5 b.
6. Smejkal Pavel	832.9 b.
7. Strejček Petr	803.1 b.
8. Černák Pavel	718.3 b.
9. Ptáček Ondřej	707.5 b.
10. Gryc Jan	558.1 b.
11. Mach Radovan	544.1 b.
12. Šuler Josef	414.2 b.

## RACIONÁLNÍ VÝŽIVA

### SPORTOVCE

(Trenér, 10/1988)

Současné tendence ve výživě lze charakterizovat omezováním přívodu energie, snižováním konzumace živočišných tuků a tučných mléčných výrobků, zvýšením spotřeby obilovin a luštěnin (soja, boby), syrové zeleniny, rybího masa, omezením konzumace volných jednoduchých cukrů a jejich náhradou škrobů v rostlinných produktech. Objevují se však i některé nepřiliš vhodné extrémy jako např. makrobiotika (vegetariánství).

#### \* Obsah živin ve stravě

---

Poměr živin je vyjadřován zkratkou B:T:S (Bílkoviny:Tuky:Sacharidy), který by měl vždy být okolo 1:1:4 (váhově). Moderní výživa se snaží omezit přívod tuků, takže podíl se mění na 1:0,8:4,2. Zvýšení poměrného zastoupení cukrů není ve sportu na závalu, naopak, není však ani v rozporu s pravidly výživy populace, protože respektuje zásadu zvýšeného přívodu komplexních cukrů (škrobu) a omezení přívodu jednoduchých cukrů (glukóza, fruktóza, sacharóza, laktóza). Například v průběhu náročného objemového tréninku dochází k přirozenému pocitu potřeby zvýšeného přívodu cukrů v důsledku vyčerpaných zásob glykogenu, což současně vede k omezení spotřeby bílkovin (proteinu). U přetrvávající únavě naopak dochází ke zvýšenému přívodu tekutin, které zajišťují zvýšenou tvorbu moče, do níž se vylučují katabolity.

#### \* Problematika přívodu bílkovin

---

Bílkoviny jsou živinou nejčastěji diskutovanou, a to ve vztahu k jejich odpovídajícímu přívodu. K optimální stavbě svalových proteinů stačí i pro špičkové sportovce průměrný přívod okolo 2,8 gramu na kilogram tělesné hmotnosti. Podobný problém je s optimalizací poměru živočišných a rostlinných

bílkovin (60 procent živočišných a 40 procent rostlinných bílkovin). Pro sportovce je příjem živočišných bílkovin nezbytný. Vysoká konzumace masa má i další nevýhody - nárazově požitá velké dávky působí zažívací potíže, vznikají velké ztráty, je potřeba mnoho energie na jejich přeměnu. Proto je účelné rozdělit jejich příjem do více denních dávek. Sportovec vážící 70 kilogramů by měl denně zkonzumovat 300 gramů masa a asi 150 gramů sýra a tvarohu, zbytek bílkovin bude obsaženo ve formě rostlinné - chléb, brambory, luštěniny, těstoviny.

#### \* Problematika příjmu tuků

---

Tuky obsahují v malém objemu velké množství energie, takže jejich mírně vyšší konzumace vede k výraznému zvýšení příjmu energie, a tím k porušení energetické bilance směrem do "plusu", tedy ke zvýšení příjmu nad nezbytnou míru. Tuky jsou pomalu tráveny, takže konzumace může být před výkonem jedním z přímých negativních faktorů. Na druhé straně je zřejmé, že tuky ze stravy nelze vypustit úplně. V současnosti příjem rostlinných tuků musí převažovat. Je vhodné používat je prakticky pouze v syrovém stavu (rostlinné oleje a máslo). Přepálený tuk jakéhokoliv druhu je rakovinotvorný!

#### \* Problematika příjmu cukrů

---

Cukry, uložené ve formě zásobního glykogenu ve svalcích a v játrech, jsou snadno dosažitelným a využitelným zdrojem energie. Na rozdíl od tuků jsou jejich zásoby podstatně menší a snadno vyčerpitelné. Pod vlivem různých vnějších a vnitřních faktorů může dojít k jejich kritickému poklesu, vedoucímu ke snížení hladiny krevního cukru i nitrosvalových zásob. Především pokles hladiny cukru v krvi je faktor přímo negativně ovlivňující aktuální výkon. Dochází k disproporcii, snižuje se pozornost, tuhnou iční svaly.

Poslední strava před výkonem musí obsahovat minimum tuků, včetně skrytých, může obsahovat minimum lehce stravitelných bílkovin (rybí filé vařené, krůtí šunka nesolená, kuře vařené bez kůže) a cukry v podobě škrobu - nemaštěná ovesná kaše vařená nejlépe ve vodě, špagety, neslazený pudink, Musli apod. V průběhu náročného objemového tréninku v trvání okolo 120 minut a více je vhodné podávat čaj slazený běžným cukrem i fruktózou.

V současnosti převládá názor zvýšeného důrazu na doplňování cukrů při relativním omezení bílkovin.

příčemž cukry musí mít povahu komplexní, tedy formou škrobů obsažených v přírodních potravinách. Zvýšený přívod musí být zajištěn především ve fázi regenerace nebo dlouhodobého výkonu vytrvalostního typu. Nesmí se podávat velká množství jednoduchých cukrů (Glukopur) před výkonem a v jeho průběhu (zejména ne u vytrvalostních výkonů). Za zdroj cukrů komplexní povahy lze označit všechny potraviny obsahující škrob, tzn. rostlinné produkty a výrobky (pečivo, mouky na přípravu příloh, moučnický vybraného druhu), do jisté míry i těstoviny, luštěniny nebo brambory a mléčné výrobky. Lze použít i speciální škroby čisté - Solamyl (bramborový), Maizena (kukuřičný) a Tricena (pšeničný - nejlepší) a podobné výrobky jako Krémka, Kremix, pudinky atd. (nikoliv pudinky bez vaření - za studena).

#### Příklad využití "suché formy komplexních škrobů"

---

Ovesné Müsli - domácí: 100 g suchých vloček, 30 g mandlí sekaných nebo lískových ořechů, 30 g sekaných hrozinek, 30 g křížal nebo kandovaného ovoce, 30 g drcených dětských piškotů. Poměr lze měnit - ne mnoho kandovaného ovoce a hrozinek.

#### \* Základní zásady racionální sportovní výživy

---

- Musí být za každou cenu udržována optimální tělesná hmotnost, a to pomocí vyvážené energetické bilance - nesmí být používány radikální redukční postupy.
- Strava musí být dostatečně pestrá, musí obsahovat hojnost syrové nebo upravované zeleniny a ovoce bez preference jižních plodů, dostatek netučného masa, dostatek kysaných mléčných výrobků a tvarohu, prakticky omezeny musí být uzeniny, smažená jídla, úplně vyloučeny musí být konzervy.
- Přívod stravy musí být, pokud to lze, rozdělen alespoň do pěti dávek, strava musí být přijímána v klidu a dokonale rozkousána.
- Musí být voleny správné kombinace pokrmů.
- Bude potřebné zavádět použití speciální tekuté výživy.
- Strava musí obsahovat dostatek vlákniny (zeleninu, ovoce, celozrnný chléb).
- Musí dojít k výraznému omezení tuků, v některých

případech i bílkovin, naopak, je třeba věnovat pozornost zdrojům cukrů komplexní povahy.

- U pitném režimu musí být vyloučena většina v současnosti vyráběných limonád.

- Mnohem větší důraz musí být položen na doplňování vitamínů a stopových prvků.

Strava po ukončení výkonu - nevhodné jsou minutky, smažený sýr, řízky, bramborové saláty atd. Jídlo by nemělo být dosolováno s výjimkou letního období u sportovců, u nichž evidentně došlo k velkým ztrátám soli pocením.

#### \* Vitamíny

Vitamíny jsou jednou z nezbytných složek potravy. Nelze očekávat, že při daném stavu stravování jich bude v běžné stravě dostatek. Nedostatkové jsou zejména vitamíny A, E a C.

Vitamin A - mrkev, paprika, jeřábiny, játra, ryby, rybí tuk, ledviny, srdce, máslo, mléko, sýr, vaječný žloutek

Vitamin D - rybí tuk, játra, máslo, žloutek

Vitamin E - játra, semena, otruby, zelené listy, pšeničné klíčky

Esenciální mastné kyseliny - čerstvé tuky, oleje

Vitamin B1 (thiamín) - kvasnice, luštěniny, brambory, obilné klíčky, krev, vejce, játra, ledviny, srdce, maso obecně

Vitamíny B2 (riboflavin) - játra, ledviny, srdce, ryby, vejce, kvasnice, klíčky

Niacin - klíčky obilné, rajčata, kvasnice, vnitřnosti, mléko

Vitamin B6 (pyridoxin) - játra, maso, mléko, kvasnice, otruby

Vitamin H (biotin) - žloutek, mléko, obilí, játra, kvasnice

Kyselina pantothenová - kvasnice, žloutek, játra, srdce, maso

Kyselina listová - játra, maso, srdce, boby, hrách, špenát

Vitamín B12 - játra, maso, Elvit

Vitamín C - šípky, paprika, zelí, pomeranče, citróny, křen, zelenina, černý rybíz

Vitamín P (rutin) - provází vitamín C v přírodních potravinách

Na československém trhu jsou dostupné některé jednotlivé vitamínové preparáty, obsahující jen jeden z vitamínů. Dále lze dostat i některé polyvitamínové směsi: B-komplex, B-komplex forte, Spofavit a Lipovitan.

Jako základní udržovací dávky lze tedy použít například 4 dražé Spofavitu denně a 1 tabletu šumivého Celaskonu (Celaskon effervescens), lze použít ještě 2 dražé Lipovitanu, protože ten obsahuje některé látky, které jsou nezbytné z hlediska regenerace a nejsou v běžně užívaném B-komplexu obsaženy. Dvakrát týdně je vhodné podat ještě i tobolku vitamínu A a vitamínů E. Oba se musí podávat po jídle, nejlépe večer, vždy s větším odstupem od ostatních (ráno na lačno).

#### \* Pitný režim

-----

Doplňování tekutin je nedílnou součástí výživy včetně regenerace. I optimální zavodnění (hydratace) je nezbytná k zajištění dokonalého rozdělení tekutin v organismu, udržení objemu krve a funkce oběhového systému, udržení stálé teploty krve (a prevence proti přehřátí), je tak umožněno i lepší využití kyslíku při výkonu. Voda tvoří prostředí, v němž jsou transportovány látky katabolické povahy i energetické substráty, minerály, současně voda (tělní tekutiny), umožňuje výměnu uvedených látek mezi jednotlivými prostorami těla. Nedostatek v hydrataci se velmi rychle projeví poklesem výkonnosti. Rychlá a cílená rehydratace (znovuzavodnění) naopak významně přispěje k urychlení regenerace.

Již ztráty okolo 2 litrů tekutiny pocením vedou k negativním projevům.

Časné stadium přehřátí se projeví zježením chlupů na hrudníku a pažích, mražením, tlakem v hlavě, suchou kůží.

## Základní pravidla pitného režimu

---

1. Přívod tekutin je rozdělen do období: před výkonem - po jeho ukončení - v jeho průběhu.
2. Pro jednotlivé fáze je nutno použít různé nápoje.
3. Nesmí se používat běžné limonády, přívod tekutin nesmí překročit 0,8 litru za jednu hodinu po výkonu, protože se více nevstřebá a tekutina v žaludku vadí při výkonu.
4. Použité tekutiny nesmějí být "husté", tzn. musí mít koncentraci maximálně do hustoty krevní plazmy - čím větší teplota okolí, tím musí být nápoj řidší.

### Pití ve fázi před výkonem

---

V době 60 minut před zahájením výkonu lze konzumovat velmi málo slazené nápoje bez přídavku minerálních látek - nejlépe čaj šípkový nebo pravý, případně cezenou kávu, v celkovém objemu maximálně 0,5 litru, poslední dávka asi 20 minut před zahájením. Nesmí se používat žádné nápoje s kysličníkem uhličitým (sodovka, minerálky), mléko ani limonády.

### Pití v průběhu výkonů

---

V tréninku o delší době trvání je potřeba přijímat tekutiny v objemu okolo 0,1 až 0,2 litru již po uplynutí asi 20 minut, maximálně 0,8 litru za hodinu. V chladném prostředí (pod 10°C) lze nápoj pít v menším objemu a s vyšším obsahem cukru - např. do 6-30 se přidá 10 g glukopuru (2 čajové lžičky) do 0,5 litru hotového nápoje (1 sáček), může se použít i obyčejný cukr, mírně se okyselit citrónovou šťávou nebo malou špetkou kyseliny citrónové potravinářské. Nesmí se pít limonády, nápoje s obsahem kysličníku uhličitého, husté ovocné šťávy, čistá voda s ovocným sirupem.

## Pití po ukončení výkonu

---

Základním úkolem po ukončení výkonu je vždy náhrada tekutin a minerálních látek. V důsledku ztrát vzniklých v průběhu výkonu je zhoršena situace ve vnitřním prostředí, jsou změněny poměry jednotlivých důležitých iontů (vliv na svalovou dráždivost) a tekutin v různých prostorech těla. V té době již naplno pracují ledviny jako orgán, který upravuje stav v obou směrech (voda i minerální látky), včetně úpravy metabolické acidózy. Zapojují se některé hormony.

Abby byly ledviny schopné vykonávat svou funkci - vylučování katabolitů, zadržování vody a některých iontů, musí jimi protékat dostatek krve. K tomu musí být zajištěn dostatek tekutin, který umožní náhradu plazmatického objemu. Teoreticky je možné, aby se nepřiliš vysoké ztráty tekutin (asi do 3 litrů) nahradily již v průběhu "časné regenerace", tj. v době mezi 4. a 6. hodinou po ukončení výkonu. Opět platí stejná pravidla, a to především pití po menších objemech (0,2 až 0,3 litru najednou) tak, aby přívod nepřesáhl maximálně 0,8 až 1,0 litru za hodinu. Poit žízňě však mizí již po vypití mnohem menšího objemu než toho, který byl ztracen. Z toho vyplývá nutnost konzumace tekutin nikoliv podle "pocitu", ale podle skutečných ztrát, tzn. podle rozdílu hmotnosti před a po výkonu. Je-li dostatek času, to znamená, že další výkon nenásleduje dříve než za 24 hodin, je možno rehydrataci zajistit plně v tomto období, aniž by došlo k problémům s doplněním. Přesáhne-li doba výkonu výrazněji 60 minut, lze počítat s úbytkem nejen vody, ale i minerálních látek a cukrů. V tomto případě lze po výkonu konzumovat nápoje s cukrem, nejlépe obyčejný čaj nebo ovocné mošty ředěné vodou 1:1, stejně tak i džusy, samozřejmě pokud možno přírodní (pomarančový a grapevový originál).

Nápoje v průběhu pozdní fáze regenerace (po 6 hodinách po ukončení výkonu) - zaměřit na minerálky, šípkový čaj, bylinkové čaje, čaj pravý, pitnou vodu, kvalitní mléčné nápoje (Instarmilk, kysané - Biokys, Eivit, Malcao), přírodní ovocné šťávy, mošty a džusy.

## \* Příprava stravy

---

Na úrovni zpracování potravin a úpravě stravy závisí nejen výsledná kvalita, ale i obliba u konzumentů.

a) úprava bez použití tepla - tj. "syrové" potraviny - zelenina, ovoce, některé speciální výrobky, např.

ovesné Müsli, hotové výrobky - mléčné, masové, cukrářské.

b) Úprava tepelná - převažuje především z hygienického hlediska, není však nezbytnou podmínkou, protože současná tendence k "přírodní" stravě se snaží omezit tepelné úpravy (s výjimkou dlouhého vaření obilovin nebo masa):

- vaření a dušení je třeba doporučit, pokrmy se však nesmějí ohřívat opakovaně nebo udržovat dlouhé hodiny teplé, nejlepší je vaření v páře.

- pečení klasickým způsobem není příliš vhodné, lépe je použít pečení bez tuku v alobalu, na teflonu pouze na vodě - dlouhým pečením a přepalováním tuků vznikají těžko stravitelné produkty a rakovinotvorné látky.

- smažení silně omezit, nevhodně zvyšuje obsah přepálených tuků

- grilování je možno doporučit, není-li používáno příliš soli a příliš ostrých ochucovacích koření, tuk vypečený nesmí být použit k ochucení hotového pokrmu.

- mikrovlny jsou v současnosti nejprogresivnějším postupem, zachovávají si všechny hodnotné látky.

- frytýrování (fritování) je postup tepelný ve speciálních hrncích s použitím tuků; není příliš vhodné, byť zachovává většinu potřebných látek. Pokud se použije, je třeba tuk odstranit (oleje) okapáním a osušením v ubrousku.

V podnicích veřejného stravování proto bude vždy lepší volit "klasické" hotové jídlo než minutku s hranolkou. Záživací potřeba vždy přicházejí v nevhodnou dobu, většinou při výkonu samém. Ani tolik oblíbený hemenex nebo smažená vajíčka nejdou dohromady s racionální sportovní stravou. Totéž platí o nyní rozšiřujících se hamburgerech, párcích v rohlíku apod.

#### UHODNÉ:

-----  
- libové maso všeho druhu včetně zvěřiny, drůbež s výjimkou husy a kachny, králík, ryby, zejména mořské netučné, především file, kapr, pstruh, z drobtů (vnitřnosti) pouze srdce a snad i dršťky, vejce jen čerstvá vařená na měkko nebo na tvrdo nebo pečená na teflonu bez tuku nebo "ztracená", tvrdé sýry méně tučné, měkké sýry pouze nízkotučné jako doplněk, tvarohy netučné měkké i tvrdé (např. i Imperial, žervé), čerstvé máslo bez zahřívání (pouze omezeně),

omezeně i pomazánkové máslo, čerstvé rostlinné oleje bez zahřívání - slunečnicový a sojový (ne olivový) - Heliol, francouzský a maďarský slunečnicový, Favorit.

Na tepelnou úpravu (vyjimečně používat Ceres nebo Vitolan (speciální tuky na pečení) nebo domácí sádlo nepřeskvařené. Mléko pokud možno převařené a ne v sáčku z PVC, sušené odtučněné mléko, Malcao, Instarmilk, Kokteil mix Vitana, Eligo netučné, případně mléko neslazené kondenzované, zakysané mléčné výrobky - jogurt, biokys, Elvit, Zakysanky atd., těstoviny všeho druhu, lépe méněvaječné, ryže, především neloupaná, kvalitní brambory (lze vařit např. s petrželem nebo celerem, nikdy ne bramborové majonézové saláty z výroby), zelenina všeho druhu vařená i syrová (pozor na nadužnění), ovoce bez preference jižního, kvalitní celozrnný chléb, chléb křehký, křupky Tritico a Secalo (pozor u posledně tři jmenovaných výrobků je obsaženo hodně soli), Knackebrot, ovesné vločky ve všech úpravách, sojová mouka, luštěniny (boby, fazole, čočka, hrách a lusky), mák, dále zejména susšenky bez tuku, nejlépe Disco a Party, škroby všeho druhu, pudinky.

#### NEUHODNÉ:

- tučná masa všeho druhu (všechny tuk ořezávat nebo odstranit po udušení či vaření - nechat vystydnout a sebrat), uzeniny s výjimkou šunky lázeňské a krutí (nesolené), salám tučný a měkký (pouze šunkový a drůbeží a hovězí), slanina, ovary všeho druhu, vnitřnosti, čajovka, máslovka, játrouka, sádlo, bůček, majonéza, všechny výrobky z ní, párky, klobásy atd., dále kynutá těsta pečená na tuku i vařená (knedlíky), tučné ryby omezeně, uzená polévka (nikdy), nikdy ne konzervy (výjimkou jsou sardinky), omáčky zapražené (vždy musí být přírodní šťáva, případně zahuštěná chlebem, cibulí nebo škrobem), smažený sýr, hranolky.

Pozor na houby před výkonem a po něm - těžko stravitelné, to platí i o sušených! Ne mnoho hořčice. Majonézy lze imitovat více než dobře použitím jogurtu (do jogurtu se zamíchá trochu čerstvého oleje, cibulka, česnek, kyselé okurky, koření). Lze připravit nepřeborné množství variant salátů zeleninových, ovocných, míchaných, doplněných vařeným vejcem, šunkou, vařeným kuřetem atd. Totéž platí i o pomazánkách, místo másla nebo tuku je kombinovat tvarohem nebo jogurtem, vařenou ryží, rybami. Nedoporučujeme vůbec před a po výkonu tresčí játra, měkké salámy s cibulí a octem, guláše atd.

### Použití tuků

---

Živočišné tuky nelze vyloučit úplně - proto použít jen čerstvé máslo (přidávat případně až na hotový pokrm), tuky jsou obsaženy i v potravinách, je nutné je vyloučit v přepálené formě.

Rybí tuk je výhodný, a to i v relativně tučných mořských rybách (ale pouze čerstvých nebo mražených, ne uzených). Ve vejcích je též tuk, proto by měla být výrazně snížena jejich konzumace (nebo alespoň požívání žloutků).

### Použití bílkovin

---

Dosud jsme se podrobněji nezmiňovali o využití bílkovin rostlinného původu - nejlepší je jejich konzumace v podobě celozrnného chleba (pozor, výrobky z bílé mouky - pečivo a různé zákusky a těsta zalepují zažívací trakt a zhoršují trávení) a těstovin, výborná je sojová mouka (nastavuje se jí mouka hrubá pšeničná nebo žitná), dále i kroupy. Výhodné je použití luštěnin, jsou však hořce stravitelné, proto se musí nejprve máčet, pak dlouho vařit (např. v mírně octové vodě), lze z nich připravovat míchané saláty. Podobně lze použít brambory v kombinaci s nakyselo vařenou zeleninou, kyselými okurkami, fazolemi, hráškem apod. Je nezbytné dlouho žvýkat, tím se usnadní trávení a sníží nutnost přečpávání, protože při hitavém jídle se nedostaví pocit naplněnosti (až po jídle a to je již pozdě). Výhodné je použití masových vývarů se zeleninou jako nejkvalitnější výživa v době, kdy je velmi málo času na regeneraci. Bílkoviny se nesmí požívat ihned po výkonu.

### Vláknina

---

Nutno zajistit zeleninou, ovocem, celozrnným chlebem, luštěninami.

### Moučníky

---

Stávají se nedílnou součástí sportovní výživy, protože mohou sloužit jako výborný doplněk cukru nebo i po speciální úpravě jako občerstvení pro dlouhé výkony i jako první strava po něm. Nesmí obsahovat příliš mnoho tuků (lístkové těsto, kynuté těsto, "třené těsto") - lze připravit např. těsto tvarohové, bramborové, piškotové, z kysaného mléka. K tomu používat pudinky, ovoce jakéhokoliv typu nedoslazované, ovesné kaše, palačinky, vždy ale bez šlehačky a čokolády. Lze též péci na teflonu úplně

bez tuku placky z mouky a sojové mouky a s vejcem  
atd.

Hygienicky nebezpečné potraviny a výrobky

Vejce konzumní - tuky ztužené, máslo, slanina  
(žluknou) - zmrzlina - levné nápoje (limonády -  
plesnivější, chemicky barvené), nápoje z konzerv  
(obsah olova), všechny konzervy, zejména masové -  
majonéza, tatarské omáčky, majonézové saláty všeho  
druhu, obložená vejce - měkké sýry (plíseň) - staré  
dorty se šlehačkou nebo máslovou náplní - mléko -  
měkké salámy všeho druhu, tlačanky, játrové paštiky  
všeho druhu - losos a rybí polokonzervy.

Jídla v bufetech - mletá masa (sekaná,  
vepřenky, párky, včetně telecích), pečené klobásy,  
uzené maso, obložené chlebičky, bramboráky a smažený  
sýr (nevhodné spíše vzhledem k přípravě na přepáleném  
tuku).

/Milan/

Uybrané části s časopisu Trenér 10/1988

## SERIÓZNÍ KVÍZ PRO VŠECHNY...

### SERIÓZNÍ KVÍZ PRO VŠECHNY...

\*\*\*\*\*

Omlouváme se, že tento kvíz nemůže mít hned na začátku název, protože byste k němu možná přistupovali příliš obezřetně a neodpovídali byste po pravdě - a to by ovlivnilo výsledek.

O co jde? Vaším úkolem je z otázek a výroků poznat kdo, kdy nebo za jakých okolností byly vyřčeny či jsou obvykle pronášeny. Ale pozor! Jejich správnost je velice relativní - v tom tkví podstata kvízu.

Takže vezměte do ruky tužku a jenom sčítejte body! Teprve potom se podívejte na vyhodnocení na konci kvízu, ať zjistíte, co ve vás vězí.

#### 1) DOBRÉ RÁNO, CO TAM DÁVÁŠ ?

- a) otázka na recept při vaření ..... 0 b.
- b) ráno v lyžárně na lyžařském soustředění ..... 3 b.
- c) písnička na gramodesce po vydařeném večírku .... 1 b.

#### 2) KDY JDEŠ ?

- a) z domu na vlak ..... 1 b.
- b) student ke zkoušce ..... 0 b.
- c) cestou na start ..... 3 b.

#### 3) TAK CO, KOLIK 'S DOSTAL ?

- a) závodníci u výsledků ..... 3 b.
- b) v zaměstnání po výplatě ..... 0 b.
- c) trestanci ve vězení ..... 2 b.
- d) startovné jako odměna od pořadatelů za účast na dobře obsazeném závodě (jako např. CŽ) ..... 1 b.

4) NA KOLIKÁTKU JDEŠ ?

- a) když se tvoří autobus cestou ke kontrole ..... 3 b.
- b) při odchodu na šalinu ..... 0 b.
- c) když jdou orientační po tréninku na pivo - na desítku nebo na dvanáctku? ..... 3 b.

5) PROSÍM TĚ PŮJČ MI NÓŽKY !

- a) žáci při hodině výtvarné výchovy ..... 0 b.
- b) při balení kartičky před závodem ..... 2 b.
- c) když si chcete ostráhat dlouhé nehty na nohou, aby se vám vešly do orientek ..... 3 b.

6) CO CHODÍŠ ?

- a) dálkové pochody ..... 1 b.
- b) kterou kategorii ..... 3 b.
- c) jaké intervaly při tréninku ..... 2 b.

7) BYL NÁS TAM CELÝ AUTOBUS

- a) na hradě při vlastivědném zájezdu ..... 0 b.
- b) ve frontě u lyžařského vleku ..... 1 b.
- c) v kufříku ..... 3 b.
- d) v jednom nejménovaném obchodním domě ve Stockholmu (bylo tam napsáno ALE REA !) ..... 3 b.

8) ... A POTOM ŠEL DO KUFŘU

- a) zabloudil (s malým "z") v lese ..... 3 b.
- b) - protože si ho předtím spletl s motorem ..... 0 b.
- c) když ty ponožky nebyly ve skříni, našel je v dlouho nevybaleném kufříku ..... 2 b.

9) KEĎ BOH DÁ - NÁJDEŠ, KEĎ NIE - POHLADÁŠ !

- a) slovenští stavitelé tratí ..... 3 b.
- b) z kázání rožňavského duchovního na počátku srpna 1988 ..... 2 b.
- c) Babička Boženy Němcové ..... 0 b.

10) JDU NA SEVER, JDU NA SEVER, ... JDU NA JIH !

- a) Jána (da) Cimrman při přechodu přes severní pól 2 b.
- b) můj běh "tvrdým" azimutem na kontrolu  
(a ejhle - jsem v kufru) ..... 3 b.
- c) dálkový turistický pochod TJTL "Z Brna do Brna" 1 b.

11) DĚDO, MAKEJ !

- a) výrok ze slavné hry věhlasného severského autora  
Paula Galikssona ..... 3 b.
- b) povzbuzování pana Fruhbauera na cílovém doběhu  
MS veteránů ..... 2 b.
- c) volání na vašeho dědečka honícího po dvorku  
čuníka před zabíjačkou ..... 1 b.
- d) povzbuzování jednoho předního závodníka Tesly Brno  
na startu závodu OB ..... 3 b.

Podtrhnout a sečíst!

**UVHODNOCENÍ :**

**0 až 2 body:**

Umíte počítat aspoň do tří? Tak to zkuste znovu!

**3 až 10 bodů:**

Jak jste se k téhle Ročence vůbec dostal? To ji někdo z orientácků musel ztratit a vy najít. Uždyť vy o OB nemáte ani páru!

**11 až 23 body:**

Říká se - zlatá střední cesta - a v tomto případě jste buď orientácký začátečník nebo jste omylem zhlédl v televizi film "5 dnů OB v Jičíně".

**24 až 33 body:**

Gratulujeme! U hlavě máte samý orienták. (Ale možná taky něco jiného!)  
Jste prostě orientácký fanatik jako my všichni.

(a+k)

P.S. Pokud se někdo v tomhle kvízu náhodou poznal, nechť se nečítá, nýbrž cítí potěšen.

## FOTOPŘÍLOHA

V roce 1988 jsme uspořádali několik akcí, především to byl vydařený 5. závod krajského žebříčku 28. května. Tyto snímky ukazují jeho úspěšný průběh ve Střelcích na mapě Nebovid.

Další tradiční  
akcí bylo jarní  
Buď fit s mapou  
koncem dubna na  
Útěchově.

Na stejném místě  
uspořádali žáci  
našeho oddílu  
akci V lese  
s mapou.  
/říjen 1988/

Jedním z nej-  
úspěšnějších  
závodníků od-  
dílu byl v roce  
1988 Petr Dve-  
řáček. Na sním-  
ku je při ví-  
tězném doběhu  
na mezinárod-  
ních třídních  
závedech  
v Polsku.

Z VÝSLEDKŮ 1988

1. LOB - Celostátní žebříček - Banská Bystrica - 30.-31.1.

30.1. H17 1. Šťastný J. 105,18  
31.1. H17 11. Šťastný J. 123,34

2. LOB - Celostátní žebříček - Kořenov 6.-7.2.1989

HLL 6. Milán R. 42:35 H40 7. Milán P. 104,32  
H15 1. Milán P. 61:04 D17 2. Vřešťalová L. 60:54  
4. Strejček P. 69:02  
9. Vřešťál J. 73:12  
H15 2. Ptáček - Strejček - Milán 166:33  
D15 5. Slámová - Dufková - Vřešťalová 100:36

2. LOB - M ČSSR a P ČSR - Vrchlabí - Benecko - 20.-21.2.1989

H15 1. Milán P. 50:34 D17 1. Vřešťalová L. 60:13  
D15 12. Dufková K. 64:45  
H15 9. Průša - Ptáček - Milán 220:36  
10. Šťastný - Kovář - Přerost 250:28  
D15 3. Slámová - Dufková - Vřešťalová 165:09

3. LOB - ČŽ + 2 denní mezinárodní závody - Opava 27.-28.2.1989

H11 2. Procházka J. 31:24 H40 3. Sláma D. 76:35  
H13 3. Šnyrch I. 54:40 5. Milán P. 78:43  
H15 1. Milán P. 46:31 7. Durmon P. 91:42  
D17 1. Vřešťalová L. 57:00

4. Celostátní žebříček LOBu 1988

H13 6. Šnyrch I. 145,04b. D13 9. Durmonová P. 119,21b.  
H15 1. Milán P. 302,18b. D17 4. Vřešťalová L. 276,46b.  
H40 4. Milán P. 218,48b.

5. krajský žebříček - Říčany - 10.4.

H10N 1. Skříčka J. 19:57 H35 4. Sláma D. 66:15  
H11 1. Ševčík M. 19:48 H45 2. Petr A. 49:47  
2. Milán R. 20:30 4. Dufek J. 56:01  
H15 2. Milán P. 46:46 H55 2. Fajt J. 54:35  
4. Vřešťál J. 50:54 D15 1. Slámová V. 38:57  
H17 1. Dvořáček P. 58:48 6. Dufková J. 48:55  
H19 4. Baďura J. 70:44 D17 4. Vřešťalová L. 50:51  
H21 2. Holík M. 69:44 D35 4. Slámová H. 61:06  
7. Mach R. 75:55 D45 3. Vřešťalová M. 47:29

6. Krajský přebor na dlouhé trati - Větrný Jeníkov - 16.4.

D17	3.	Tobiášová A.	94:52	H17	2.	Dvořáček P.	101:13
D19	2.	Durmenová J.	104:45				

7. Krajský žebříček Luká - 23.4.

D13	1.	Durmonová P.	26:02	H11	2.	Milán B.	19:36
D15	4.	Dufková J.	42:32	H15	3.	Vřešťál	43:30
D17	3.	Vřešťálová L.	55:58	H19	4.	Baďura J.	64:48
	5.	Tobiášová A.	58:52	H35	1.	Zabloudil P.	56:11
D35	2.	Kolaříková V.	51:05	H45	5.	Dufek J.	64:10
	4.	Procházková M.	55:15	H55	1.	Fajt J.	51:46
D45	3.	Vřešťálová M.	57:40				

8. Krajský žebříček, celostátní žebříček B - Lutná - 14.5.

D13B	1.	Němceová K.	33:48	D21C	4.	Habánová E.	62:30
	2.	Durmonová P.	34:03	H15B	1.	Strejček P.	50:03
D17B	4.	Tobiášová A.	57:05	H10N	2.	Skříčka J.	22:58
D35B	1.	Kolaříková V.	62:44	H11C	1.	Procházka J.	20:20
	3.	Procházková H.	64:54	H17C	3.	Šťastný J.	67:14
D15C	1.	Tomková H.	33:20	H19C	1.	Baďura J.	74:54
	2.	Nevřivevá L.	36:03				
	3.	Gandeleová K.	36:04				

9. Celostátní žebříček E, A - Tupadla - 14.5.

DE	4.	Kuchařivá A.	79:21	H15A	4.	Milán P.	56:58
D15A	2.	Slánová V.	46:16	H17A	5.	Dvořáček P.	80:26
D21A	7.	Durmenová J.	75:33	H21A	1.	Šebesta V.	94:52

10. Krajský žebříček, celostátní žebříček B - Kašava - 15.5.

D10	4.	Hlaváčková B.	32:00	H15B	2.	Strejček P.	52:08
D13B	3.	Durmenová P.	34:31	H40B	2.	Sláma D.	71:00
D17B	3.	Tobiášová A.	61:45	H11C	2.	Procházka J.	19:26
D35B	1.	Kolaříková V.	77:42		3.	Deušek F.	21:26
D15C	1.	Tomková H.	38:02		4.	Habán I.	21:40
D19C	2.	Habánová E.	66:24	H19C	1.	Baďura J.	74:23
H13B	5.	Ondroušek J.	42:05	H10	4.	Skříčka J.	21:39

11. Celostátní žebříček E, A, Osinalice - 15.5.

DE	1.	Kuchařová A.	92:52	H15A	1.	Vřešťál J.	61:48
D15A	1.	Slánová V.	59:03		3.	Milán P.	61:51

12. Celostátní žebříček E, A, B - Sebetín - 21.5.

DE	7.	Kuchařová A.	85:42	D35B	1.	Procházková H.	81:18
D13B	4.	Durmonová P.	38:26	H15A	6.	Vřešťál J.	55:45

Z VÝSLEDKŮ 1988

1. LOB - Celostátní žebříček - Banská Bystrica - 30.-31.1.

30.1. H17 1. Šťastný J. 105:18  
31.1. H17 11. Šťastný J. 123,34

2. LOB - Celostátní žebříček - Kořenov 6.-7.2.1989

HLL 6. Milán R. 42:35 H40 7. Milán P. 104,32  
H15 1. Milán P. 61:04 D17 2. Vřešťalová L. 60:54  
4. Strejček P. 69:02  
9. Vřešťál J. 73:12

H15 2. Ptáček - Strejček - Milán 166:33  
D15 5. Slámová - Dufková - Vřešťalová 100:36

2. LOB - M. ČSSR a P. ČSR - Vrchlabí - Benecko - 20.-21.2.1989

H15 1. Milán P. 50:34 D17 1. Vřešťalová L. 60:13  
D15 12. Dufková K. 64:45  
H15 9. Průša - Ptáček - Milán 220:36  
10. Šťastný - Kovář - Přerost 250:28  
D15 3. Slámová - Dufková - Vřešťalová 165:09

3. LOB - ČZ + 2 denní mezinárodní závody - Opava 27.-28.2.1989

H11 2. Procházka J. 31:24 H40 3. Sláma D. 76:35  
H13 3. Šnyrch I. 54:40 5. Milán P. 78:43  
H15 1. Milán P. 46:31 7. Durmon P. 91:42  
D17 1. Vřešťalová L. 57:00

4. Celostátní žebříček LOBu 1988

H13 6. Šnyrch I. 145,04b. D13 9. Durmonová P. 119,21b.  
H15 1. Milán P. 302,18b. D17 4. Vřešťalová L. 276,46b.  
H40 4. Milán P. 218,48b.

5. krajský žebříček - Říčanice - 10.4.

H10N 1. Skříčka J. 19:57 H35 4. Sláma D. 66:15  
H11 1. Ševčík M. 19:48 H45 2. Petr A. 49:47  
2. Milán R. 20:30 4. Dufek J. 56:01  
H15 2. Milán P. 46:46 H55 2. Fajt J. 54:35  
4. Vřešťál J. 50:54 D15 1. Slámová V. 38:57  
H17 1. Dvořáček P. 58:48 6. Dufková J. 48:55  
H19 4. Baďura J. 70:44 D17 4. Vřešťalová L. 50:51  
H21 2. Holík M. 69:44 D35 4. Slámová H. 61:06  
7. Mach R. 75:55 D45 3. Vřešťalová M. 47:29

6. Krajský přebor na dlouhé trati - Větrný Jeníkov - 16.4.

D17	3.	Tobiášová A.	94:52	H17	2.	Dvořáček P.	101:13
D19	2.	Durmenová J.	104:45				

7. Krajský žebříček Luká - 23.4.

D13	1.	Durmenová P.	26:02	H11	2.	Milán M.	19:36
D15	4.	Dufková J.	42:32	H15	3.	Vřešťtal	43:30
D17	3.	Vřešťtalová L.	55:58	H19	4.	Baďura J.	64:48
	5.	Tobiášová A.	58:52	H35	1.	Zabloudil P.	56:11
D35	2.	Kolaříková V.	51:05	H45	5.	Dufek J.	64:10
	4.	Precházková H.	55:15	H55	1.	Fajt J.	51:46
D45	3.	Vřešťtalová M.	57:40				

8. Krajský žebříček, celostátní žebříček B - Lutná - 14.5.

D13B	1.	Němcová K.	33:48	D21C	4.	Habánová E.	62:30
	2.	Durmenová P.	34:03	H15B	1.	Strejček P.	50:03
D17B	4.	Tobiášová A.	57:05	H10N	2.	Skříčka J.	22:58
D35B	1.	Kolaříková V.	62:44	H11C	1.	Procházka J.	20:20
	3.	Precházková H.	64:54	H17C	3.	Šťastný J.	67:14
D15C	1.	Tomková H.	33:20	H19C	1.	Baďura J.	74:54
	2.	Nevřivová L.	36:03				
	3.	Gandelová K.	36:04				

9. Celostátní žebříček E<sub>1</sub>A - Tupadla - 14.5.

DE	4.	Kuchařivá A.	79:21	H15A	4.	Milán P.	56:58
D15A	2.	Slánová V.	46:16	H17A	5.	Dvořáček P.	80:26
D21A	7.	Durmenová J.	75:33	H21A	1.	Šebosta V.	94:52

10. Krajský žebříček, celostátní žebříček B - Kašava - 15.5.

D10	4.	Hlaváčková B.	32:00	H15B	2.	Strejček P.	52:08
D13B	3.	Durmenová P.	34:31	H40B	2.	Sláma D.	71:00
D17B	3.	Tobiášová A.	61:45	H11C	2.	Procházka J.	19:26
D35B	1.	Kolaříková V.	77:42		3.	Deušek F.	21:26
D15C	1.	Tomková H.	38:02		4.	Habán I.	21:40
D19C	2.	Habánová E.	66:24	H19C	1.	Baďura J.	74:23
H13B	5.	Ondroušek J.	42:05	H10	4.	Skříčka J.	21:39

11. Celostátní žebříček E<sub>1</sub>A<sub>1</sub> - Osinalice - 15.5.

DE	1.	Kuchařová A.	92:52	H15A	1.	Vřešťtal J.	61:48
D15A	1.	Slánová V.	59:03		3.	Milán P.	61:51

12. Celostátní žebříček E<sub>1</sub>A<sub>1</sub>B - Sebetín - 21.5.

DE	7.	Kuchařová A.	85:42	D35B	1.	Procházková H.	81:18
D13B	4.	Durmenová P.	38:26	H15A	6.	Vřešťtal J.	55:45

28. Kvalifikační soutěž štafet pro rok 1988

H15	5.	Tesla Brno A	D15	4.	Tesla Brno A
H19	10.	Tesla Brno A	D19	7.	Tesla Brno

29. Puchar Wawelu - Jaroszwiec - 7.-10.7.

D19A	3.	Durmonová J.	H21A	1.	Šebesta V.
D35	2.	Kolaříková V.	H21B	1.	Ptaček P.
H11	4.	Habán I.		3.	Šuler J.
H17A	1.	Dvořáček P.	H35	2.	Zabloudil P.

30. Bohemia - Skalský Dvůr - 29.-31.7.

D21A	2.	Janetová D.	105:41	D10	2.	Hláváčková B.	60:49
D35A	1.	Kolaříková V.	141:03	H11A	2.	Procházka J.	70:59
D13C	1.	Pellantová I.	86:28		4.	Milán R.	75:32
D15C	1.	Šnyrchová I.	80:12	H15A	2.	Milán P.	120:28
	3.	Kalovská J.	87:11	H21A	3.	Koper P.	195:51

31. Slovakia - Silická planina - 4.-6.8.

D10N	3.	Hláváčková B.	62:54	H15A	1.	Milán P.	90:24
D15A	2.	Slánová V.	106:23	H17A	6.	Dvořáček P.	130:23
H10N	2.	Skříčka J.	56:06	H21A	2.	Šebesta V.	183:42
H11A	1.	Procházka J.	57:15	H21E	6.	Holík M.	206:46
	2.	Habán I.	58:18	H40	1.	Sláma D.	135:08

32. Ibusz Tajfuto kupa - Eger - 7.-9.8.

D21B	2.	Vánková M.	181:47	H21B	1.	Holík M.	196:36
H11C	1.	Ševčík M.	65:92		5.	Černák P.	220:08
H40	2.	Ševčík J.	159:15				

33. 5 dnů OB - Lužany - 9.-13.8.

H11A	1.	Milán R.	119:36	H21C	5.	Kolařík Z.	259:12
H15A	4.	Milán P.	215:36				

34. Krajský přebor jednotlivci - Lhota pod Kosířem - 3.9.

D15	2.	Slánová V.	42:28	H15	2.	Milán P.	35:40
D19	2.	Durmonová J.	69:30	H21	1.	Šebesta V.	62:47
D35	3.	Procházková H.	66:34	H35	2.	Sláma D.	65:00

35. Krajský přebor - štafety - Protivanov 4.9.

D11	2.	Němcová - Jindrova - Durmonová	75:35
H11	2.	Procházka - Šnyrch - Milán - Ševčík	90:23
	3.	Šnyrch - Kummer - Ondroušek	90:33

36. Přebor ČSR - jednotlivci - Obora 10.9.

D15	4.	Slánová V.	47:50	H15	5.	Milán P.	60:27
D19	7.	Durmonová J.	86:41		9.	Vřešťal J.	61:50
H21	4.	Šebesta V.	105:57				

37. Přebor ČSR - štafety - Plzeň-Dolevec - 11.9.

D15	3.	Vřešťalová	-	Dufková	-	Slámová	117:01
H15	3.	Vřešťal	-	Milán	-	Dvořáček	133:48
H19	6.	Smejkal	-	Holík	-	Šebesta	198:39

38. Krajský žebříček - Brno - 10.9.

D10	1.	Hlaváčková B.	20:06	H15	2.	Strýček P.	41:50
D13	1.	Durmenová P.	33:03		3.	Průša M.	43:46
	2.	Kalovská J.	34:11	H17	2.	Šťastný J.	70:46
D17	2.	Jebava M.	53:06	H19	3.	Bažura J.	99:48
D19	3.	Kasperová T.	80:34	H21	5.	Holík M.	89:46
D35	2.	Durmenová R.	92:26	H35	1.	Zabloudil P.	73:08
H10	1.	Skřička J.	14:24		2.	Sláma D.	78:31
	2.	Čech R.	19:06		3.	Ševčík J.	86:40
	3.	Žak J.	23:11	H45	1.	Petr A.	54:29
H11	1.	Ševčík M.	16:32		3.	Dufek J.	60:39
	2.	Procházka J.	16:38	H55	1.	Viček J.	44:43

39. Krajský žebříček - Bukovinka - 17.9.

D15	1.	Nevřivová L.	53:55	H15	2.	Strýček P.	50:34
D17	2.	Jebava M.	63:06	H21	1.	Kopor P.	85:14
H10	1.	Skřička J.	22:47		2.	Šebesta V.	85:19
H11	2.	Ševčík M.	20:12	H35	1.	Uhmann P.	83:40

40. Utkání družstev JM, SM, VČ kraje - Břeh u Přelouče - 17.9.

H11	1.	Milán R.	35:51
-----	----	----------	-------

41. Krajský žebříček - Budíkovice - 24.9.

D10	1.	Hlaváčková B.	17:42	H11	1.	Habán I.	17:45
	2.	Cigošová K.	25:22		2.	Doušek F.	18:00
D15	1.	Dufková K.	35:55		3.	Ševčík M.	19:10
	1.	Tomková H.	35:55	H15	2.	Kovář E.	42:48
	3.	Procházková L.	37:44	H19	1.	Bažura J.	72:49
D17	1.	Jebava M.	55:11	H21	3.	Kolařík Z.	77:54
H10	1.	Skřička J.	13:42	H35	3.	Komínek J.	67:15
	2.	Čech R.	15:35	H45	1.	Petr A.	53:26

42. Krajský žebříček - Lovětín - 1.10.

D10	2.	Hlaváčková B.	23:40	H11	1.	Habán I.	25:42
D15	1.	Slámová V.	38:04		2.	Procházka J.	27:08
D17	1.	Jebava M.	55:13		3.	Doušek F.	27:47
H10	1.	Čech R.	14:35	H19	1.	Bažura J.	66:29
	2.	Skřička J.	15:53	H35	3.	Šnyrch F.	89:45

43. Mistrovství ČSSR na dlouhé trati - Trutnov - 1.10.

D21	3.	Kuchařová A.	127:03
-----	----	--------------	--------

44. Přebor kraje v nočním OB - Kroměříž - 8.10.

D15	3.	Tomková H.	51:22	H15	3.	Kovář J.	58:52
D19	3.	Kasperová T.	92:15	H21	3.	Minařík L.	92:15

45. Sprinterský pohár - Bohunice - 9.10.

1. Gryc Jan
2. Šebesta Vlastislav
3. Holík Marek

46. Krajský žebříček - Fryšták - 15.10.

H35	1.	Durmon P.	83:21
-----	----	-----------	-------

47. Krajský žebříček - Smrčná - 15.10.

D10	2.	Kadlecová E.	20:59	H11	2.	Procházka J.	15:16
D15	1.	Slámová V.	27:04	H15	2.	Prerost P.	47:40
	2.	Procházková L.	34:10	H17	1.	Dvořáček P.	55:47
D17	2.	Jebavá M.	47:49	H21	1.	Holík M.	63:41
	3.	Tobiášová A.	48:28	H35	1.	Komínek J.	54:46
D19	2.	Kolaříková V.	53:37		3.	Šnyrch E.	61:17
H10	1.	Skříčka J.	12:51	H45	2.	Petr A.	50:52
	2.	Čech R.	13:53				

48. Pohár KDPM - Velká Klajdovka - 16.10.

H	1.	Smejkal P.	42:57	D	1.	Kuchařová A.	41:35
	2.	Holík M.	43:06		2.	Nevřivová L.	49:14
	3.	Dvořáček P.	43:27				

49. Krajský žebříček - Veselíčko - 22.10.

D15	2.	Nevřivová Lenka	33:51	H19	1.	Bažura J.	61:56
D21	1.	Kuchařová A.	48:21	H35	1.	Komínek J.	68:34
H10	1.	Čech R.	17:13	H45	1.	Petr A.	44:12
H11	2.	Habán I.	20:20	H55	1.	Vlček J.	45:30
	3.	Procházka J.	20:32				

50. Mistrovství ČSSR - Nitra - 24.9.

D15	5.	Slámová V.	39:18	H15	3.	Milán P.	49:51
-----	----	------------	-------	-----	----	----------	-------

51. Československá veteraniáda - Nitra - 24.9.

D45	2.	Vřešťalová M.	73:18	H45	4.	Vřešťál J.	68:40
-----	----	---------------	-------	-----	----	------------	-------

52. Celostátní noční OB - Šaštín - 22.10.

H15	2.	Průša M.	51:54	D19	3.	Kasperová T.	105:48
-----	----	----------	-------	-----	----	--------------	--------

53. Mistrovství ČSSR štafet - Újezdec - 28.10.

H15	4.	Vřešťál - Milán - Dvořáček	154:14
D15	5.	Vřešťalová - Dufková - Slámová	162:32

54. Oddílový přebor - Ořechov - 29.-30.10.

HD10	1.	Skříčka J.	17:13	19:24	36:37
	2.	Hlavačková B.	20:30	17:10	37:40
	3.	Žák J.	21:51	18:33	40:24
H11	1.	Kummer J.	19:29	17:49	37:18
	2.	Habán I.	17:57	19:24	37:21
	3.	Ševčík M.	18:23	19:05	37:28
D11	1.	Němcová K.	19:52	23:40	43:52
	2.	Pellantová I.	21:52	23:33	45:25
	3.	Ptáčková M.	32:16	35:58	68:14
H15	1.	Šebesta V.	38:42	51:58	90:40
	2.	Dvořáček P.	44:06	52:24	96:30
	3.	Holík M.	42:08	55:00	97:08
	4.	Smejkal B.	41:39	55:35	97:14
B.	5.	Milán P. ml.	45:02	52:17	97:19
D15	1.	Nevřivová L.	35:54	61:40	97:04
	2.	Slámová V.	43:48	53:43	97:31
	3.	Kasperová T.	34:28	63:43	98:23

55. Krajský žebříček - podzimní

D13	2.	Jindrová I.	991,99	H11	5.	Habán I.	944,12
	6.	Čechová L.	901,57	H13	7.	Kummer J.	929,66
D15	4.	Procházková L.	447,45	H19	1.	Badura J.	386,37
D17	1.	Jebavá M.	493,45	H21	3.	Smejkal P.	467,77
D19	2.	Kolaříková V.	443,63		6.	Minařík L.	440,76

Adresář členů TESLY k 1.1.1989

Příjmení	jméno	adresa bydliště	telefon zaměstnání	domů
Badura	Jan	Řehořova 48, Bo		634540
Cigošová	Kateřina	Těšínská 4, Bo		740830
Čech	Radovan	Mokrohorská 14, Bo		754694
Čechová	Lenka	Mokrohorská 14, Bo		754694
Čermák	Pavel	Foersterova 13, Bo		758673
Černáková	Pavla	Purkyňova 32, Bo		
Červený	Stanislav	Bieblova 24, Bo		627405
Deušek	Filip	Tylova 5, Bo		758633
Duchoňová	Jana	Švernova 8, Bo		
Dufek	Jan	Drobného 58, Bo	211/451	678727
Dufková	Jana	Drobného 58, Bo		678727
Dufková	Kateřina	Drobného 58, Bo		678727
Durmon	Petr	Srbská 36, Bo	748800/389	785689
Durmonová	Jana	Srbská 36, Bo		785689
Durmonová	Petra	Srbská 36, Bo		785689
Durmonová	Radka	Srbská 36, Bo	25279	785689
Eckstein	Michal	Antonína Slavíka 19, Bo		673854
Ecksteinová	Hana	Antonína Slavíka 19, Bo		673854
Fajt	Josef	Tumova 34, Bo		330672
Gandelova	Kateřina	Sverdlovska 17, Bo		323988
Gryc	Jan	Kupkova 65, Bo		623750
Habán	Aleš	Cihlářská 881, 666 03 Tišnov	26701	85233
Habán	Ivo	Palackého nám. 9, Bo		773197
Habánová	Eva	Cihlářská 881, 666 03 Tišnov		85233
Hlaváček	Jan	Jasánová 26, Bo		
Hlaváčková	Božena	Jasánová 26, Bo		
Hoderová	Věra	Herčíkova 18, Bo		753886
Holík	Marek	Pšeník 11, Bo		322822
Janota	Rudovan	Hájkova 11, Bo	314-2229	
Janotová	Dobra	Hájkova 11, Bo		
Jeschkeová	Eva	Bayerova 32, Bo		740084
Jindrová	Eva	Cháabalova 1, Bo		
Jurnečka	Ivo	Hybářská 3, Bo		336921
Kadlecová	Eva	Husitská 10, Bo		
Kalovská	Jitka	Bří Kříčků 12		771645
Kasperová	Tereza	Jílková 125, Bo		632940
Klimeš	Dan	Nevotného 45, Bo		626786
Kocmanová	Alena	Burčáková 12, Bo		746923
Kolařík	Zdeněk	Kannářská 6, 67801 Blansko	81-823/2120	
Kolaříková	Věra	Kannářská 6, 67801 Blansko	81-822/508	
Konínek	Jiří	Divadelní 15, Bo	3137/616	98572
Koper	Petr	Jindřichova 6, Bo	330512	750149
Kovář	Jaroslav	Studená 22, Bo		621911
Kovářová	Iva	Studená 22, Bo		621911
Krejčí	Jan	Čápkova 18, Bo		
Kuchařová	Ada	Chalabalova 5, Bo	747251	382659
Kummer	Jan	Záhřebská 7, Bo		754907
Mach	Radovan	Purkyňova 31, Bo		745172
Milán	Pavel	Nepeva 33, Bo	630052	
Milán	Pavel	Nepeva 33, Bo		
Milán	Radek	Nepeva 33, Bo		

Příjmení	jméno	adresa bydliště	telefon	
			zaměstnání	domů
Minařík	Luboš	Nichterova 1, Bo	792397	
Nevřivová	Lenka	Ovečná 2, Bo		
Němcová	Jarmla	Tomešova 8, Bo		334572
Němcová	Kateřina	Tomešova 8, Bo		334572
Nemec	Dušan	Tomešova 8, Bo		334572
Novotná	Debruše	Pod kaštany 12, Bo		747938
Novotný	Vítězslav	Pod kaštany 12, Bo		747938
Nykodým	Petr	Minská 22, Bo		755409
Ondroušek	Jan	Fišova 9, Bo		678580
Pecka	Lukáš	Brožíkova 10, Bo		623089
Pellantová	Iva	Veveří 6, Bo		759098
Pellantová	Martina	Veveří 6, Bo		759098
Petr	Alois	Soběšická 119, Bo	741359	625011
Petr	Tomáš	Soběšická 119, Bo		625011
Pospíšek	Zbyněk	Staré zámky 17, Bo	628242	
Pospíšilová	Eva	Gromešova 17, Bo		773804
Pospíšilová	Radka	Gromešova 17, Bo		773804
Procházka	Jan	Čoupkových 16, Bo	749900/89	
Procházka	Jiří	Čoupkových 16, Bo		
Procházková	Helena	Čoupkových 16, Bo	748800/243	
Procházková	Lucie	Čoupkových 16, Bo		
Prokš	Jan	Žitná 21, Bo		775516
Průša	Michal	Antonína Procházky 10, Bo		336957
Přerost	Pavel	Sokolovská 14, Bo		743915
Ptáček	Ladislav	Silůvky 240, 66445	921741/012	891
Ptáček	Ondřej	Merunkova 10, Bo		774173
Ptáček	Pavel	Silůvky 226, 66445		
Ptáčková	Michaela	Silůvky 240, 66445		
Ptáčková	Nikol	Silůvky 240, 66445		
Rehovský	Ondřej	Axmanova 4, Bo		
Rehovský	Vlastimil	Axmanova 4, Bo	323011/48	
Rousevová	Alice	Dědická 4, Bo		639818
Rousevová	Barbora	Dědická 4, Bo		639818
Sedláček	Jan	Lerchova 3, Bo	673911/35	
Siegl	Roman	čoupkových 16, Bo		782641
Skříčka	Jan	Ondrouškova 20, Bo		
Skříčka	Tomáš	Ondrouškova 20, Bo		
Sláma	Dušan	Jaselská 20, Bo	338236	753505
Slánová	Hana	Jaselská 20, Bo	620707	753505
Slánová	Martina	Jaselská 20, Bo		753505
Slánová	Veronika	Jaselská 20, Bo		753505
Smejkal	Pavel	Kamínky 4, Bo	671911/305	3309341
Sponar	Jan	Kamínky 4, Bo		
Sponarova	Blanská	Kamínky 4, Bo		
Strejček	Petr	Úprkova 9, Bo		
Šebesta	Vlastimil	Krausova 3, Bo	748800/309	631195
Ševčík	Jiří	Štouračova 15, Bo	KX 627141	
Ševčík	Martin	Štouračova 15, Bo		
Ševčík	Petr	Štouračova 15, Bo		
Šnyrch	František	Dimitrova 62, Bo	773223	
Šnyrch	Igor	Lozibky 29, Bo		623439

Příjmení jméno	adresa bydliště	telefon	
		zaměstnání	domů
Šnyrcheva Ivana	Dimitrovova 62, Bo		
Šťastný Jiří	Zemědělská 20, Bo		675144
Šuler Josef	Vychedileva 23, Bo	338165	757648
Švrček Filip	Babičkova 27, Bo		678792
Těšíková Marta	Podpěrova 5, Bo		
Tichý Pavel	Lercheva 2, Bo	678581	
Tichý Tomáš	Lercheva 2a Bo		
Tichý Vladimír	Lerchova 2, Bo		
Tobiášová Andrea	Jiráskova 12, Bo		757084
Tománek František	Weissova 4, Bo	627141	
Tomková Hana	Bělohorská 52, Bo		632874
Uhman Petr	Černého 43, Bo	672341/376	
Vaňková Marie	V sídlišti, 68301 Rousínov	92451/216	
Vážanský Filip	Hutařova 31, Bo		787515
Vážanský Mojmír	Hutařova 31, Bo		787515
Vlček Jan	Kovácká 50, Bo		634675
Vřešťal Jan	Poznaňská 12, Bo		755382
Vřešťal Jan	Poznaňská 12, Bo	746555	755382
Vřešťalová Marie	Poznaňská 12, Bo	3137	755382
Výborný Ondřej	Ant. Slavíka 5, Bo		679422
Zabloudil Pavel	Palackého 6, Bo	748800/239	
Zahradničková Radka	Márníková 22, Bo		
Žák Jan	Voroněžské nám, 15		
Žigardy Štefan ml.	Kujbyševská 8, Bo		
Žigardy Štefan st.	Galandauerova 9, Bo	692/486	
Žigardyova Libuše	Galandauerova 9, Bo	24824	

SPORTOVNÍ KALENDÁŘ NA ROK 1989

4.-5.2.	LOB - ČSR + CŽ + KP	Opava
11.-12.2.	LOB - ČSP + CŽ	Nové Město
18.-19.2.	LOB - Přebor ČSR	Nový Bor
25.-26.2.	LOB - Mistrovství ČSSR	Vanberk
25.-27.3.	Soustředění Bratislava	Bratislava
1.4.	1.KŽ + 1.KSD	1.brněnská
2.4.	V lese s mapou	VTJ
8.4.	1.KŽ + 2.KSD	Kostelec
9.4.	V lese s mapou	Žabovřesky
15.4.	3.KŽ	Opava
15.4.	Přebor ČSR na DT	Pardubice
22.4.	4.KŽ + 3.KSD	VŠZ Brno
23.4.	5.KŽ + 4.KSD	Nové Město
29.4.	Přebor Brna	
29.4.	Mistrovská ČSSR na DT	Hradec Králové
7.5.	PEVM + 6 KŽ + 5 KSD	Tesla
8.5.	PEVM + Pohár KDPM štafet	Žabovřesky
13.5.	CŽ E, A	Liberec
13.5.	CŽ B	Šternberk
17.5.	CŽ E, A	Turnov
14.5.	CŽ B	Olomouc
20.5.	V lese s mapou	TL + Průkopník
20.5.	SŽ E, A, B	Mariánské Hory
21.5.	CŽ E, A, B	Ostrava
27.5.	V lese s mapou	1.brněnská
27.5.	CŽ E, A, B	Konice
28.5.	CŽ E, A, B	Kroměříž
3.6.	V lese s mapou	VŠZ
3.6.	KS štafet	Hradec Králové
4.6.	KS štafet	Jičín
10.6.	V lese s mapou	Tesla
11.6.	Veřejný OB	Žďár n/S
17.6.	Přebor kraje - jednotlivci	Žďár n/S
18.6.	Přebor kraje - štafety	Nové Město
24.-25.6.	KS štafet	Opava
6.-8.7.	Puchar Wavelu 89	Zawiercie
23.-25.7.	Grand Prix Slovakia	Pezinok
27.-29.7.	Morava 89	Prostějov
1.-5.8.	Bohemia	Nový Bor
16.-20.8.	Hungaria	Maďarsko
1.-2.9.	Pohár Přátelství	Třinec
1.-3.9.	3-denní OB	Nové Město
9.9.	1.KŽ	Jihlava / Kroměříž
9.-10.9.	Přebor ČSR	Jablonec
16.9.	2.KŽ	Adamev
23.-24.9.	Mistrovství ČSSR	Gottwaldova
30.9.	3.KŽ	Třebíč / Kyjov
7.10.	Přebor kraje v nočním OB	Jihlava
7.10.	V lese s mapou	VŠZ
14.10.	Přebor ČSR v nočním OB	Praha
14.10.	4.KŽ	Žďár / Slušovice
15.10.	V lese s mapou	L-I Brno
21.10.	5.KŽ	Třešť / Otrokovice
21.10.	Celostátní noční OB	Hradec Králové
28.-29.10.	Přebor odílu	
4.11.	6.KŽ	Čelochovice / Znojmo