

Časopis oddílu SK Radiosport

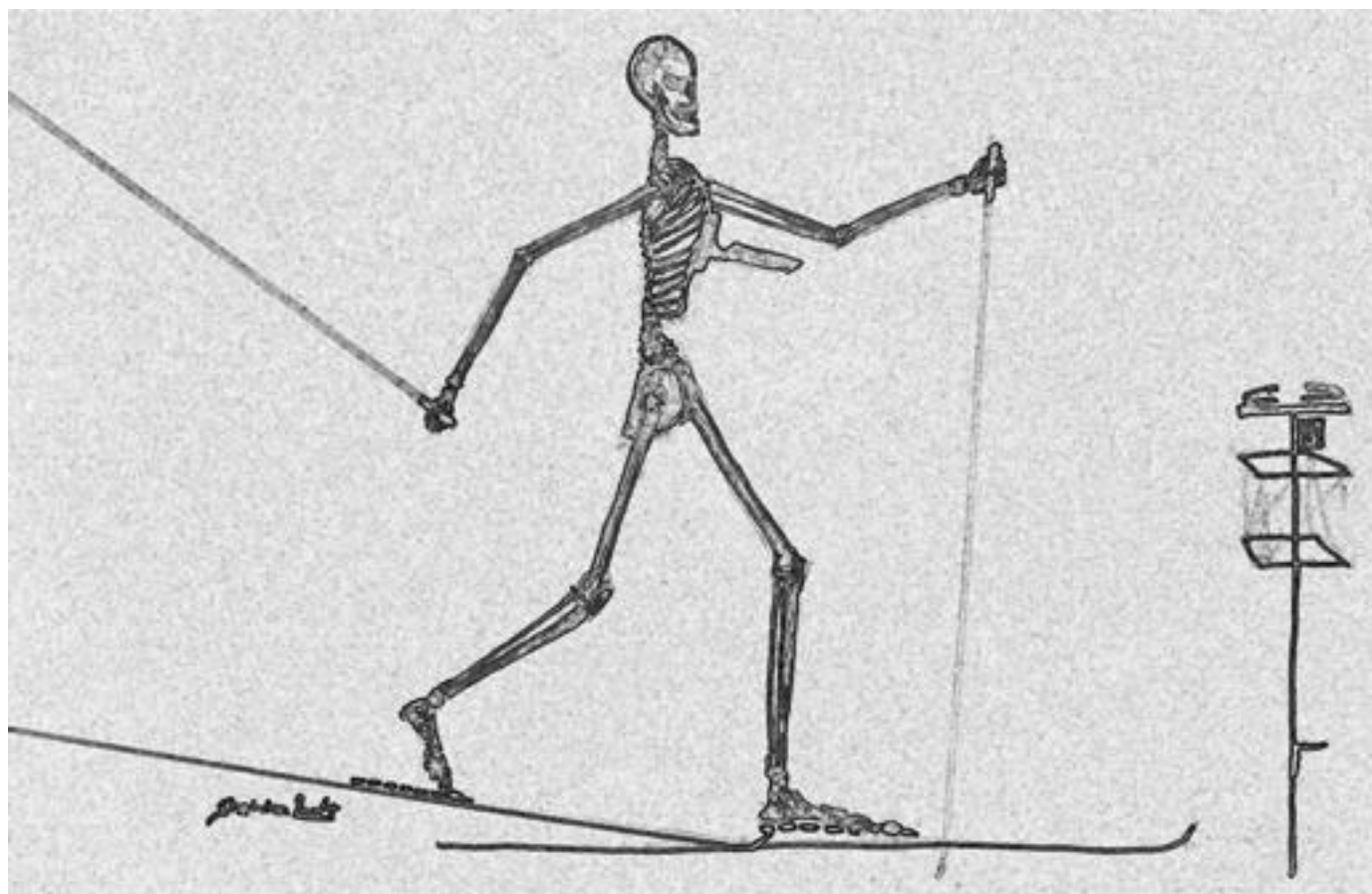
vychází každý měsíc

Ročník II

Fox times

Číslo 2

4. února



OBSAH

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. strana - Úvod | 5. strana - Kontakty na členy GBM |
| 2. strana - Obsah, Tělocvična | 6. strana - BBP Křenovice |
| 3. strana - Trénování, Jarní soustředění | 7. strana - Lucčín koutek |
| 4. strana - Kontakty na členy GBM | 8. strana - Akce na únor |



Kdepak ti Lokři (Vlčci, Skládanci, Pečící, Zavoši, atd.) jsou, kde mohou být ???

(Aneb článek o tom, jak moc je účast na trénincích v tělárně velká)

Prosím všechny chod'te do tělocvičny je to tam bezva. Perfektní cvičení a pak bezva míčové hry. Je škoda, že na středečním tréninku 21.1. bylo snad více malých dětí než starších, je pak velký problém zahrát si nějakou hru pořádně a kvalitně i cvičení má větší spád. Chválím tři malé kluky, kteří se k nám přidali a cvičili s námi, jste fakt borci jen tak dál, doufám, že jste mohli další den chodit.

V zimě je tělárna moc dobrá věc, hlavně, když počasí venku není příliš vlídné je tam dobrá parta a můžeme být rádi, že máme tak velkou tělocvičnu. Třeba orientáři ze Žabin mají tělocvičnu asi poloviční a chodí jich tam zhruba 30 to musí být něco, musíme si tělocvičny vážit. Ještě jednou prosím o zodpovědnější přístup k tréninkům a šir te to dál. Pokud máte někdo nějaké připomínky ke cvičení není problém se o nich pobavit. Závěrem snad se tento časopis dostává do rukou i rodičům, aby si udělali představu o tom co děláme a co dělají jejich děti.

Sportu zdar Toňas

Trénování a tréninkové deníky

V minulém čísle jsem v článku „Trénování v zimě“ uvedl příklad týdenního tréninkového plánu pro žáky a reprezentant Tomáš Híkl uvedl svůj týdenní trén. plán, dík. Tome. Kategorii MD13 jsem nafotil formulář měsíčního tréninkového plánu do kterého si budou zapisovat své sportovní výkony. Upozornil jsem je, aby si plán nosili na každý trénink a já ho budu průběžně kontrolovat. Čekal jsem zodpovědnější přístup, ale bohužel to se nevyplnilo. Zatím mě tréninkový plán předložila jen Lucka Procházková a Zuzka Marečková moc jim za to děkuji a doufám, že je budou následovat další.

Toňas

Poznámka redakce

Pokud máte nějaký příspěvek do časopisu na jakékoliv téma týkajícího se našeho sportu přineste ho na trénink na disketě ve wordu nebo pošlete emailem Stehlovi. Dík.

Pozor!!! Jarní tréninkové soustředění GBM Pozor!!!

Termín, místo konání: čtvrtek 8.4. až neděle 11.4.2001, RS Malina, Ruprechtov

Cíl akce: trénink technických a taktických dovedností, nominace na národní soutěže

Doprava: ve čtvrtek 8.4.2001 v 7,30 z Bílovic, Obřanská 593 (bude upřesněno, zřejmě kombinace busu a osob. aut). Návrat v neděli do 19.00 tamtéž.

Ubytování: v chatkách s vytápěním a budově (2- až 5-lůžkové pokoje), sprchy a teplá voda zajištěny.

Strava: zajištěna počínaje večerí ve čtvrtek, konče obědem v neděli (plná penze).

Příspěvek účastníka činí 600,- za celou akci.

Program bude zaměřen na práci s přijímačem, běh v terénu a pohybové hry, u pokročilejších i práce s mapou. Závodníci budou rozděleni podle výkonnosti do tří skupin, které budou mít mírně rozdílný program, přiměřený úrovni závodníků.

Přihlášky a poplatky - budete znovu vyzváni, tak asi v polovině března.

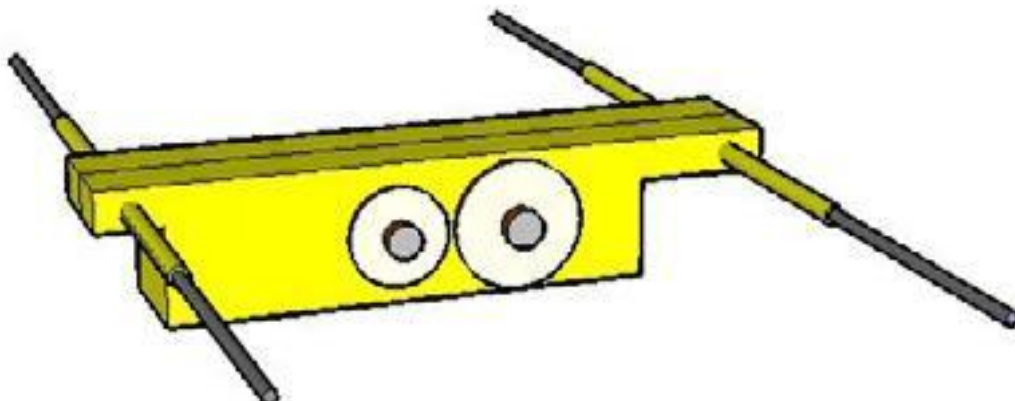
Další informace, dotazy apod: Ing. Mareček, tel. 45227041, 0602 531222.



Křenovický silniční běh

Mezi prvními závody v lednu byl také Křenovický silniční běh. Konal se 17. ledna v Křenovicích. Doprava pro bílovičáky i pro brňáky byla krajně složitá, ale my jsme jeli se Stevem autem. Po delší cestě jsme dorazili do Křenovic, kde už se kolem tělocvičny rozléhal zvuk Mňágy a Žďorpa. Po prezentaci, která stála 30kč, na 5 kilometrů spolu s Ivou Matulovou, Miškou Omovou, Hankou Fučíkovou a Janou Hubenou jsme se přemístili do rozdělených šaten nebo na tribunu nad prezentaci. Doběhli žáci a mladší a my se začali rozvíčovat a připravovat na závod. Počasí se na 5ku moc nevydařilo, ale i v menším sněžení se dá běžet. Popřáli mi hodně štěstí a já se vydal dvě minuty před výstřelem na start. Všichni se seřadili za startovní transparent v počtu asi něco přes stovku a závod začal výstřelem ze středověké pušky jako odkaz na Bitvu u Slavkova, která se vlastně konala poblíž. Po několika odbočkách v obci jsme se vydali na trať po silnici mezi poli a loukami. Mě nebylo nejlíp a zbytek víkendu jsem proležel v posteli, takže jsem pomalu zaostával a dostával se do té horší skupiny závodu. Po doběhu, jako naschvál, přestalo padat a na chvíli dokonce vysvitlo sluníčko. Zaklel jsem něco o tom že kdo běží 10ku tak je h**** a šel se převlíct. Za vrácení čísla jsem vyfasoval nějakou půllitrovku mult'áku a nějaký tyčky a šel se projít, protože 10ka měla přiběhnout asi až za třičtvrtě hodiny. Vzal jsem si výsledky, které byly zadarmo, jsem je zkoukl a nenadšeně jsem odešel se nudit do šatny než začnou přibíhat velcí. Konečně po prachzpustém dívání se do zdi konečně cílovali. Začali přibíhat i ti, které znám jako Tom Hikl, Petr Matula a Steve. Počkali jsme až se převléknou a občerství a chystali se k odjezdu. Celkově byl tento běh vydařený, jako všechny ze série Brněnský běžecký pohár a tímto bych chtěl na tento závod přilákat i více lidí, protože když tam jede pět lidí tak to není moc sranda a sbíráme tam body i jako tým SK Radiosport Bílovice nad Svitavou. Běhu zdar Jenda

**I Vy ostatní nebojte se a přijďte si zaběhat na
Brněnský běžecký pohár! Příští závod je
7. února v Kanicích
Pro více informací navštivte bbp.webzdarma.cz**



Lucčin koutek...



...Proč nemůžu chodit během týdne běhat?

Když už se Tonda tak aktivně chopil těch trenálových deníků, tak bych chtěla odůvodnit, proč nemám každé týden naběhaných těch doporučených 20-30 km.

Když opomenou to, že přes týden fakt nemám vůbec žádný čas, i tak je zcela nemožný jít po škole běhat. Počítám-li, že se vracím teď v zimě domů tak o půl pátý (a stejně letím hned zas někam jinam), každého určitě hned napadne, jak je to v té době se sluníčkem. Z toho plyne, že bych musela běhat ve tmě.

Ale kde? Kdybych se proháněla po našich brněnských asfaltkách a musela číchat ten voňavej čerstvém smog, tak je brzo po mně.

Takový lidi, jako je třeba Tonda, nejspíš napadne: Tak nasedni na troleják a za 10 minut seš v lese, tak co řešíš!

A zde se dostáváme k problému, kvůli kterému píšu tento článek: Já se tmy nebojím, ale CO KDYŽ TAM NA MĚ VYBAFNE ŇÁKEJ ÚCHYLÁK? Zase by někdo mohl namítnout: Pokud dostatečně trénuješ, tak mu snad zdrhneš, ne? No a zkoušeli jste někdy běhat po pořádně zledovatělý cestě (která by tam zcela náhodou zrovna byla)? Já jo, je to dost zajímavý, a to jsem neměla úchylka v patách. Ale kdo ví, třeba bych potom přece jen běžela rychleji...No ale myslím, že nemusím mít ode všeho... *Lucka*

... Jak hodnotím tréninky v tělocvičně?

Dostala jsem za úkol napsat komentář k trenálům, ale asi by nebylo moc vhodný napsat jen 50x „je to super“. Možná je to tím, že sem chodím teprve rok a tudíž jsem ještě nestačila změnit názor, ale já bych je fakt hodnotila kladně.

Někdo možná nadává na úvodní rozběhávání, ale podle mě to zas tak náročný není (pokud nepočítám sprinty a „maso“), takže je to takový ideální rozehřátí. Potom jsou tuším štafety, z toho bych vypustila kotouly (ty pokud vím člověk při závodech zas tak často nepoužívá, většinou se s rádiem zabodne hned do prvního stromu a dál se nemá nárok „dokotoulit“). Ty nenáviděný série bych nechala, ale moc neprožívám takový to běhání dokola s odpichama a skákáním přes lavičky – buď to dát místo něčeho, nebo vůbec, to pak člověk nemá na konci chuť ani na ten basket. Co se týče kruháče, to už jsem obvykle úplně mrtvá, takže to ani moc nemůžu zkritizovat (naštěstí už ani nic necítím).

Je dobrý, že tohle většinou bývá tak na tu hodinu, a druhá polovina je vyhrazená na takový ten fotbal, basket, ragby aj.

Závěrem chcu poděkovat všem, co to tak organizují a zavraždit všechny, co na trenály nechodí (s kým máme potom kecat?! – adresováno víme komu po jednom tréninku, kdy jsme tam byli se Zuzkou ze třináctek jediný). *Lucka*

Akce na únor

KRAKONOŠŮV TREK (zimní část 1. ročník) 21.-22.2.2004

www.sporttrekking.cz

ROZPIS

Dvoudenní horský běh nebo jízda na lyžích (dle množství sněhu) dvojic s povinným vybavením podle mapy. Jde o jakousi zimní variantu sportovního trekingu.

Kategorie:

soutěží se ve dvojicích ve složení : 2 muži (MM), 2 ženy (DD), muž – žena (mix), A – závodní, B – turistické, délka trasy - orientační za oba dny 40 - 50 km vzdušnou čarou - bude upřesněna v pokynech k závodu.

Startovné za dvojici:

600 Kč - v ceně startovného je zahrnuta mapa pro závod, nocleh v horské boudě, večeře a snídaně tamtéž, 1x jídlo po ukončení 2.etapy, diplom a nezapomenutelné zážitky.

Terén, trať:

horský - Krkonoše, nadmořská výška 500 - 1 500 m n.m., závod se uskuteční převážně na upravených běžeckých tratích s kontrolami v jejich blízkosti, v nižších možná nezasněžených partiích se předpokládá pěší přesun

Start:

- sobota 21. 2. hromadný v 9.30 hod.
- neděle 22. 2. od 8.00 hod. handicapový do 30. minuty a v 8.30 hromadný

Povinné vybavení:

- 1 lékárnička (leukoplast, obvaz, aspirin)
- 1 láhev s vodou (popř. s jiným vhodným nápojem)
- jídlo na dva dny
- 1 tužka

Pro jednotlivce:

- 1 pár bot s hrubou podrážkou
- 1 pár běžeckých lyží, holí, lyžáků
- 1 batoh
- 1 spacák
- 1 baterka (+1 baterie a 1 náhradní žárovka na výměnu)
- 1 buzola, 1 píšťalka
- teplé oblečení do hor
- přezůvky

Vybavení bude během závodu kontrolováno, nedodržení povinného vybavení je důvodem k diskvalifikaci.

KONTAKT NA NÁS

Antonin Šindelka - tel. 604 455 502

Jiří Mareček - tel. 602 531 222

-e-mail: marecek@sky.cz

Ondra Stehlik -e-mail: stehla@tiscali.cz

Ondra Vlček -e-mail: ing.vlckova@seznam.cz