



SOKOLÁK CUP

Zpracovala Markéta, nedobrovolně... možná za trest :-)

Ročenka skoro profesionálního sportovního útvaru Sokolák Cup z Říčan.

Co na úvod?

Nechci se opakovat, ale tradičně jako každý rok začínám: Letošní ročník se opět vydařil, užili jsme si spoustu zábavy, nikomu se nic vážného nestalo... Takže vlastně nic nového a i ty následující řádky už budete, až na drobnou, ale důležitou, změnu znát:

Třetí, tzn. nastupující, generace budoucích účastníků Sokolák Cupu se nejenom dále rozrůstá, ale již se i aktivně do závodních klání zapojuje. Věřme tedy, že tradice Sokolák Cupu bude pokračovat ještě velmi, velmi dlouho.

Přesto letos jedna změna. Hlavní cena pro celkového vítěze bude putovní. Jedná se o krásné dílo našeho kamaráda, dovolím si napsat již světoznámého výtvarníka, Tomáše Hřivnáče. Za to jemu, ale i dalšímu nesmírně šikovnému Bohumilu Pánkovi, který věnoval neméně krásný podstavec pod Tomášovo dílo, velký dík. Jsme rádi, že je oba v Říčanech máme.

Nám všem přeji, ať se vydaří i další ročník.

Že jste něco podobného od roku 1997 již mnohokrát četli? Máte pravdu 😊.

Takže vážně. Díky všem a díky za vše.



Vrátá

Jak na ročenku (slova redaktora)

Jako vždy: s chutí, elegancí, nadhledem, soutěživostí a výzvou. Články jsou v původním znění od samotných autorů. Vše je s přehledem napsáno, tak jsem asi nechtěla škrtat a omezovat rozsah...Velmi doporučuji skvělé popsání orientááků Leošem, pohlédnete pod pokličku jeho úspěchu, inspirovat se můžete tréninkovým plánem naší skvělé vítězky triatlonu Terky apod.

Proto: delší čtení nechte na zítřejší kocovinu, porovnávejte výsledky, vzpomínejte, co bylo, a plánujte, jak to příští rok bude 😊

Sokolák cupové disciplíny jsou označený modře a vždy obsahují výsledky. Další články z interních závodů, výzev a výletů jsem zařadila pro přehled, abyste věděli, co vše je touhle skvělou partičkou lidí prožíváno během roku...a věřím, že je toho mnohem více... Proto se omlouvám těm, které jsem neoslovila či nezařadila.

Hezké počtení a příští rok 2020 sportu zdar



Markéta

VASALOPPET CHINA 1. 1. – 9. 1. 2019

Zocelena pravidelnými účastmi na závodech Sokolák cupu, odvažuje se partička Říčaňáků každý rok absolvovat pár dálkových běžkařských závodů. Nejslavnější dálkové běhy jsou sdruženy v seriálu Worldloppet a za dokončení každého z těchto závodů může účastník obdržet razítko do svého Worldloppet pasu (neplést s Klokočná loppet pasem). Po úspěšném absolvování deseti různých závodů se držitel Worldloppet pasu stane Worldloppet masterem a má možnost se před každým závodem zúčastnit vydatného rautu. Atraktivní záležitost, ale má to jeden háček. Z oněch deseti různých závodů musí být absolvován alespoň jeden mimo Evropský kontinent. No, a protože někteří z nás si potřebovali tento mimoevropský závod odškrtnout, rozhodli jsme se letos zamířit do Číny na závod Vasaloppet China.



Ani jsme se pořádně nestihli vzpamatovat z oslav příchodu nového roku a už se v 8 hodin ráno 1. ledna scházíme ve složení Vráťa, Zdeněk + Iveta, Houbák st., Prakin, Ráďa, Houbák ml. a já a vyrážíme společně na pražské letiště. Před polednem odlétáme do Helsinek. Zde přestupujeme a absolvujeme další, cca devítihodinový let do Šanghaje. Tady nás čeká další přestup, tentokrát na vnitrostátní let, do města Changchun, kde přistáváme 2.1. ve 13:40 (tamního času).

Následující den zahajujeme krátkou prohlídkou Changchunu. Většina z vás o tomto „městečku“ situovaném přibližně 800 km severovýchodním směrem od Pekingu pravděpodobně nikdy neslyšela. No, není se čemu divit, na čínské poměry je to spíš vesnice s „pouhými“ 8 milióny obyvatel. Po krátké dopolední procházce městem se přesouváme na předměstí do přírodního parku Jingyue, kde nás bude další den čekat závod. Park Jingyue má příjemnou atmosféru. V lesích okolo jezera stejného názvu se nachází Vasův most i muzeum a také několik lanovek s modrými sjezdovkami. Nejzajímavější v celém parku jsou ale jednoznačně úžasné ledové sochy vysekané v prostoru startu závodu. Po prohlídce parku a části závodní trati se jedeme odprezentovat do luxusního hotelu Sheraton a potom už hurá zpátky do našeho hotelu namazat lyže a doladit formu na následující den.



Přesun na start závodu nám následující den v ranní špičce trvá déle, než jsme předpokládali, takže start závodu stíháme jen taktak. V době startu ukazuje teploměr -11°C a mírně fouká. Tento závod je vyhlášený mrazivými podmínkami, proto jsme očekávali, že teploty budou ještě nižší a s počasím, které panuje, jsme spokojeni. Kromě nepříliš komfortního, ale bohužel

pro většinu účastníků nutného pěšího přesunu cca 3 km na start závodu, je vše zorganizováno perfektně (závod je organizován členy organizačního týmu švédského Vasova běhu, pro které je to jistě zisková záležitost). Trať je pěkně připravena, jedou se dva okruhy po 25 km a v podstatě celý závod se jede na technickém sněhu. První polovina okruhu je kopcovitější, i když převýšení není nijak strašidelné. Druhá polovina okruhu je mírně z kopce a po rovině rákosím podél jezera a po jezeře zpět do cíle. Snad jen kromě Kuby se všem závod líbil, zazávodila si dokonce i Iveta, i když ta na úvod své závodní běžkařské kariéry zvolila kratší variantu závodu. Nakonec jsme se všichni úspěšně setkali v cíli a po lehkých peripetiích jsme se dočkali i již zmiňovaných razítek do WL pasů. S výsledkem jsme museli být spokojeni všichni, být v top 150 v nejlidnatější zemi světa není špatný výsledek. Je vidět, že Sokolák cup má vysokou úroveň a ošlehaní závodníci z tohoto seriálu se ve světě neztratí. Večer úspěch zapíjíme „čajíčkem“ (s kapkou rumu).

Následující den se přesouváme vlakem do Pekingu. Cesta trvá něco přes 6,5 hodiny a do cílové stanice přijíždíme přesně na čas. Další 3 dny trávíme prohlídkou Pekingu – procházíme Zakázané město, náměstí Nebeského klidu, národní divadlo („Ptačí vejce“), Lama Temple, Letní palác, zajíždíme do olympijského parku, kde si nenecháváme ujít prohlídku národního stadionu „Ptačího hnízda“, při které se dostáváme až na jeho střechu. Jeden z těchto dnů také vyrážíme na výlet na Velkou čínskou zeď. Program je náročný, neflákáme se a nohy nás bolí rozhodně víc než po závodě.



Přesun domů probíhá 9.1.

Z Pekingu letíme opět přes Helsinky zpět do Prahy. Snad až na Zdeňkovu tašku, která s námi nedoletěla (došla ale následující den), proběhl návrat hladce. Mně osobně se výlet líbil, nevšedních věcí bylo za tu dobu k vidění dost a dost. Množství lidí tam zjevně značně převyšuje běžné pracovní příležitosti, takže práci, kterou v Evropě zastane jeden člověk, dělá na místě nejméně pět Číňanů. Troufám si říct, že některé pracovní pozice (zametač dálnice, omývač oplocení staveniště při teplotě nejméně 10°C pod bodem mrazu atd.) se v Evropě nevyskytují vůbec.

Nedalo se nic dělat, kalendář Sokolák cupu je neúprosný a protože už na 14. 1. bylo naplánováno rychlobruslení, nemohli jsme Čínu poznávat déle. Museli jsme se vrátit, abychom se na první závod letošního SC stihli pořádně připravit :-)



Dan

Tak jsme se tu všichni sešli 14. ledna na zimáku. Tady to všechno začalo. Celoroční trápení našich svalů a kostí. Nebezpečí úrazu na těle i na duši, ale i mnohá další, jak jsem vzápětí poznala. Ale zpátky k bruslení.

Na start se postavilo 25 nadšených závodníků. Vůbec nejrychleji zajel osm kol David Michalička, a to v čase 2:12:86. Jen 2 vteřiny za ním dojel do cíle Kuba Kozák. A třetí se v cíli objevil Míra Paulus pouhou vteřinou za Kubou. Ale nejtěsnější čas měl Rajtora Tomáš a Dan Čech. Větší smůlu měl ale Honza Týč, který během závodu upadl. Michal Pelant ho předjel a dojel tak necelé 3 vteřiny před Honzou. Honza nakonec skončil „až“ pátý.

I u dětí se sváděl urputný boj o vítězství. Měli to ale mnohem jednodušší, protože byli jen tři. Jela se čtyři kola, na kterých si to rozdala Honza Pelant s Martinem Pračkou. Nakonec vyhrál Martin o 4:35 vteřin. A třetí místo? To vybojoval s úsměvem na tváři Vojta Mátl.

V ženské kategorii šlo o víc než o vítězství, alespoň některým. Třeba mě šlo o maturitu. Sice jsem pančelku porazila, ale naštěstí to brala asi tak vážně, jako to беру já, když porazí ona mě. 😊 Přece jsem si ale raději dávala pozor, abych ji neporazila ve víc disciplínách než ona mě. Mezi námi dojela do cíle ještě Děňa Paulusová (4,5 vteřiny za mnou) a Markéta Hubínková (necelé 2 vteřiny za Děňou).

No,.....bohužel jsem letos neodmaturovala ze Sokolák cupu, ale zato odmaturuju na gymplu.

Marťa



| muži - 8 kol | | | | | |
|--------------|--------------------|---------|------------------|-------------------|---------|
| pořadí | jméno | čas | ztráta na vítěze | ztráta na předch. | body SC |
| 1 | Michalička David | 2:12,86 | 0:00,00 | 0:00,00 | 20 |
| 2 | Kozák Jakub | 2:15,06 | 0:02,20 | 0:02,20 | 19 |
| 3 | Paulus Míra | 2:16,06 | 0:03,20 | 0:01,00 | |
| 4 | Pelant Michal | 2:20,03 | 0:07,17 | 0:03,97 | 18 |
| 5 | Týč Honza | 2:22,90 | 0:10,04 | 0:02,87 | 17 |
| 6 | Rajtora Tomáš | 2:23,41 | 0:10,55 | 0:00,51 | 16 |
| 7 | Čech Dan | 2:23,43 | 0:10,57 | 0:00,02 | 15 |
| 8 | Mátl Radek | 2:24,60 | 0:11,74 | 0:01,17 | 14 |
| 9 | Landkammer Dominik | 2:25,03 | 0:12,17 | 0:00,43 | |
| 10 | Pospíšil Tomáš | 2:26,06 | 0:13,20 | 0:01,03 | 13 |
| 11 | Kouba Martin | 2:30,36 | 0:17,50 | 0:04,30 | 12 |
| 12 | Silovský Tomáš | 2:34,97 | 0:22,11 | 0:04,61 | 11 |
| 13 | Zelí | 2:39,03 | 0:26,17 | 0:04,06 | |
| 14 | Paulus Míra jun. | 2:41,51 | 0:28,65 | 0:02,48 | |
| 15 | Štěpánek Aleš | 2:43,01 | 0:30,15 | 0:01,50 | |
| 16 | Míka Zdeněk | 2:44,09 | 0:31,23 | 0:01,08 | 10 |
| 17 | Blažek Jarda | 2:44,35 | 0:31,49 | 0:00,26 | 9 |
| 18 | Gnad Tomáš | 2:45,63 | 0:32,77 | 0:01,28 | 8 |
| 19 | Kozák Vláďa | 2:48,71 | 0:35,85 | 0:03,08 | 7 |
| 20 | Malaket | 2:48,83 | 0:35,97 | 0:00,12 | |
| 21 | Pračka Tomáš | 2:51,07 | 0:38,21 | 0:02,24 | 6 |
| 22 | Čech Vráťa | 2:51,90 | 0:39,04 | 0:00,83 | 5 |
| 23 | Bébr Leoš | 2:59,81 | 0:46,95 | 0:07,91 | 4 |
| 24 | Sedlák Pepa | 3:03,77 | 0:50,91 | 0:03,96 | 3 |
| 25 | Tomeček Tomáš | 3:15,79 | 1:02,93 | 0:12,02 | 2 |

| ženy - 5 kol | | | | | |
|--------------|-------------------|---------|------------------|-------------------|---------|
| pořadí | jméno | čas | ztráta na vítěze | ztráta na předch. | body SC |
| 1 | Pelantová Martina | 1:41,57 | 0:00,00 | 0:00,00 | 20 |
| 2 | Paulusová Denisa | 1:46,07 | 0:04,50 | 0:04,50 | 19 |
| 3 | Hubínková Markéta | 1:47,99 | 0:06,42 | 0:01,92 | 18 |
| 4 | Kozáková Martina | 1:58,76 | 0:17,19 | 0:10,77 | 17 |
| 5 | Zajíčková Dáša | 2:00,61 | 0:19,04 | 0:01,85 | 16 |
| 6 | Rajtorová Jana | 2:06,14 | 0:24,57 | 0:05,53 | |
| 7 | Víšková Dominika | 2:11,86 | 0:30,29 | 0:05,72 | |
| 8 | Vojtová Štěpánka | 2:14,99 | 0:33,42 | 0:03,13 | 15 |

| děti - 4 kola | | | | | |
|---------------|---------------|---------|------------------|-------------------|---------|
| pořadí | jméno | čas | ztráta na vítěze | ztráta na předch. | body SC |
| 1 | Pračka Martin | 1:22,75 | 1:22,75 | 0:00,00 | 10 |
| 2 | Pelant Honza | 1:27,10 | 0:04,35 | 0:04,35 | 9 |
| 3 | Mátl Vojta | 1:59,04 | 0:36,29 | 0:31,94 | 8 |

Ve dnech 23. - 24. března jsme se věnovali soutěžení na lyžích. V pátek jsme se opět sjeli do Špindlu na TOSku, abychom se už od večera mohli v samoobslužné restauraci připravovat na sobotní závod. Původně měl být závod na Horních Mísečkách, ale právě tam probíhal Český Pohár dorostu a dospělých ve sprintu. Tak jsme se museli spokojit s turistickou cestou z křižovatky nad TOSkou k Pirátovi. Tento rok jsme měli skatové lyže oproti loňským klasikám. Cesta tam a zpět je dlouhá asi 7 km, muži běželi dvě kola, ženy a děti jedno. V tomto období už sněhu v horách ubývá a upravenost tratí se ztrácí s měknutím sněhu. V lese bývá na cestách jehličí a vytváří tak brzdou sílu pro každý skluz. Nejinak tomu bylo i letos a tak se pocity z bruslení po sněhu mísily s pocitem jízdy pískem nebo blátem. Závod to byl docela náročný, ale zároveň velmi veselý, protože potkávat na trati jednoho lopotícího se kamaráda s výrazem uštvané laně za druhým, je vlastně radostná záležitost. Obzvláště, když to všichni děláme dobrovolně a pro dobrý pocit. Nejlepší pocity jsme ale pocítili v cíli, kdy se naše uštvané výrazy proměnily na výraz úlevy, neb každý věděl, že vyhrál, především sám nad sebou. Skutečným vítězem se stal Honza Týc, v kategorii žen vyhrála Denisa Paulusová, mezi dětmi byl nejrychlejší Martin Pračka. Po závodě se většina z nás sebrala a vyběhla na Horní Mísečky, kde jsme chvíli sledovali „konkurenční závod“ sprinterů. Rozdíl mezi nimi a námi byl hlavně v tom, že jsme jejich obličej viděli poněkud rozmazaně a jen na pár setin vteřin. Po zhlédnutí závodu a zatleskání vítězům jsme pokračovali na Zlaté návrší.

Cesta to byla krásná a docela vyčerpávající. Nahoře jsme měli hlad, hospoda byla naštěstí otevřená, takže jsme se všichni dobře najedli. Zpáteční sjezd byl v pohodě a večírek v TOSce se také povedl.

V neděli se pořádal závod ve slalomu. Letos jsme závodili na svahu, který je při pohledu na kopec vedle TOSky vlevo. Díky vyšším jarním teplotám už místy nebyl sníh a tak byla dráha vystavěna tak, abychom se vyhnuli blátu. Vznikl tak lyžařský terén, který poskytl sportovcům počáteční rychlý sjezd s prudkou zatáčkou asi 140°. Potom pokračovala trať slalomem mezi tyčemi. Kvůli měkkému sněhu se trať více a více zarývala, s narůstajícím počtem průjezdů se vydíraly zatáčky a bylo stále těžší udržet stopu.



Bylo obtížné odhadnout správnou nájezdovou rychlost do prvních branek a udržet vysokou rychlost až do poslední brány, protože před cílem byl prudší svah s technickým úsekem s hodně přesazenými brankami. Na této trati se zvýraznila výhoda zkušených jezdců. Ve sjezdu byl nejrychlejší Michal Pelant, v kategorii žen vyhrála opět Denisa Paulusová, z dětí byl nejrychlejší Honza Pelant.

Po závodě jsme se rozloučili a pak asi hodinu za vehementního dirigování přihlížejících vyjížděli z parkoviště. Vítězem odjezdu se stalo bílé BMW řady X...

Štěpánka a Tomáš

Výsledky: běžky - volná technika

Počasí: 8 °C, polojasno

MUŽI - (2 kola, 15 km)

| Pořadí | Jméno | Start | Mezičas | Cíl | Čistý čas 1.kolo | Pořadí 1. kolo | Čistý čas 2.kolo | Pořadí 2. kolo | Čistý čas cíl | Pořadí | ztráta na předchozího | body SC |
|--------|------------------|---------|---------|---------|------------------|----------------|------------------|----------------|---------------|--------|-----------------------|---------|
| 1. | Týč Honza | 0:39:16 | 0:39:16 | 1:07:53 | 0:27:16 | 1 | 0:28:37 | 1 | 0:55:53 | 1 | | 20 |
| 2. | Kozák Jakub | 0:38:27 | 0:38:27 | 1:07:52 | 0:28:57 | 2 | 0:29:25 | 2 | 0:58:22 | 2 | 0:02:29 | 19 |
| 3. | Michalička David | 0:40:30 | 0:40:30 | 1:11:05 | 0:29:00 | 3 | 0:30:35 | 3 | 0:59:35 | 3 | 0:01:13 | 18 |
| 4. | Gnad Tomáš | 0:35:45 | 0:35:45 | 1:06:50 | 0:29:15 | 4 | 0:31:05 | 4 | 1:00:20 | 4 | 0:00:45 | 17 |
| 5. | Pospíšil Tomáš | 0:44:21 | 0:44:21 | 1:15:54 | 0:30:21 | 5 | 0:31:33 | 5 | 1:01:54 | 5 | 0:01:34 | 16 |
| 6. | Pračka Tomáš | 0:40:05 | 0:40:05 | 1:14:04 | 0:31:05 | 6 | 0:33:59 | 6 | 1:05:04 | 6 | 0:03:10 | 15 |
| 7. | Stingl Martin | 0:49:38 | 0:49:38 | 1:24:33 | 0:32:08 | 7 | 0:34:55 | 8 | 1:07:03 | 7 | 0:01:59 | 14 |
| 8. | Kozák Vláda | 0:40:28 | 0:40:28 | 1:14:39 | 0:32:58 | 9 | 0:34:11 | 7 | 1:07:09 | 8 | 0:00:06 | 13 |
| 9. | Pelant Michal | 0:40:45 | 0:40:45 | 1:16:40 | 0:32:45 | 8 | 0:35:55 | 9 | 1:08:40 | 9 | 0:01:31 | 12 |
| 10. | Sedlák Pepa | 0:46:53 | 0:46:53 | 1:22:48 | 0:33:23 | 10 | 0:35:55 | 10 | 1:09:18 | 10 | 0:00:38 | 11 |
| 11. | Míka Zdeněk | 0:49:58 | 0:49:58 | 1:26:43 | 0:35:28 | 13 | 0:36:45 | 12 | 1:12:13 | 11 | 0:02:55 | 10 |
| 12. | Mátl Radek | 0:45:46 | 0:45:46 | 1:22:19 | 0:35:46 | 14 | 0:36:33 | 11 | 1:12:19 | 12 | 0:00:06 | 9 |
| 13. | Rajtora Tomáš | 0:47:36 | 0:47:36 | 1:25:45 | 0:34:36 | 11 | 0:38:09 | 14 | 1:12:45 | 13 | 0:00:26 | 8 |
| 14. | Čech Vráťa | 0:47:38 | 0:47:38 | 1:25:35 | 0:35:08 | 12 | 0:37:57 | 13 | 1:13:05 | 14 | 0:00:20 | 7 |
| 15. | Karlach Vádek | 0:49:12 | 0:49:12 | 1:31:59 | 0:42:12 | 15 | 0:42:47 | 15 | 1:24:59 | 15 | 0:11:54 | 6 |
| 16. | Kouba Martin | 1:01:39 | 1:01:39 | 1:58:30 | 0:51:09 | 18 | 0:56:51 | 16 | 1:48:00 | 16 | 0:23:01 | 5 |
| 17. | Blažek Jarďa | 0:54:59 | 0:54:59 | DNF | 0:43:59 | 16 | DNF | DNF | DNF | DNF | #HODNOTA! | 0 |
| 18. | Tomeček Tomáš | 0:56:40 | 0:56:40 | DNF | 0:48:10 | 17 | DNF | DNF | DNF | DNF | #HODNOTA! | 0 |

Ženy - (1 kolo 7 km)

| Pořadí | Jméno | start | cíl | celkový čas | ztráta na předch. | body SC |
|--------|--------------------|---------|---------|-------------|-------------------|---------|
| 1. | Paulusová Denisa | 0:01:00 | 0:36:21 | 0:35:21 | | 20 |
| 2. | Karlachová Jana | 0:02:00 | 0:38:05 | 0:36:05 | 0:00:44 | 19 |
| 3. | Vojtová Štěpánka | 0:05:30 | 0:42:16 | 0:36:46 | 0:00:41 | 18 |
| 4. | Kozáková Martina | 0:04:30 | 0:41:25 | 0:36:55 | 0:00:09 | 17 |
| 5. | Stinglová Barča | 0:02:30 | 0:40:15 | 0:37:45 | 0:00:50 | 16 |
| 6. | Pelantová Martina | 0:00:30 | 0:39:42 | 0:39:12 | 0:01:27 | 15 |
| 7. | Pračková Emča | 0:00:30 | 0:39:45 | 0:39:15 | 0:00:03 | |
| 7. | Hubínková Markéta | 0:04:00 | 0:43:15 | 0:39:15 | 0:00:00 | 14 |
| 9. | Kasálková Markéta | 0:05:00 | 0:44:47 | 0:39:47 | 0:00:32 | |
| 10. | Straškrabová Erika | 0:03:30 | 0:45:19 | 0:41:49 | 0:02:02 | 13 |
| 11. | Pelantová Jana | 0:06:00 | 0:57:50 | 0:51:50 | 0:10:01 | |
| 12. | Mátlová Petra | 0:03:00 | 0:58:31 | 0:55:31 | 0:03:41 | 12 |

Děti - 2 km volně

| Pořadí | Jméno | start | cíl | celkový čas | ztráta na předch. | body SC |
|--------|----------------|---------|---------|-------------|-------------------|---------|
| 1. | Martin Pračka | 0:00:00 | 0:38:28 | 0:38:28 | | 10 |
| 2. | Honza Pelant | 0:00:00 | 0:51:24 | 0:50:54 | 0:12:26 | 9 |
| 3. | Vojta Mátl | 0:00:00 | 1:00:56 | 1:00:26 | 0:09:32 | 8 |
| 4. | Evička Mátlová | 0:00:00 | 1:26:20 | 1:26:20 | 0:25:54 | 7 |

Výsledky: sjezdovky - slalom

podmínky: asi 10 stupňů, mokro, hlína, tráva a sněženky

| pořadí | jméno | 1. kolo | pořadí | 2.kolo | pořadí | součet časů | Pořadí v součtu časů | Ztráta | Body SC |
|--------|------------------|---------|--------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|---------|
| 1 | Pelant Michal | 41,50 | 1 | 42,19 | 1 | 83,69 | 1 | | 20 |
| 2 | Týč Honza | 43,81 | 2 | 43,38 | 2 | 87,19 | 2 | 3,50 | 19 |
| 3 | Michalička David | 44,87 | 4 | 44,31 | 3 | 89,18 | 3 | 1,99 | 18 |
| 4 | Kozák Jakub | 44,54 | 3 | 44,75 | 5 | 89,29 | 4 | 0,11 | 17 |
| 5 | Stingl Martin | 45,71 | 5 | 45,22 | 6 | 90,93 | 5 | 1,64 | 16 |
| 6 | Rajtora Tomáš | 47,59 | 8 | 44,35 | 4 | 91,94 | 6 | 1,01 | 15 |
| 7 | Pospíšil Tomáš | 45,84 | 6 | 46,25 | 7 | 92,09 | 7 | 0,15 | 14 |
| 8 | Gnad Tomáš | 46,78 | 7 | 47,13 | 8 | 93,91 | 8 | 1,82 | 13 |
| 9 | Bébr Leoš | 48,22 | 9 | 49,26 | 9 | 97,48 | 9 | 3,57 | 12 |
| 10 | Sedlák Pepa | 50,63 | 11 | 49,93 | 10 | 100,56 | 10 | 3,08 | 11 |
| 11 | Kozák Vláďa | 50,87 | 12 | 50,22 | 11 | 101,09 | 11 | 0,53 | 10 |
| 12 | Mácha Petr | 49,94 | 10 | 52,93 | 14 | 102,87 | 12 | 1,78 | 9 |
| 13 | Blažek Jarďa | 52,72 | 15 | 51,69 | 12 | 104,41 | 13 | 1,54 | 8 |
| 14 | Novák Lukáš | 52,53 | 14 | 52,19 | 13 | 104,72 | 14 | 0,31 | |
| 15 | Mátl Radek | 53,33 | 16 | 53,25 | 15 | 106,58 | 15 | 1,86 | 7 |
| 16 | Čech Vráťa | 51,75 | 13 | 59,31 | 18 | 111,06 | 16 | 4,48 | 6 |
| 17 | Míka Zdeněk | 55,94 | 18 | 58,15 | 16 | 114,09 | 17 | 3,03 | 5 |
| 18 | Tomeček Tomáš | 55,88 | 17 | 58,78 | 17 | 114,66 | 18 | 0,57 | 4 |
| 19 | Kouba Martin | 60,62 | 19 | 66,50 | 19 | 127,12 | 19 | 12,46 | 3 |

| pořadí | jméno | 1. kolo | pořadí | 2.kolo | pořadí | součet časů | Pořadí v součtu časů | Ztráta | Body SC |
|--------|--------------------|---------|--------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|---------|
| 1 | Paulusová Denisa | 46,78 | 1 | 47,06 | 1 | 93,84 | 1 | | 20 |
| 2 | Pelantová Martina | 47,25 | 2 | 47,41 | 2 | 94,66 | 2 | 0,82 | 19 |
| 3 | Pelantová Jana | 48,88 | 3 | 49,31 | 4 | 98,19 | 3 | 3,53 | |
| 4 | Zajíčková Dáša | 49,81 | 4 | 49,10 | 3 | 98,91 | 4 | 0,72 | 18 |
| 5 | Stinglová Barča | 49,91 | 6 | 50,63 | 5 | 100,54 | 5 | 1,63 | 17 |
| 6 | Kozáková Martina | 49,88 | 5 | 51,09 | 6 | 100,97 | 6 | 0,43 | 16 |
| 7 | Selixová Tereza | 51,03 | 7 | 51,50 | 7 | 102,53 | 7 | 1,56 | |
| 8 | Vojtová Štěpánka | 52,28 | 8 | 53,28 | 8 | 105,56 | 8 | 3,03 | 15 |
| 9 | Straškrabová Erika | 55,63 | 9 | 55,09 | 9 | 110,72 | 9 | 5,16 | 14 |
| 10 | Hubínková Markéta | 57,28 | 10 | 55,38 | 10 | 112,66 | 10 | 1,94 | 13 |
| 11 | Mátlová Petra | 96,56 | 11 | 104,81 | 11 | 201,37 | 11 | 88,71 | 12 |

| pořadí | jméno | 1. kolo | pořadí | 2.kolo | pořadí | součet časů | Pořadí v součtu časů | SC body |
|--------|-----------------|---------|--------|--------|--------|-------------|----------------------|---------|
| 1 | Honza Pelant | 48,52 | 1 | 49,22 | 1 | 97,74 | 1 | 10 |
| 2 | Vojta Mátl | 62,82 | 2 | 66,87 | 2 | 129,69 | 2 | 9 |
| 3 | Evička Mátlová | 72,18 | 3 | 75,90 | 3 | 148,08 | 3 | 8 |
| 4 | Barča Robátková | 76,16 | 4 | 77,09 | 4 | 153,25 | 4 | 7 |

Jak správně mazat běžky na skate? Najděte 25 rozdílů☺



To máte: Lyže, hůlky, kopyto, kalhoty Swix, tričko Swix, čepici Swix, ledvinku Swix, rukavice Swix, nákrčník Euroloppet, kufr na vosky velký, kufřík na vosky malý Swix, smývač vosků, hadr, kartáč měděný Swix, žehličku Swix, vosky skluzné Swix LF, vosky skluzné Swix HF, prášek s fluorem, škrabku na žlábek, cidlinu na skluznici, kartáč nylonový Swix, filc jemný, drážkovač, strukturovač, pásek na sepnutí Swix.



...a už zbývá jen vyrazit...

V roce 2020 chci navštívit tyto běžkařské trasy,
absolvovat závody....

20. 3. – 22. 3. – Šerlišský mlýn
Orlické hory

Cesta na Birken za nelyžováním - březen

Začalo to už vloni. V březnu 2018 ležím u televize a koukám se na Birkebeinerrenet. Krásná trať, výhledy zprostředkované záběry z vrtulníku, po celý závod svítí slunce. Nedá mi to a pošlu Vráťovi SMS.

Koukáš na Birken?

Koukám.

Nepojedem tam příští rok?

Mohli bychom, já to přihlásím.



A bylo hotovo. Asi za 14 dnů to už přihlásil a mohli jsme se skoro rok těšit na krásný výlet společně s Minusem, Jarkem, Danem a Pádivkou.

Vždycky jsme jezdili do Skandinávie na týden, přihláška na závody byla hlavně z důvodu, aby nás tam manželky pustili „reprezentovat“. Nejvíce jsme se těšili na výlety před závodem, abychom se co nejvíce nadýchali nezkaženého skandinávského vzduchu a poznali co nejvíce jejich krásnou krajinu. Stejně tak to mělo být i tady v Norsku, kousek od olympijského městečka Lillehammer. No ale, bylo to trochu jinak.

Cesta dobrá, letadlem do Osla s průvodcem Vráťou, který tam jezdí trénovat na Holmenkolen, pak půjčenou Fábii již známou cestou až k Sjusjoenu. Tady byl první zádrhel, když jsme mezi asi dvěma stovkami chatiček, krásně rozházených po lese, aby nebylo vidět od jedné k druhé, nemohli najít tu naši. Už to vypadalo, že budeme spát v té Fábii, ale bez spacáku, jen v povlečení, které jsme si přivezli. Byli jsme skoro nejvýše, co to šlo, nejdále od hlavní silnice a hlavně, lyžařská trať vedle hned za hranicí našeho nevelkého pozemku. Super, to bude polyžováničko. Chata vytopená, sauna připravená a hlavně, něco pro Zděnka, byl tu krb. Všichni znají Mičuse. Jak vidí ohýnek, nedostanete ho od něj jako malého kluka. Rád zatápí a hlavně rád příkládá. To se stalo téměř osudným, neboť jsme ho od ohýnku nemohli dostat skoro vůbec ani na lyže. Sotva jsme vyjeli kousek za srub, už to chtěl otáčet zpátky. Vráťa mu dokonale sekundoval, Dan ochotně sekundoval Vráťovi, Pádivkovi se také moc nechtělo a tak jsme se tam nejvíce toulali kolem já s Jarkem. Někdy spolu, někdy jsme se náhodně potkali na úplně opuštěném místě a dojížděli spolu k našemu náhradnímu domovu. Čím více jsme se blížili k závodu, tím začal více vylézat ze srubu i Dan, aby si vyzkoušel hlavně mázu na závody. Vráťa s Mičusem se stále vymlouvali, že čtyři, pak tři, pak dva, a hlavně den před závodem už nemůžou takhle trénovat, že je čeká závod, že už musí odpočívat. „Aha, asi pomýšlí na bednu“, myslel jsem si. Dva dny před závodem se v olympijské hale v Lillehammeru otvírá takový trh všeho možného, co se dá koupit na běžky, takže lyže, hole, vosky, rukavice, čepice...za trochu výhodné ceny. Že této nabídky využije hlavně Mičus, majitel vyhlášeného největšího sportovního lyžařského obchodu v Říčanech a okolí, to mě trochu překvapilo. I když ho už trochu znám. A tak tři dny byla ve srubu nákupní horečka, neboť toto je i Vráťova parketa, kterému zdárně sekundoval i Dan. Tak už jsme nemohli jet na delší vyjížďku, neboť bychom nestihli otvírací dobu tohoto trhu. Škoda, počasí bylo

nádherné. Já musel jet také, protože bylo půjčené auto napsané a pojištěné na řidiče jenom na mě. Vráta, který to na letišti dohadoval po vypití skoro jednoho litru kořalky z letu společně s Jarkem a Zdenou v tom umí chodit. Trochu jsem se divil, že nám to auto vůbec půjčili. Tak jsme slunečné odpoledne strávili na nákupech. Všichni chlapi vědí, jak vypadají nákupy s manželkami. Bylo to stejné. Tak často nechodím na nákupy ani se svojí Marcelou, vlastně vůbec.

Den před závodem, to už na běžky nešli vůbec, neboť půl dne leštili do nekonečna skluznice lyží, zbývající část dne vážili batůžky na závod, aby měly povinných 3,5 kg na zádech. Mě chtěli dát o 15 kg víc, abychom prý měli stejnou váhu. Jinak seděli u krbu, kde jinde, a spřádali taktiku na závod. Kupodivu si dali možná jedno pivo, ale dohromady. Bylo před závodem. My jsme si s Jarkem a Danem šli ještě dopoledne lehce zalyžovat. Bylo krásně.

A co závod? To už je vedlejší, však jsme sem jen kvůli němu nepřijeli. Počasí bylo krásné, jako vloni v televizi, krásné výhledy, krásná příroda. Prostě jsme si těch 54 km užili, pěkně se najedli hned za cílem, pak poseděli v olympijské hale, dali jsme si zasloužené pivko a drželi Zdenka, který už zase dostal nákupní horečku a chtěl vyrazit na trh.

Birken opět nezklamal. Ráno se probudíme do větrné bouře, sněžení, stopy žádné, až jsme se těšili, že se nedostaneme autem nikam, letadlo uletí a zůstaneme tam ještě další týden. Měli jsme štěstí, při tomto počasí bychom v sobotu závod nejeli, neboť by ho zrušili.

SKOL Tomáš Gnad



PING PONG

6. 4. 2019

Bylo nebylo, začátkem dubna jsme oprášili své dvě léta odložené pátky, a vydali se na souboj ve stolním tenise. Hned na třech centrálních kurtech se utkalo devatenáct statečných mužů, bojujících nejen za svou čest, neboť ta náleží tradičně poraženým, ale hlavně o body do Sokoláku. Tři skupiny o postup, dva postupující do finálových bojů, další dva do skupin o 7-12 místo a zbytek do skupiny o udržení. Bez účasti obhájce z předloňského roku, nám to zase jednou všem pěkně natřel LeoExpress Bébr. Musím říci, že hrát s Leošem je super zážitek. Stylem povolit přitáhnout nechá i slabší hráče, aby si zápas s ním užili a nepřišli si na konci hry jako úplní dřeváci. Pomyslnou stříbrnou příčku obsadil Šáša a za ním se seřadila skupina mladých talentů. V doprovodném programu pak nabídly krásné zápasy kategorie žen a dětí. Je škoda, že účast nebyla větší. Z počtu pěti žen vítězně vyšla Kozáková Martina a ze dvou juniorů Mátlovic Vojta.



Honza

| Skupina A | Leoš | Koubič | Aleš | Zdeněk | Michal | Prákin | | body | sety | Pořadí |
|-----------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|------|------|--------|
| Leoš | | 2:1 | 0:2 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | | 8 | 8:3 | 2. |
| Koubič | 1:2 | | 0:2 | 0:2 | 2:0 | 2:1 | | 4 | 5:7 | 3. |
| Aleš | 2:0 | 2:0 | | 2:0 | 2:0 | 2:0 | | 10 | 10:0 | 1. |
| Zdeněk | 0:2 | 2:0 | 0:2 | | 1:2 | 0:2 | | 2 | 3:8 | 6. |
| Michal | 0:2 | 0:2 | 0:2 | 2:1 | | 2:0 | | 4 | 4:7 | 4. |
| Prákin | 0:2 | 1:2 | 0:2 | 2:0 | 0:2 | | | 2 | 3:8 | 5. |
| Skupina B | Pavel Z. | Richard | Tomáš S. | Honza T. | David | Vláďa K. | Pavel Š. | body | sety | Pořadí |
| Pavel Z. | | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 0:2 | 2:0 | 0:2 | 8 | 8:4 | 3. |
| Richard | 0:2 | | 1:2 | 1:2 | 0:2 | 2:1 | 0:2 | 2 | 4:9 | 6. |
| Tomáš S. | 0:2 | 2:1 | | 1:2 | 0:2 | 2:0 | 0:2 | 4 | 5:9 | 5. |
| Honza T. | 0:2 | 2:1 | 2:1 | | 0:2 | 2:0 | 0:2 | 6 | 6:8 | 4. |
| David | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | | 2:0 | 1:2 | 10 | 11:2 | 2. |
| Vláďa K. | 0:2 | 1:2 | 0:2 | 0:2 | 0:2 | | 0:2 | 0 | 1:12 | 7. |
| Pavel Š. | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:1 | 2:0 | | 12 | 12:1 | 1. |
| Skupina C | Kuba K. | Dan | Vrása | Robátko | Kuba M. | Ráďa | | body | sety | Pořadí |
| Kuba K. | | 1:2 | 2:0 | 2:1 | 2:1 | 2:1 | | 8 | 9:5 | 2. |
| Dan | 2:1 | | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:1 | | 10 | 10:2 | 1. |
| Vrása | 0:2 | 0:2 | | 2:0 | 2:0 | 0:2 | | 4 | 4:6 | 5. |
| Robátko | 1:2 | 0:2 | 0:2 | | 2:0 | 2:0 | | 4 | 5:6 | 4. |
| Kuba M. | 1:2 | 0:2 | 0:2 | 0:2 | | 1:2 | | 0 | 2:10 | 6. |
| Ráďa | 1:2 | 1:2 | 2:0 | 0:2 | 2:1 | | | 4 | 6:7 | 3. |

O UMÍSTĚNÍ

| Umístění 1. - 6. místo | Aleš | Leoš | Dan | Kuba K. | Pavel Š. | David | | body | sety | Pořadí |
|------------------------|------|------|-----|---------|----------|-------|--|------|------|--------|
| Aleš | | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | | 10 | 10:0 | 1. |
| Leoš | 0:2 | | 2:1 | 2:0 | 2:1 | 2:0 | | 8 | 8:4 | 2. |
| Dan | 0:2 | 1:2 | | 2:1 | 2:1 | 2:0 | | 6 | 7:6 | 3. |
| Kuba K. | 0:2 | 0:2 | 1:2 | | 1:2 | 0:2 | | 0 | 2:10 | 6. |
| Pavel Š. | 0:2 | 1:2 | 1:2 | 2:1 | | 2:1 | | 4 | 6:8 | 4. |
| David | 0:2 | 0:2 | 0:2 | 2:0 | 1:2 | | | 2 | 3:8 | 5. |

| Umístění 7. - 12. místo | Koubič | Michal P. | Ráďa | Robátko | Pavel Z. | Honza T. | | body | sety | Pořadí |
|-------------------------|--------|-----------|------|---------|----------|----------|--|------|------|--------|
| Koubič | | 2:0 | 2:1 | 2:0 | 2:1 | 2:0 | | 10 | 10:2 | 7. |
| Michal P. | 0:2 | | 1:2 | 1:2 | 1:2 | 2:0 | | 2 | 5:8 | 11. |
| Ráďa | 1:2 | 2:1 | | 0:2 | 2:0 | 2:0 | | 6 | 7:5 | 8. |
| Robátko | 0:2 | 2:1 | 2:0 | | 0:2 | 2:1 | | 6 | 6:6 | 10. |
| Pavel Z. | 1:2 | 2:1 | 0:2 | 2:0 | | 2:0 | | 6 | 7:5 | 9. |
| Honza T. | 0:2 | 0:2 | 0:2 | 1:2 | 0:2 | | | 0 | 1:10 | 12. |

| Umístění 13. - 18. místo | Prakín | Zdeněk | Vrása | Kuba M. | Tomáš S. | Richard | | body | sety | Pořadí |
|--------------------------|--------|--------|-------|---------|----------|---------|--|------|------|--------|
| Prakín | | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | | 10 | 10:0 | 13. |
| Zdeněk | 0:2 | | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 2:0 | | 8 | 8:2 | 14. |
| Vrása | 0:2 | 0:2 | | 2:0 | 2:1 | 2:1 | | 6 | 6:6 | 15. |
| Kuba M. | 0:2 | 0:2 | 0:2 | | 2:0 | 2:0 | | 4 | 4:6 | 16. |
| Tomáš S. | 0:2 | 0:2 | 1:2 | 0:2 | | 2:1 | | 2 | 3:9 | 17. |
| Richard | 0:2 | 0:2 | 1:2 | 2:0 | 1:2 | | | 0 | 2:10 | 18. |

| ŽENY | Domča | Pavla | Verča | Martina | Denisa | Jana | | body | sety | Pořadí |
|---------|-------|-------|-------|---------|--------|------|--|------|------|--------|
| Domča | | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 0:2 | 0:2 | | 6 | 6:4 | 2. |
| Pavla | 0:2 | | 2:0 | 2:0 | 2:0 | 0:2 | | 6 | 6:4 | 3. |
| Verča | 0:2 | 0:2 | | 0:2 | 0:2 | 0:2 | | 0 | 0:10 | 6. |
| Martina | 0:2 | 0:2 | 2:0 | | 0:2 | 2:0 | | 6 | 6:4 | 4. |
| Denisa | 2:0 | 0:2 | 2:0 | 0:2 | | 0:2 | | 4 | 4:6 | 5. |

| Celkové pořadí | | MUŽI | |
|----------------|------------------|------|----|
| poř | jméno | body | SC |
| 1. | Bébr Leoš | 20 | |
| 2. | Šašek Petr | | |
| 3. | Michalička David | 19 | |
| 4. | Mátl Radek | 18 | |
| 5. | Týč Honza | 17 | |
| 6. | Čech Dan | 16 | |
| 7. | Kozák Jakub | 15 | |
| 8. | Pelant Michal | 14 | |
| 9. | Pračka Tomáš | 13 | |
| 10. | Kouba Martin | 12 | |
| 11. | Míka Zdeněk | 11 | |
| 12. | Kašpar Jan | | |
| 13. | Mácha Petr | 10 | |
| 14. | Rajtora Tomáš | 9 | |
| 15. | Čech Vrása | 8 | |
| 16. | Kozák Vláďa | 7 | |
| 17. | Gnad Tomáš | 6 | |
| 18. | Tomeček Tomáš | 5 | |
| 19. | Pospíšil Tomáš | 4 | |

| Celkové pořadí | | ŽENY | |
|----------------|--------------------|------|----|
| poř | jméno | body | SC |
| 1. | Kozáková Martina | 20 | |
| 2. | Pelantová Martina | 19 | |
| 3. | Straškrabová Erika | 18 | |
| 4. | Vojtová Štěpánka | 17 | |
| 5. | Zimová Pavla | | |

| Celkové pořadí | | DĚTI | |
|----------------|--------------|------|----|
| poř | jméno | body | SC |
| 1. | Mátl Vojta | 10 | |
| 2. | Mátlová Evča | 9 | |



IN-LINE BIATLON

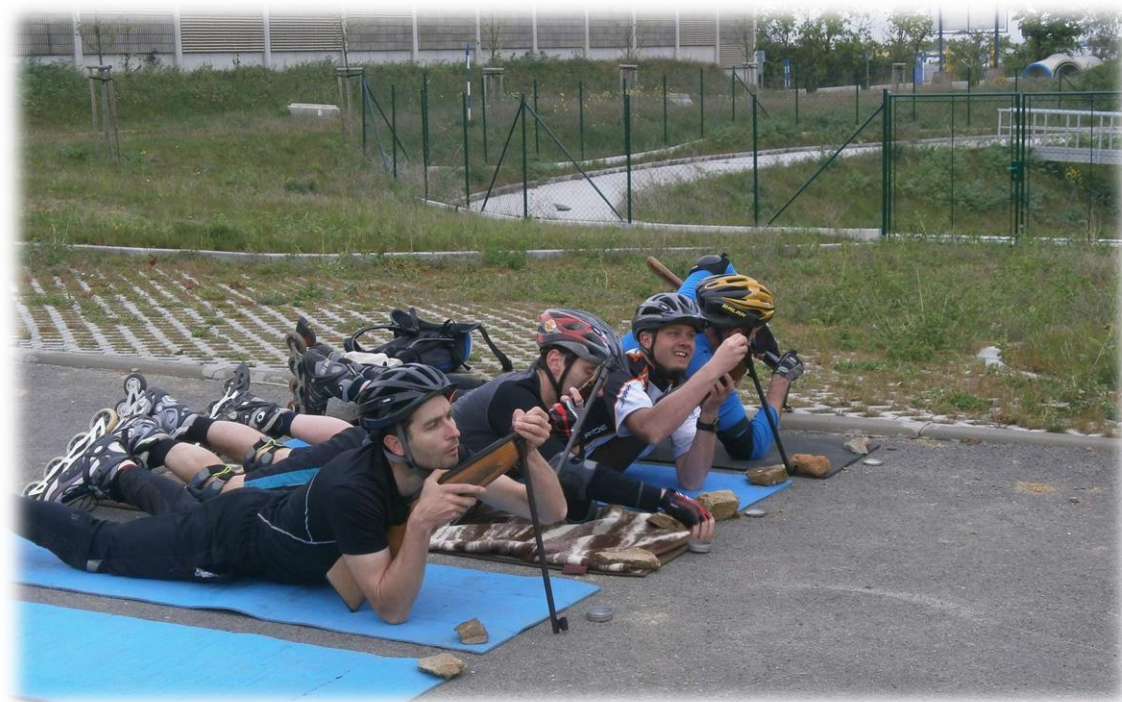
16. 5. 2019

In-line biatlon patří mezi mé nejoblíbenější závody. ☺ Není to bohužel tím, že bych byla na bruslích zcela jistá a střelba představuje pro mě vrcholné soustředění, nicméně je to závod, který je jedinečný a zábavný. Jistě se mnou souhlasíte, že tenhle závod je fakt úlet!

Počasí letos vyšlo na první dobrou, takže se neopakovala provokace v podobě květnového sucha a deště pouze ve čtvrtek mezi 18 a 19 hodinou. 18 nadšených závodníků se sešlo na in-linové dráze v Čestlicích, košťaty ometlo stavějící se domy a závod mohl začít. Muži jeli celkem 6 kol, ženy 3, střelba vždy byla nejprve v leže, poté ve stoje. Jela jsem v rozjíždě s klukama, tak jsem si říkala, že budu mít dobrý pocit, když na střelbě budu první a sama a žádní chrti mě nerozhodí. Nevím, čím to je, ale mě osobně střelba na ležáka vůbec nejde...Odkroutila jsem si dvě trestná kolečka a zažívala pocit, že ačkoliv kluci jednou vždy o kolo víc, tak nějak mě dost dohnali a rozhodně to nebude žádná sláva. no nic! Další střelbu jsem byla vyklidnější a střelila od boku a hle...bez chyby ☺ v tom je ten zakopaný pes!

Díky organizátorovi za super přípravu akce.

Nabízím se, že seženu nové, krásné 5 litrové lahve na terč :-)



| MUŽI 2 kola - střelba v leže - 2 kola - střelba ve stoje - 2 kola | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|---------|-------------|------------------|-------------------|---------|------|----|
| pořadí | jméno | čas před 1. střelbou | pořadí 1. střelba | čas před 2. střelbou | pořadí 2. střelba | čas cíl | celkem chyb | ztráta na vítěze | ztráta na předch. | Body SC | | |
| 1. | Michalička David | 4:20 | 1. | 0 | 10:13 | 2. | 0 | 15:30 | 0 | 0:00 | 0:00 | 20 |
| 2. | Kozák Jakub | 4:21 | 2. | 0 | 10:12 | 1. | 1 | 15:48 | 1 | 0:18 | 0:18 | 19 |
| 3. | Týč Honza | 4:42 | 5. | 0 | 11:01 | 3. | 1 | 16:52 | 1 | 1:22 | 1:04 | 18 |
| 4. | Pelant Michal | 4:51 | 7. | 0 | 11:13 | 4. | 0 | 17:07 | 0 | 1:37 | 0:15 | 17 |
| 5. | Čech Dan | 4:25 | 3. | 2 | 11:15 | 5. | 2 | 17:26 | 4 | 1:56 | 0:19 | 16 |
| 6. | Mátl Radek | 4:43 | 6. | 1 | 11:28 | 6. | 1 | 17:34 | 2 | 2:04 | 0:08 | 15 |
| 7. | Gnad Tomáš | 4:30 | 4. | 2 | 12:04 | 8. | 0 | 17:36 | 2 | 2:06 | 0:02 | 14 |
| 8. | Pračka Tomáš | 5:04 | 8. | 2 | 12:13 | 9. | 0 | 18:04 | 2 | 2:34 | 0:28 | 13 |
| 9. | Štěpánek Aleš | 5:13 | 9. | 0 | 12:00 | 7. | 0 | 18:19 | 0 | 2:49 | 0:15 | 12 |
| 10. | Kouba Martin | 5:15 | 10. | 0 | 12:36 | 10. | 0 | 19:00 | 0 | 3:30 | 0:41 | 12 |
| 11. | Míka Zdeněk | 5:29 | 12. | 1 | 13:02 | 11. | 0 | 19:35 | 1 | 4:05 | 0:35 | 11 |
| 12. | Kozák Vláda | 5:26 | 11. | 3 | 14:03 | 12. | 2 | 21:21 | 5 | 5:51 | 1:46 | 10 |
| 13. | Bébr Leoš | 5:46 | 13. | 0 | 14:40 | 13. | 1 | 22:19 | 1 | 6:49 | 0:58 | 9 |

| ŽENY 1 kolo - střelba v leže - 1 kolo - střelba ve stoje - 1 kolo | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|---------|-------------|------------------|-------------------|---------|------|----|
| pořadí | jméno | čas před 1. střelbou | pořadí 1. střelba | čas před 2. střelbou | pořadí 2. střelba | čas cíl | celkem chyb | ztráta na vítěze | ztráta na předch. | Body SC | | |
| 1. | Čechová Tereza | 2:38 | 2. | 1 | 7:00 | 1. | 0 | 10:40 | 1 | 0:00 | 0:00 | 20 |
| 2. | Hubinková Markéta | 2:23 | 1. | 2 | 7:19 | 3. | 0 | 10:48 | 2 | 0:08 | 0:08 | 19 |
| 3. | Kozáková Martina | 2:40 | 3. | 0 | 7:17 | 2. | 0 | 11:19 | 0 | 0:39 | 0:31 | 18 |
| 4. | Pelantová Martina | 2:44 | 4. | 1 | 7:48 | 4. | 0 | 11:51 | 1 | 1:11 | 0:32 | 17 |
| 5. | Paulusová Denisa | 2:55 | 5. | 1 | 8:29 | 5. | 3 | 13:51 | 4 | 3:11 | 2:00 | 16 |





Jak jistě z fotek je zřejmé, letošní 16. ročník závodu byl opravdu výživný ☺

- 1. běh 3,5 km z Chocerad krásně nahoru přes Komorní hrádek a zase dolů k řece
- kanoe: nejprve 2 km proti proudu, aby se neřeklo a pak 8 km po proudu do Zlenic
- 2. běh: 6,5 km krásnou téměř rovinkou kolem řeky zpět do Chocerad
- 1. kolo: šílený stoupák po žluté do Ondřejova...7,5 km a 267 m převýšení
- orientáček u hvězdárny
- 2. kolo: 24 km a 443 m převýšení ...cesta přes všechny kopce, které tu jsou ☺

Velká gratulace všem, kdo se zúčastnili, dokončili a přežili!

Každý rok, již od roku 2002 koná se velice úspěšná akce na jihu Čech. Účastníci této akce musí být chlapíci velmi odolní, psychicky vyrovnaní a schopní v orientaci v neznámém terénu. Ženy se této akce neúčastní – nač vozit dříví do lesa. Velmi prospěšná věc, která se osvědčila, je změna pokladníka na každý ročník. Zdařile jsem se této funkci léta vyhýbal, neboť je o mně známo, že jsem finanční mág, peníze u mě mizí velice rychlým způsobem, a nikdo, ani já, dodnes neví kam. Nicméně demokratickým způsobem bylo rozhodnuto, že pokladnu letos převezmu já, neboť účastníků zájezdu bylo menší množství, než je obvyklé, tudíž logicky nehrozila velká finanční propast. Sraz byl 31. 5. 2019 v dopoledních hodinách v Lokálce na nádraží-Říčany. Po nezbytné technické prohlídce a zaplacení startovného jsme odjeli směr Benešov, kde byl přestup na rychlík. Paní průvodčí se nelíbilo, že vlastník hromadné jízdenky u sebe nemá doklad totožnosti, chtěla nás vyloučit z přepravy, ale společným úsilím jsme dosáhli toho, že nás se slovy „už Vás nechci nikdy vidět“, nechala dojet na přestup do Benešova. Následovala již příjemná cesta a ve Veselí po pozdním obědě jsme naskočili na Šemíky a vyrazili na Metel k prvnímu noclehu. Po Metelu následoval v sobotu přejezd na Mláku, přespání a v neděli odjezd do Veselí. Tento ročník byl velmi zdařilý, nikdo nezabloudil, nikdo se nezranil, prostě klídek. Šemíci vydrželi tento cca 65km výlet a již nedočkavě řehtají ve stájích, kdy budou moci vyrazit na další akci. Níže lehký výřez z pokynů.

TECHNICKÉ PARAMETRY STROJE NA ŠEMÝKIÁDU (kontrolované při technické kontrole - TK)

- **§1** Kolo musí být skládací, tzn., musí se složit. Typ a značka nerozhodují.

SANKCE A POKUTY ZA NEDODRŽENÍ TECHNICKÝCH PARAMETRŮ STROJE

- **§12** V případě, že kolo nelze složit je zakázána účast na Šemýkiádě, anebo uložena pokuta 1000,- Kč.
- **§13** Za každý chybějící blatník je pokuta 100,-Kč.
- **§14** Chybějící kryt řetězu – pokuta 100,-Kč.
- **§15** Chybějící stojánek – pokuta 200,-Kč.
- **§16** Chybějící klakson – pokuta 200,-Kč. V případě nevyhovujícího klaksonu, tzn. s nízkou hlučností je pokuta 100,-Kč.

Výřez z účetnictví: Metel 11250Kč, Mláka 8200Kč, Rožmberk kiosky 630Kč, Veselí nádraží 1700Kč.

Zaznamenal KIM

Čechové málem dobyli Marvánek. Dan byl těsně pod stupni vítězů, Tereza vítězná

Podruhé v kariéře ovládl říčanský triatlonista Michal Jílek elitní závod extrémního triatlonu říčanského sokolákcupového extrémmana. Navázal na krajana Matěje Buriana, který triumfoval vloni, a navíc časem 1:19:52 patřil jeho čas na tomto extrémním závodě k nejlepším v historii. Fantastický závod objel Dan Čech, který se dostal těsně pod stupně vítězů a v kategorii sportovních univerzálů skončil dokonce na druhém místě. Jeho výkon umocnila v kategorii žen Tereza Čechová, jež získala titul šampionky v extrémwomanovi vylepšila loňskou bronzovou pozici.

Jílek prodloužil nadvládu říčanských triatlonistů, kterou na začal právě on v roce 2015, kdy na trůnu vystřídal radošovického Davida Michaličku. V dalších letech se vítězové střídali. Obhájce prvenství maratonu se závodu složeného z 600 m plavání, 18 km jízdy na kole a 5 km běžeckého okruhu v náročných podmínkách pod žhnoucím říčanským sluncem nezúčastnil.

„Čas mě nezajímá. Já tu vyhrál, ve Wimbledonu našeho sportu,“ radoval se Michal Jílek v cíli. Cílem proběhl s více než minutovým náskokem před Tomášem Machem reprezentantem Ztělesného zla. Třetí skončil David Michalička z Radošovic, který zároveň bral titul mezi sportovními univerzálů.

Trať byla letos opravdu náročná. Zejména trasa kola, vedená přes zákeřný tehovský vrch s nevyzpytatelnými sjezdy, prověřila síly všech závodníků. Úžasné výkony byly viděny už ve vodě, i když u některých závodníků to vypadalo, že to bude zároveň jejich první i poslední disciplína. Naštěstí všichni všechny 3 disciplíny zvládli a závod vč. skvělého říčanského pinpongisty Leoše Bébra závod dokončili.

Čechová vyhrála slavný závod stylem start – cíl a nenechala nikoho na pochybách, že je ve skvělé formě. Na trůnu tentokrát vystřídala Dášu Zajíčkovou ze Svojetic, jež ovládla několik předchozích ročníků, ale letos skončila až čtvrtá. Vítězka dosáhla jednadvacetého nejlepšího času ze všech závodníků a to 1:35:59 a porazila tak řadu skvělých závodníků jako jsou Martin Stingl, Vláda Kozák, či Martin Kouba. „Závod se mi povedl a jsem moc ráda za vítězství v ženské kategorii. Ale mohlo to být lepší v celkové kategorii, kdy jsem měla na dosah skalp mj. jednoho z nejlepších radošovických triatlonistů Radka Mátl“, řekla k závodu dvojnásobná maminka Tereza Čechová.

Druhé místo obsadila Monika Malovcová, jež ztratila na vítězku pouze necelou minutku a v běhu mocně dotahovala. Bronz zbyl na Markétu Hubínkovou, která se na stupních vítězů umísťuje pravidelně, takže její třetí místo nebylo žádným překvapením.

Zdroj:https://www.idnes.cz/sport/ostatni/marvanek-triatlon-dan-cech-terezacechova.191013_094345_sporty_par

Michal Jílek

Pár slov o mě, mojí sportovní kariéře, úspěších, rodině ☺

Už mi je 47 let, triatlonu se věnuji uplynulých 8 let. Nějak běhat a jezdit na kole jsem uměl vždy, ale plavat jsem neuměl, vyjma prsa alá paní Radová. To mě lákalo, naučit se něco nového. A když už výzva, tak jsem chtěl jednou slyšet větu: You are an Ironman. Prvního Ironmana jsem nedokončil, protože po 300m jízdy na kole jsem se připlétl do kolize s jinými závodníky a zlomil jsem rám kola. Ale z plavání jsem měl radost, protože ten den jsem poprvé uplaval 3,8km. První jízdu na kole 180 km jsem si musel nechat až na další rok. Rodina myslela, že do jednou dokončím a bude ode mě pokoj. Smysl této zábavy moc nechápou.



Bydlíš v Říčanech, jaké zde jsou podmínky k tréninku, nebo jezdíš trénovat někam jinam? Jaké jsou tvé oblíbené tréninkové trasy?

V Říčanech jsou vynikající podmínky k tréninku triatlonu. Plavat se dá na Fialce celý rok. V létě si občas dám plavání v otevřené vodě na Vyžlovce. Pro vyjíždky na kole je super, že jakmile vyjedeš z Říčan, tak už potkáš jen málo aut. Jezdím nejraději směrem na Sázavu nebo na Slapy. Na koze to mastím přes Poděbrady na Hradec, pak na Kolín a Kutnou Horu. Na biku můžeš hned do lesů a polí. A běhání v lesích a přírodě mám taky raději než tempový běhy po asfaltu podél Vltavy.

Prozrad' nám o svém tréninku něco bližšího – kolik hodin týdně přibližně trénuješ? Kolik je to tréninkových jednotek a v jakém složení?

Říká se, že když má Ironman rodinu a práci, tak evidentně málo trénuje. Já trénuji v průměru 15 hodin čistého času týdně. Např. 3x týdně plavat hned po ránu, 5x týdně kolo, 5 týdně běh. Různé kombinace času, tempa, intenzity. Určitě doporučuji spolupráci s nějakým trenérem. Dost času k tomu zabere nějaká logistika okolo toho, regenerace a strava. Řekl bych, že strava je čtvrtá disciplína v triatlonu.

Jakou disciplínu z triatlonu máš nejraději a co tě na ní baví?

Ani nemám vyloženě oblíbenou disciplínu. Plavání je někdy pro mě pakárna a mentální cvičení. Kolo je super. Užíváš si krásy krajiny. Poznáváš někdy zajímavá nová místa. A běh v přírodě a okolí Říčan je taky pestrý a zábavný. Vlastně asi ta 4. disciplína v triatlonu mě baví stále více a více.

- Kolik naběháš ročně kilometrů? **1.500-2.500 km**
- Kolik kilometrů přibližně natočíš na kole ročně? **6.000-10.000 km**
- Kolik toho naplaveš ročně? **150-250 km**

Vybavení hraje v triatlonu velmi důležitou roli. Jaký materiál používáš?

Jooo. Velmi důležitou. Hlavně v cyklistice. Nevhodné kolo nebo nevhodně nastavené kolo může prodloužit závod třebaš i o hodinu. A kola jsou ideální nejméně 3 – triatlonový speciál (koza), silnička a bike do terénu. K plavání ti stačí plavky, brýle, neopren (který nesmíš roztrhnout). Na běh ti stačí tak 2 páry bot. Protože v dnešní době se vše měří a vyhodnocuje, tak se hodí i nějaký spor tester – asi

nejoblíbenější jsou nějaké hodinky Garmin. Dostupného materiálu je na trhu mraky, takže se ti musí hlavně i líbit, aby ti dělal radost a nevnímal jsi tolik utrpení v tréninku.

Co Ty a strava, jaké máš stravovací návyky? Jak se stravuješ během tréninků a závodů, jak doplňuješ tekutiny?

Žeru všechno a hodně. Nemám žádné vyhraněné stravovací návyky. Jsem pro pestrou stravu. Jím dost těstovin. Maso k životu potřebuji. Nejím smažené. Sladké miluji a k mému životu patří. Když jsem hladovej, tak jsem nemožnej. Např. i na noc si dávám proteinový koktejl, abych „vydržel“ do rána. Myslím, že každý Ironman je svým způsobem pacient. 😊 Během tréninků taky doplňuji energii z ionťáků, banánů, tyčinek občas i gelů při dlouhých trénincích. Neumím ani plavat ani běhat na lačno. Při jednom tréninku běhu v prvním roce trénování mi na 30 km došla totálně energie a nebyl jsem schopen se ze Svojetic domů dostat jinak než stopem. V závodě je pravidelná strava, kam patří i tekutiny ještě důležitější. Musí jít a pít dle nějakého tvého plánu, i když nemáš pocit hladu a žízně. Triatlon je letní sport a vedro je při něm běžné, takže se ti může klidně stát, že během 6 hodin tréninku na kole vypiješ 5 litrů tekutin a ani jednou nejdeš na toaletu.

Upravuješ nějak jídelníček před závodem a po závodě? Máš nějaký recept na lepší regeneraci?

Asi jo. Ale ne nějak výrazně. Nejsem zastáncem nějakých drastických super kompenzací. Myslím, že to ve většině případů může být dokonce kontraproduktivní. Určitě se snažím doplnit před závodem více sacharidů. Maso si nedávám asi 2 dni před velkým závodem. Ve dni před Ironmanem se snažím dávat nějakou bezzbytkovou stravu. Po závodě zase žeru hodně a všechno. Většinou sežeru třeba pytlík chipsů, protože nutně potřebuji něco nechutně slaného. Nejlepší regenerace je spánek – tak 8 hodin. Pomůže mi i masáž.

Jak nejradyji odpočíváš po těžkém dni?

Jak už jsem psal. Dobře se najím, zalezu si na hodinku do recovery nohavic Reboots a jdu brzy spát.

Tereza Čechová

Pár slov o mě, mojí sportovní kariéře, úspěších, rodině 😊

Je mi něco přes 20... Říká se, že člověku je, na kolik se cítí, to platí i v mém případě 😊 Jsem moc vděčná rodině, že mě od malička vedla ke sportu. Postupem času jsem si přičichla ke všem možným druhům sportu. Díky Danovi jsem poznala i místní sportovní sdružení a zde si poprvé vyzkoušela v roce 2013 i triatlon. Zakládám si na tom, že vše, co dělám, dělám hlavně pro radost. Jak by řekl můj děda, každý pohyb je odměnou!



Bydlíš v Říčanech, jaké zde jsou podmínky k tréninku, nebo jezdíš trénovat někam jinam? Jaké jsou tvé oblíbené tréninkové trasy?

Říčany miluju, protože nabízí ideální podmínky pro sport. Neřekla bych, že trénuju, ale s radostí běhám po zdejších lese s cílem pročistit si hlavu a dobít baterky.

Prozrad' nám o svém tréninku něco bližšího – kolik hodin týdně přibližně trénuješ? Kolik je to tréninkových jednotek a v jakém složení?

Trénuju cíleně snad jen kolo před kvadriatlonem – lehce 😊 Před 2 lety jsem se ještě přihlásila do kurzu plavání, abych se naučila kraula. Technicky jsem se ho sice naučila, ale víc než 2 bazény stejně neudýchám, takže mi při závodech nezbyvá nic jiného než plavat osvědčená prsa. Co se týče tréninkových objemů, když se mi za týden podaří 2 krát vyběhnout a 1 krát vyjet na kolo jsem šťastná žena 😊

Jakou disciplínu z triatlonu máš nejraději a co tě na ní baví?

Jednoznačně je to běh. Člověk k němu nic nepotřebuje, běží si svým tempem a užívá si radost ze samotného pohybu.

- **Kolik naběháš ročně kilometrů? 200-250km (asi)**
- **Kolik kilometrů přibližně natočíš na kole ročně? Nemám ani tachometr takže těžko říct 😊 cca 250**
- **Kolik toho naplaveš ročně? 5-10 hodin**

Vybavení hraje v triatlonu velmi důležitou roli. Jaký materiál používáš?

Letos jsem si udělala radost a koupila si triatlonovou kombinézu. To bych brala jako největší investici do tohoto sportu od začátku mé „sportovní kariéry“. Zjistila jsem totiž, že nejvíc času na ostatní se mě daří nahnat v depu 😊 Nic jiného speciálního nemám.

Co Ty a strava, jaké máš stravovací návyky? Jak se stravuješ během tréninků a závodů, jak doplňuješ tekutiny?

Člověk se snaží jíst zdravě, ale jsou i taková období, kdy to prostě ujede a není výjimkou ani tabulka čokolády na posezení. Co se týče stravování před a během závodu, tady mám značné mezery. Před závodem si říkám „najez se, ať nemáš hlad, ale hlavně ať se nepoblížeš“, takže většinou snídám jogurt s vločkama a banánem a před závodem si dám nějakou tyčinku. Na kole mám vždy žízeň, takže pořád piju a do běžecké části triatlonu vybíhám jak březí vlk, protože prostě litr vody to tělo nestačí tak rychle zpracovat 😊

Upravuješ nějak jídelníček před závodem a po závodě? Máš nějaký recept na lepší regeneraci?

Rozhodně ne.

Jak nejraději odpočíváš po těžkém dni?

Na pohovce s nohama nahoře a již výše zmíněnou čokoládou 😊

| Pořadí | start číslo | jméno | ročník | klub | plavání 600 m | pořadí plavání | kolo + depo 18 km | pořadí kolo | cíl kolo | běh + depo 5 km | pořadí běh | cíl | Body SC |
|--------|----------------|--------------------|--------|----------------------|------------------|-------------------|----------------------|----------------|----------|--------------------|------------|---------|---------|
| 1 | 19 | Jílek Michal | 1972 | Říčany | 0:10:27 | 1 | 0:48:13 | 2 | 0:58:40 | 0:21:12 | 4 | 1:19:52 | |
| 2 | 1 | Mach Tomáš | 1992 | Zlěšené zlo | 0:11:03 | 5 | 0:52:04 | 9 | 1:03:07 | 0:17:59 | 1 | 1:21:06 | |
| 3 | 10 | Michalíčka David | 1980 | TK Radošovice | 0:13:59 | 20 | 0:47:36 | 1 | 1:01:35 | 0:20:55 | 3 | 1:22:30 | 20 |
| 4 | 21 | Čech Dan | 1980 | Říčany | 0:10:44 | 3 | 0:49:50 | 4 | 1:00:34 | 0:24:04 | 16 | 1:24:38 | 19 |
| 5 | 8 | Rulc Michal | 1971 | Říčanský jelita | 0:10:30 | 2 | 0:50:04 | 6 | 1:00:34 | 0:24:15 | 18 | 1:24:49 | |
| 6 | 24 | Týč Honza | 1988 | Sokolák Cup | 0:12:15 | 10 | 0:50:09 | 7 | 1:02:24 | 0:22:51 | 8 | 1:25:15 | 18 |
| 7 | 18 | Frank Petr | 1988 | Říčany | 0:12:25 | 12 | 0:48:55 | 3 | 1:01:20 | 0:25:39 | 22 | 1:26:59 | |
| 8 | 30 | Kozák Jakub | 1981 | - | 0:14:44 | 25 | 0:49:58 | 5 | 1:04:42 | 0:23:20 | 11 | 1:28:02 | 17 |
| 9 | 2 | Čepera Jan | 1992 | Zlěšené zlo | 0:11:33 | 9 | 0:54:04 | 12 | 1:05:37 | 0:22:38 | 7 | 1:28:15 | |
| 10 | 7 | Augusta Michal | 1974 | Skyhouse | 0:10:50 | 4 | 0:53:44 | 11 | 1:04:34 | 0:23:58 | 14 | 1:28:32 | |
| 11 | 31 | Pračka Tomáš | 1973 | Kašprak | 0:14:44 | 25 | 0:50:58 | 8 | 1:05:42 | 0:23:35 | 12 | 1:29:17 | 16 |
| 12 | 5 | David Eric | 1985 | Indiana, USA | 0:15:10 | 29 | 0:55:12 | 16 | 1:10:22 | 0:19:05 | 2 | 1:29:27 | |
| 13 | 32 | Landkammer Dominik | 1985 | Sokolák Cup | 0:12:30 | 15 | 0:53:19 | 10 | 1:05:49 | 0:23:49 | 13 | 1:29:38 | |
| 14 | 25 | Pelant Michal | 1974 | TK Radošovice | 0:14:34 | 24 | 0:54:17 | 13 | 1:08:51 | 0:24:00 | 15 | 1:32:51 | 15 |
| 15 | 26 | Bébr Milan | 1995 | Říčany | 0:11:20 | 7 | 1:00:27 | 27 | 1:11:47 | 0:21:20 | 5 | 1:33:07 | |
| 16 | 11 | Rožek David | 1974 | OB Říčany | 0:15:02 | 27 | 0:55:15 | 17 | 1:10:17 | 0:23:16 | 10 | 1:33:33 | |
| 17 | 3 | Lauer Martin | 1971 | Říčanský jelita | 0:11:26 | 8 | 0:57:39 | 19 | 1:09:05 | 0:24:59 | 19 | 1:34:04 | |
| 18 | 6 | Třeček Marek | 1975 | Baraque | 0:11:15 | 6 | 0:56:32 | 18 | 1:07:47 | 0:26:48 | 25 | 1:34:35 | |
| 19 | 36 | Pospíšil Tomáš | 1965 | - | 0:12:23 | 11 | 0:57:56 | 21 | 1:10:19 | 0:25:05 | 20 | 1:35:24 | 14 |
| 20 | 33 | Mátě Radek | 1979 | Sokolák Cup | 0:14:19 | 23 | 0:59:04 | 24 | 1:13:23 | 0:22:11 | 6 | 1:35:34 | 13 |
| 21 | 23 | Čechová Tereza | 1985 | - | 0:12:45 | 16 | 0:59:05 | 25 | 1:11:50 | 0:24:09 | 17 | 1:35:59 | 20 |
| 22 | 9 | Novotný Michal | 1981 | Roštáci od soutoku | 0:12:27 | 13 | 0:55:01 | 15 | 1:07:28 | 0:29:07 | 26 | 1:36:35 | |
| 23 | 14 | Polívka Petr | 1974 | SKI Vítkovice | 0:15:50 | 30 | 0:54:34 | 14 | 1:10:24 | 0:26:19 | 24 | 1:36:43 | |
| 24 | 4 | Malovcová Monika | 1980 | Říčany | 0:13:20 | 18 | 1:00:32 | 28 | 1:13:52 | 0:23:01 | 9 | 1:36:53 | |
| 25 | 13 | Hubinková Markéta | 1985 | Říčany | 0:13:56 | 19 | 0:58:13 | 22 | 1:12:09 | 0:26:18 | 23 | 1:38:27 | 19 |
| 26 | 28 | Sedlák Pepa | 1960 | Dvě srdce jedna duše | 0:17:04 | 35 | 0:58:16 | 23 | 1:15:20 | 0:25:14 | 21 | 1:40:34 | 12 |
| 27 | 20 | Stingl Martin | 1971 | Říčany | 0:14:05 | 21 | 0:57:43 | 20 | 1:11:48 | 0:30:34 | 29 | 1:42:22 | 11 |
| 28 | 12 | Rožek Vilém | 2003 | OB Říčany | 0:12:28 | 14 | 1:00:47 | 29 | 1:13:15 | 0:29:37 | 28 | 1:42:52 | |
| 29 | 17 | Černý Marek | 1973 | - | 0:13:17 | 17 | 1:03:50 | 30 | 1:17:07 | 0:29:20 | 27 | 1:46:27 | |
| 30 | 34 | Kozák Václav | 1954 | Sokolák Cup | 0:16:00 | 32 | 0:59:51 | 26 | 1:15:51 | 0:37:46 | 35 | 1:53:37 | 10 |
| 31 | 22 | Kouba Martin | 1983 | Sokolák Cup | 0:16:22 | 34 | 1:05:57 | 31 | 1:22:19 | 0:31:44 | 31 | 1:54:03 | 9 |
| 32 | 27 | Zajíčková Dáša | 1972 | Dvě srdce jedna duše | 0:15:51 | 31 | 1:08:38 | 32 | 1:24:29 | 0:31:03 | 30 | 1:55:32 | 18 |
| 33 | 29 | Kozáková Martina | 1983 | - | 0:15:02 | 27 | 1:12:52 | 34 | 1:27:54 | 0:32:48 | 34 | 2:00:42 | 17 |
| 34 | 15 | Končíková Kačka | 2003 | OB Říčany | 0:14:15 | 22 | 1:14:36 | 35 | 1:28:51 | 0:32:32 | 33 | 2:01:23 | |
| 35 | 16 | Stinglová Barča | 2002 | OB Říčany | 0:16:18 | 33 | 1:12:35 | 33 | 1:28:53 | 0:32:30 | 32 | 2:01:23 | 16 |
| 36 | 35 | Bébr Leoš | 1957 | Sokolák Cup | 0:19:57 | 36 | 1:22:10 | 36 | 1:42:07 | 0:52:07 | 36 | 2:34:14 | 8 |



Dostalo se mi té cti, abych krátce poreferoval o této úžasné sportovně – společenské události. Mnozí jste již možná něco o této akci zaslechli. Jedná se několikadenní cyklistický výlet chlapíků po krásách naší země a nezřídka i zemí sousedních. Kupříkladu letos jsme navštívili i dvě německé spolkové země – Sasko a Bavorsko. Tato akce se týká pouze šestice vyvolených. Případné rozšíření členské základny o dalšího člena je prakticky nemožné. Jediná možnost je pouze udělení tzv. Divoké karty, která byla v posledních deseti letech udělena pouze jedinkrát a to Mírovi Paulusovi, který bohužel kvůli svému obrovskému pracovnímu vytížení toto privilegium nakonec nevyužil.

V letošním roce se opět po delší odmlce účastnil Kája Müller zvaný Jezevec a tím byla sestava opět na nějakou chvíli kompletní. Sudý počet účastníků má však i své nevýhody, především v případě názorového rozkolu na způsob přenocování. Ovšem moudří chlapíci jsou naštěstí schopni se domluvit lépe než mnozí politici a tak nakonec došlo ke smírnému řešení přenocovat dvě noci v penzionu a dvě noci pod hvězdami.

Na cestu jsme vyrazili jako obvykle vlakem a vzhledem k nedávné havárii na železnici ve směru na Karlovy Vary se z této cesty stala okružní jízda po různých koutech České republiky. Zvláště nás uchvátily romantické výhledy na severočeské hnědouhelné doly a elegantní, do dále vonící tepelné elektrárny. Během této cesty jsme pravidelně zavlažovali, což ještě umocnilo tento prožitek.

Po mnoha hodinách jízdy jsme celkem zdárně dorazili do Chebu. V Chebu jsme se pokochali pohledem na krásné historické památky a vyrazili na první etapu.

První etapa vedla podél státní hranice a cesta ubíhala, vzhledem ke špičkové kondici všech účastníků, bez výjimky, velmi rychle. Proto byla záhy zakončena výbornou večeří a následným posezením v městečku Libá.

I v následujících čtyřech dnech jsme navštívili spoustu zajímavých míst a spatřili zajímavé historické i přírodní památky, jako třeba kouzelné scenérie horního toku řeky Ohře, Trojmezí nebo nejzápadnější bod České republiky. Také jsme dobyli nejvyšší vrchol naší trasy kopec Háj nad Aší. Rovněž jsme navštívili malebná lázeňská města jako Bad Elster nebo Františkovy Lázně, kde nás postihla jediná smutná událost této výpravy, když nás předčasně opustil Jezevec, který se vzhledem ke svému vysokému věku cítil být značně unaven.



Akci jsme zakončili pohodovou jízdou podél Ohře až do města Sokolov, odkud jsme se vrátili vlakem zpět domů.

Orientácký víkend

27. – 29. 9.

Orientační víkend zavítal do oblasti bývalé vojenské oblasti Ralsko, konkrétně do Stráže. A musím říci, že se místo tentokrát organizátorům podařilo vybrat náramně. Bydleli jsme v překrásné prvorepublikové vile, a kdo se nevešel do vilky, tak našel útočiště ve stylových chatičkách u jezera. Krásný závodní prostor, slunečné počasí a s orientáckým citem postavená trať pouze dotvořili idylickou atmosféru víkendu.

Výsledky opět nejsou překvapivé - vyhrál David o parník, občas se někdo ztratil, ale potom zase našel, nebo byl stáhnut sběrateli kontrol. Snad jen Marty, co si koupil kvalitní nové vybavení, začal čerpat stojaté vody na medailových příčkách.

A po závodech zbyl i čas na romantický výlet do skal, či na některou ze zřícenin v okolí, případně do zmrzlinového baru nedaleko mapového startu. A večer jsme si dali pěkné písničky tentokrát v open air provedení.

Závěrem bych chtěl poděkovat stavitelům tratí - Pavel Koten za nákres zajímavých tratí a Emča Pračková za rychlý a kvalitní roznos. Za sebe mohu říci, že se víkend opět vydařil, ale vůbec bych se nezlobil, kdyby si organizaci závodu a vytvoření článku do ročenky vzal na svá bedra někdo jiný.



Prakin

| Muži | | MTBO | OB | SUMA | SC body |
|------|------------------|------|-----|------|---------|
| 1 | Michalička David | 1 | 1 | 2 | 20 |
| 2 | Pračka Tomáš | 4 | 2 | 6 | 19 |
| 3 | Kozák Jakub | 3 | 4 | 7 | 18 |
| 4 | Pelant Michal | 6 | 8 | 14 | 17 |
| 5 | Týč Honza | 5 | 10 | 15 | 16 |
| 6 | Stingl Martin | 2 | 15 | 17 | 15 |
| 7 | Silovský Tomáš | 12 | 6 | 18 | 14 |
| 8 | Mátl Radek | 10 | 9 | 19 | 13 |
| 9 | Kouba Martin | 8 | 16 | 24 | 12 |
| 10 | Čech Dan | 9 | 19 | 28 | 11 |
| 11 | Mácha Petr | 16 | 23 | 39 | 10 |
| 12 | Bébr Leoš | 17 | 26 | 43 | 9 |
| 13 | Sedlák Pepa | 18 | 25 | 43 | 8 |
| 14 | Pelant Honza | 24 | 21 | 45 | dítě |
| 15 | Tomeček Tomáš | 25 | 22 | 47 | 7 |
| 16 | Blažek Jarda | 26 | 27 | 53 | 6 |
| 17 | Končický Lukáš | 100 | 5 | 105 | |
| 18 | Pospíšil Tomáš | 11 | 100 | 111 | 5 |
| 19 | Kozák Vláďa | 22 | 100 | 122 | 4 |
| 20 | Karlach Vladek | 100 | 30 | 130 | 3 |



| Ženy | | MTBO | OB | SUMA | SC body |
|------|---------------------------|------|-----|------|---------|
| 1 | Čechová Tereza | 13 | 3 | 16 | 20 |
| 2 | Pelantová Martina | 15 | 7 | 22 | 19 |
| 3 | Hubínková Markéta | 7 | 24 | 31 | 18 |
| 4 | Zajíčková Dáša | 14 | 17 | 31 | 17 |
| 5 | Vojtová Štěpánka | 20 | 13 | 33 | 16 |
| 6 | Fedáková Anička | 21 | 14 | 35 | |
| 7 | Kozáková Martina | 19 | 20 | 39 | 15 |
| 8 | Karlachová Jana | 23 | 18 | 41 | 14 |
| 9 | Končická Kačka | 100 | 11 | 111 | |
| 10 | Stinglová Barča | 100 | 12 | 112 | 13 |
| 11 | Straškrabová Erika + Kuba | 100 | 28 | 128 | 12 |
| 12 | Mátllová Petra + Evička | 100 | 29 | 129 | 11 |
| 13 | Nováková Tereza + Anitka | 100 | 100 | 200 | |

Jak jsem vyhrál orientáček na kole za „starý léta páně 2019“

Moto: Je třeba se zúčastnit a ještě urvat nějaký bod.

Příprava na závod.

Zajistit si v kalendáři volný termín z důvodu účasti na závodech. Zařízeno.

Potrénovat dle individuálního plánu. Plán jsem neměl, tak jsem se věnoval především odpočinku, aby šlo tělo do závodu odpočinuté a natěšené. Pouze těsně před závodem jsem zkontroloval, zda-li ještě udržím na kole rovnováhu a kolo jsem před závodem prolil ekologickým olejem, aby materiál fungoval.

Odpočívání předvečer závodu. No cíl tam byl, úplně se to ale nepovedlo.

Závod.

Losování startovních čísel.

Zde se jedná o naprosto klíčový okamžik celého závodu, který rozhoduje o výsledku. Dostal jsem přidělené číslo cca asi jako čtvrtý startující od konce. Na tom není nic špatného, ale při kontrole startujících kolem mne (ale hlavně za mnou, jsem okamžitě pochopil, že jiné než poslední místo mě v závodě nečeká), jelikož nebylo ani náhodou koho se „chytit“. Okamžitě jsem musel reagovat a s vedením akce domlouvat změnu startovací pozice. Jako argument jsem měl připraveno, že při

posledním závodě jsem rozhodčí musel najít v restauraci, jelikož nikdo už v cíli nechtěl čekat jenom na mě a momentálně to bude spíš ještě horší. Uspěl jsem se svým remcáním a byl jsem přeložen do první desítky s tím, ať sebou hodím a jsem v cíli alespoň předposlední. Jelikož v závodě startují hobíci, ale i zkušení, muži, ženy a děti, ocitl jsem se úplně v jiné pozici.

Start.

Tady byl start specifický tím, že se startovalo cca 1 km mimo mapu, ale do mapy se jelo po značené cestě, kde teprve následovaly kontroly. Bylo mi jasné, že na tom cca 1 km budu jednoznačně ztrácet a ještě budu mít problém najít první kontrolu v mapě, ale los rozhodl, že jsem startoval za maminkou s třemi dětmi a já jsem se hnal od začátku na krev a u první kontroly jsem dojel maminku s dětmi sice zcela vyřízený, ale šťastný že jsem v mapě. Následně jsem vytáhl poslední zbytky sil a snažil jsem se dětem ujet, to se mi ale povedlo, teprve když maminka odvolala dvě starší děti s tím, že musí počkat na nejmladšího člena rodiny. Rychle jsem dětem taky připomněl, aby se drželi pohromadě a nenávratně zmizel.

Závod.

Na druhé nebo třetí kontrole jsem se setkal s velmi mladou, slušnou a korektní ke starším ročníkům závodnicí, která měla práci s mapou v malíku, jelikož od té doby co jsme se sjeli, jsem mapu držel v ruce na řídítkách zmuchlanou a spěchal za ní. Byl to začátek závodu a já ještě někde v sobě našel síly ji stačit. (Nemám problém stačit i závodníkům typu Davida, ale problém je spíš v tom, že v této kategorii závodníků stačím pouze 5-15 vteřin, než musím zastavit a odpočívat).

Cca od třetí kontroly jsme jeli spolu a bylo jasné, že se mi závodnice pokusí brzy frknout. Přišlo ta tak někde mezi číslem kontroly 6-7. Najednou zastavila a řekla, že se vrací a jede zprava na další kontrolu, jelikož tady je písek na cestě a to je těžký a pomalý terén. Okamžitě jsem reagoval, že mám zcela jasno a jedeme tudy rovně, ale to již měla kolo otočené a chystala se odjet. To jsem ale nemohl dopustit, jelikož jsem vůbec nevěděl, kde jsem. Argumentoval jsem, ať si zkontroluje vrstevnice a vzápětí pochopí, že to není úplně rozumné. Vrstevnice tam nebyly, ale alespoň pozitivně zareagovala na moji informaci, abychom si pro jistotu raději společně zkontrolovali na mapě, kde jsme, jelikož se mi to její rozhodování úplně nezdá.

Rychle jsem posunul svůj prst na mapě asi o 6 cm mé mapové minely a odsouhlasil jsem její křižovatku v mapě, „no aby taky ne“. Takto jsme se rozdělili a já zůstal sám a tušil jsem, že závod se mi začíná hroutit.

Všechno ale bylo jinak, jelikož ten písek končil hned za zatáčkou a pak jen perfektní cesta až k další kontrole. Věděl jsem, že jsem tam dřív a tudíž jsem hned „máknul“ k další kontrole.

Závodnice mne lehce dojela během dvou kontrol ještě s další závodnicí, o které vím, že také umí a „nemám nárok“. Ale to, že jsem na rozdělení vydělal, že mne začalo dělat „mistra“. Teď šlo jen o to nenechat si je ujet. Síly byly dané jasně, v kopečcích jsem nestačil, na rovině jsem sotva uvisel a ve sjezdech jsem měl navrch. Že obě jsou s mapou na tom tak, že se nesmím ozvat, jsem věděl, přesto pouze to byla jediná cesta jak se udržet ve skupině. Vedli k tomu cesty různým nenápadným způsobem a přitom jsem si je nesměl nechat odjet. U kontrol jsem tudíž dýchal nosem a po rozjezdu jsem se z toho hroutil, ale držel jsem se (abych nebyl neustále na očích) na krásném třetím místě ve skupině. Pokud jsem zjistil, že to už nedám, tak jsem začal argumentovat že buď nepočítají nebo mají

špatně odbočky, jelikož tahle byla ta správná, (nikoliv levá nebo pravá, jelikož to jsem v tom spěchu ani netušil). Samozřejmě jsem se ptal pouze vždy při cestě do stoupání, ale to nemohly rozpoznat, jelikož jim to únava, vyčerpání a fyzička na rozdíl ode mne ještě zdaleka nesignalizovala.

U závodu jsou ve stoupáních také důležité zcela nenápadné tiché výkřiky typu, nemyslím si, že tohle je ta nejlepší cesta, na příští křižovatce to musíme zkontrolovat (jelikož zpozorní, trochu zvolní a za jízdy zkontrolují), to mi ale k uvisení stačilo, jelikož jedu na krev a o nic jiného se nestarám. Vysvobozením také je, když například nabere listy nebo snad malý klacík někam k přehazovačce, to obratem upozorňuji ne nepříjemnost přetržení řetězu apod., samozřejmě ale jedu a nečekám, ale silně zvolním (což ale musím i tak), odpočívám a předstírám „týmovou“ čekačku.

Cíl.

Dal jsem to s nimi a dojel, sice přetažený asi na 115%, ale úplně šťastný. V cíli jsem teprve zjistil, že jsem v levé ruce na řídicích držel úplně spocenou a zmačkanou mapu, do které jsem minimálně 10 kontrol nekouknul, jelikož jsem jenom šlapal a šlapal. Při pohledu do výsledkové listiny, jsem následně zjistil, že jsem druhému „starci“ dal asi 40 minut a zároveň porazil i nějaké „mladé“ a také jsem pozávodil i některé závodnice, které jsem asi nikdy neporazil.

Po závodě.

Ostatní se rozprchli do cukrárny, na výlety, procházky a podobně, jen já jsem šel zcela vyřízený padnout do postele a přemýšlet jak si poradit s dalším dnem a běžeckým orientákem, který byl před námi. Ale i tam jsem se, bez jediného rozeběhnutí tj. pouze chůzí, umístil tak, že jsem se pro letošní rok stal v součtu umístění králem orientáku za „staré“. Ale o tom jak se to zařizuje snad až příště...

LB.





Od roku 2014 se na podzim ve startovní listině objevovaly kuželky. Poslední dobou sílily hlasy o změně disciplíny, dokonce obsadily poslední místo v anketě oblíbenosti v roce 2017. V téže anketě se sportovci vyjádřili, jaký sport by je mohl nahradit. Nejvíce se hlasovalo pro lukostřelbu, plavání, squash, cyklistickou časovku, minigolf, dokonce byly zastoupeny i exotické sporty jako je tanec.

Jelikož je jury pro potřeby a přání sportovců vždy přístupná a vstřícná a plní je prakticky okamžitě (obzvláště když škemráte s Boženkou), tak už v roce 2019 byly místo kuželek zařazeny šipky.

Historicky první šipkový turnaj v rámci SC se odehrál v sobotu 19. října v Pubu v Říčanech. Ačkoli se zlý jazykové obávali, že prostory Pubu jsou pro naše účely těsné, vešli jsme se akorát. Sešlo se 21 házečů a 7 házeček. Očekávala se větší účast, ale zřejmě složitá pravidla řadu účastníků odradila.

Pro zrychlení turnaje byla vybrána hra 301, singl in i out. Už po rozhozu se ukázalo, kdo tu bude favoritem na titul. Ovšem Kim s Davidem protavili svůj trénink moc brzy a v pavouku se ztratili jak guláš z kotlíku.

Ženská soutěž byla velmi těsná a záleželo na každém hodu. Při systému každá s každou měly první tři ženy stejný počet vítězství a musely rozhodnout vzájemné zápasy.

Turnaj se časově protáhl, a tak někteří stíhali i jiné aktivity - houpačky, tanečky, ale hlavně pivečky. To samozřejmě na regulérnost turnaje nemělo vliv, i když u některých to při házení zavánělo zlomením páteře. Jsem zvědav, jakou disciplínu zařadí jury pro příští rok.

Koubič

| Muži | | |
|------|------------------|----|
| 1. | Silovský Tomáš | 20 |
| 2. | Pospíšil Tomáš | 19 |
| 3. | Kouba Martin | 18 |
| 4. | Pelant Michal | 17 |
| 5. | Bébr Leoš | 16 |
| 6. | Novák Lukáš | |
| 7. | Mátl Radek | 15 |
| 8. | Blažek Jarda | 14 |
| 9. | Týč Honza | 13 |
| 10. | Zdeněk | |
| 11. | Mácha Petr | 12 |
| 12. | Gnad Tomáš | 11 |
| 13. | Tomeček Tomáš | 10 |
| 14. | Kašpar Jan | |
| 15. | Čech Dan | 9 |
| 16. | Pračka Tomáš | 8 |
| 17. | Kozák Jakub | 7 |
| 18. | Karlach Václav | 6 |
| 19. | Čech Vráta | 5 |
| 20. | Michalička David | 4 |
| 21. | Míka Zdeněk | 3 |

| Ženy | | |
|------|--------------------|----|
| 1. | Karlachová Jana | 20 |
| 2. | Vokřínková Martina | |
| 3. | Kozáková Martina | 19 |
| 4. | Paulusová Denisa | 18 |
| 5. | Vojtová Štěpánka | 17 |
| 6. | Pelantová Martina | 16 |
| 7. | Hubínková Markéta | 15 |



Kanoistika

17. 11. 2019

Počasí: 7 °C polojasno. Teplota vody: nikdo letos neotestoval ☺

Letošní kanoistika probíhala velmi podobně jako ročníky předchozí. Sešli jsme se na Marvánku v sobotu 17. listopadu lehce po poledni. Nejprve to vypadalo, že body budou jisté, ale postupem času přicházelo více a více závodníků a body se vzdalovaly...

Hlavní organizátor závodu postavil trať velmi záłudně a sofistikovaně. Nejlépe z žen ji zvládla – ostatně jako každý rok – Dáša. V mužské kategorii zvítězil Tomáš Pospíšil.

Chtěla bych touto cestou poděkovat Kimovi za to, že se každoročně rád musí ujmout organizace. A abyste věděli, jak moc je to časově náročné, příkládám mapku a výpočty tratě.

Sami musíte uznat, že nikdo jiný než geodet by to nezvládl!...



Díky Martina K.

| pořadí | jméno | Čas | ztráta na vítěze | ztráta na předch. | body SC |
|--------|-------------------------|---------|------------------|-------------------|---------|
| 1 | Pospíšil Tomáš | 03:36,9 | 00:00,0 | 00:00,0 | 20 |
| 2 | Gnad Tomáš | 03:39,6 | 00:02,7 | 00:02,7 | 19 |
| 3 | Michalička David | 03:43,0 | 00:06,1 | 00:03,4 | 18 |
| 4 | Stingl Martin | 03:50,4 | 00:13,5 | 00:07,4 | 17 |
| 5 | Pelant Michal | 03:54,6 | 00:17,6 | 00:04,2 | 16 |
| 6 | Míka Zdeněk | 04:10,6 | 00:33,6 | 00:16,0 | 15 |
| 7 | Tomeček Tomáš | 04:20,1 | 00:43,2 | 00:09,5 | 14 |
| 8 | Pračka Tomáš | 04:24,2 | 00:47,2 | 00:04,1 | 13 |
| 9 | Týč Honza | 04:24,4 | 00:47,5 | 00:00,3 | 12 |
| 10 | Čech Vráťa | 04:30,6 | 00:53,7 | 00:06,1 | 11 |
| 11 | Kouba Martin | 04:31,1 | 00:54,1 | 00:00,5 | 10 |
| 12 | Kozák Jakub | 04:31,5 | 00:54,5 | 00:00,4 | 9 |
| 13 | Mátl Radek | 04:34,0 | 00:57,1 | 00:02,6 | 8 |
| 14 | Blažek Jarda | 04:46,1 | 01:09,1 | 00:12,1 | 7 |
| 15 | Bébr Leoš | 04:52,0 | 01:15,1 | 00:06,0 | 6 |
| 16 | Silovský Tomáš | 05:00,7 | 01:23,8 | 00:08,6 | 5 |
| 17 | Kozák Vláďa | 05:12,3 | 01:35,3 | 00:11,6 | 4 |
| 18 | Mácha Petr | 05:21,9 | 01:44,9 | 00:09,6 | 3 |
| 19 | Karlach Vladek | 05:47,5 | 02:10,6 | 00:25,6 | 2 |

| pořadí | jméno | Čas | ztráta na vítěze | ztráta na předch. | Body SC |
|--------|--------------------------|---------|------------------|-------------------|---------|
| 1 | Zajíčková Dáša | 04:35,2 | 00:00,0 | 00:00,0 | 20 |
| 2 | Kozáková Martina | 05:04,1 | 00:28,8 | 00:28,8 | 19 |
| 3 | Vojtová Štěpánka | 05:30,5 | 00:55,3 | 00:26,5 | 18 |
| 4 | Stinglová Barča | 05:33,3 | 00:58,1 | 00:02,8 | 17 |
| 5 | Pelantová Martina | 05:51,7 | 01:16,5 | 00:18,4 | 16 |
| 6 | Pračková Emča | 05:57,6 | 01:22,3 | 00:05,8 | 15 |
| 7 | Karlachová Jana | 06:12,4 | 01:37,1 | 00:14,8 | 15 |
| 8 | Hubínková Markéta | 07:51,9 | 03:16,7 | 01:39,6 | 14 |



A JAK V PŘÍŠTÍM ROCE?

1. možná dojde ke změně pravidel – v procesu tvoření
2. podzimní aktivita šipky/kuželky...se asi zase bude měnit, nechte se překvapit
3. orientáky možná budou bodovaný rozděleně tak, jak je tomu u zimních sportů
4. budeme o rok starší, ale rozumnější a zkušenější
5. budeme určitě v lepší fyzické kondici (pokud je to u některých ještě možné), díky novoročnímu předsevzetí budeme každý den cvičit, nebudeme jíst čokoládu a pít alkohol. Více si užívat života a méně se stresovat
6. a...

