

Fox times

ROČNÍK II

3



OFICIÁLNÍ ČASOPIS SK RADIOSPORT

OBSAH

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. strana - Úvod | 5. strana - Propozice přeborů JMK |
| 2. strana - Reakce redakce | 6. strana - Soustředko Sněžné |
| 3. strana - Trénování, Jarní soustředění | 7. strana - Krakonošův trek |
| 4. strana - Soustředění ve Svratce | 8. strana - Akce na březnu a duben |



Reakce redakce

Milá Lucko!

Předem bychom ti chtěli poděkovat za to, že jsi pro nás všechny něco napsala a zároveň bychom na tvůj příspěvek chtěli reagovat a pomoci ti k dalším skvělým úspěchům.

Hlavní, co si musíš uvědomit a srovnat se s tím, je to, že **NETRÉNUJEŠ PRO NÁS, ALE PRO SEBE**. S tímto problémem se nepotýkáš sama, ale mají, nebo měli, její i všichni ostatní. A proto byste se nad tím měli zamyslet i Vy. Když budete mít správnou motivaci bude se Vám běhat mnohem lépe.

Musíš taky umět využívat zbytkového času k trénování. Nejlepší dobou, kdy můžeme dát školní povinnosti na čas stranou je **PÁTEK ODPOLEDNE A CELÝ VÍKEND**. V této době můžeš přece běhat jak dlouho chceš.

Dalším problémem může být ono běhání po tmě. Když se bojíš, že na tebe někdo vybařne, tak si zkus najít nějakou kamarádku, nebo kamaráda, a můžete běhat spolu. Aspoň bude pro tebe běhání příjemnější.

Z ničeho si nedělej těžkou hlavu, ono to časem vykrystalizuje samo!!!
Tvoje REDAKCE.



!!! Jarní tréninkové soustředění ROB !!!

Termín, místo konání: čtvrtek 8.4. až neděle 11.4.2004, RS Malina, Ruprechtov

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

Doprava: ve čtvrtek 8.4.2004 v 7,30 z Bílovic, Obřanská 593 (bude upřesněno, zřejmě kombinace busu a osob. aut, drsnáci na kole). 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 650,- 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 - do 15.3.2004 - prosím dodržte termín!

Další informace, dotazy apod: Ing. Mareček, tel. 545227041, 602531222, marecek@sky.cz

Předběžný program:

čtvrtek	dopoledne	příjezd, ubytování, dohledávky 3,5/144 MHz
	odpoledne	hvězdice 3,5/144 MHz, OB
	večer	noční ROB
pátek	dopoledne	závod v pásmu 144 MHz
	odpoledne	štafety v pásmu 3,5 MHz
		hry
	večer	rozprava k sobotní soutěži
sobota	dopoledne	2. mistrovská soutěž JM kraje, závod 3,5 MHz
	odpoledne	2. mistrovská soutěž JM kraje, závod 144 MHz
		vyhlášení výsledků
	večer	táborák
neděle	dopoledne	Foxday 3,5 MHz/144 MHz/OB
	odpoledne	odjezd

Věci s sebou:

tepláková souprava	kapesníky
oblečení na spaní	ručník
oblečení na běhání v lese	kapesní svítilna
čelenka, kamaše	psací potřeby
čepice, šátek na krk	mapník, průkazník
pláštěnka	mastná tužka, zavírací špendlík
tenisky/botasky	buzola (kdo má)
kopačky/orientky	hodinky (kdo má)
přezutí do budovy	technika (kdo má)
4 ks spodního prádla	5 m provazu (prádelní šňůra)
4 páry bavlněných ponožek	láhev na pití
3 páry silných ponožek	prohlášení o bezinfekčnosti
toaletní potřeby	mladší, než 18 let kopie průkazu ZP

Neberte s sebou cenné předměty a větší obnos peněz! Rovněž s sebou neberte žádné jídlo kromě svačiny na čtvrtek dopoledne a nějakých sladkostí (čokoláda apod, ne mnoho!).

Běžkařské soustředění ve Svratce

Toto „soukromé“ soustředění pořádané naším skvělým skoroředitelem pomocné školy Tondou začalo odjezdem vlakem v pátek 29 ledna. Sešlo se nás tam jen 8 – Tonda, Tom Hikl, Ondra V., Stehla, Ondra Hojsák-Stehlův kumpán, Jura L., Iva Matulová a já Jenda. Dojeli jsme a radovali se z toho, že je tam hodně sněhu, protože jsme zde chtěli hlavně běžkovat a při nejhorším aspoň běhat. Došli jsme do ubytovny nedaleko jediné bruslařské dráhy v ČR a už nás tam čekal správce. Dali jsme si lyže do lyžárny a šli se podívat do pokojů kde budeme po víkend bydlet. Ubytovali jsme se a udělali si něco v malinké kuchyňce na patře. Okamžitě jsme nasadili běžky a vyrazili vstříc Žďárským vrchům. Počasí bylo dobré, ale když jsme v jednom úseku přejížděli pole tak fučelo tak, že nebylo vidět ani na 5 metrů. Po dlouhé strastiplné trase, kde odpadli Iva a Jura, jsme konečně vyfluslí dorazili zpátky. Udělali jsme si večeri, pokecali a šli na diskotéku do blízkého hotelu. Moc se nám tam líbilo, a tak jsme se vrátili až hóódně pozdě vlastně už v sobotu. Ráno asi v 8 jsme se vzbudili a už v 10 vyjeli. Cesta byla naplánovaná asi na 25 kilometrů a víc (*i když ve skutečnosti někteří ujeli i dvakrát tolik – pozn. Redakce*). Bylo jasno a cesta ubývala rychle tak se nám to dost líbilo. Prostě a jednoduše to bylo absolutně noblesní. Jelo to zkrátka líp než namydlenej blesk. Jak by ne, když bylo celý den kolem -5 stupňů. Přijeli jsme zahráli partičku karet a šli na kofolu nebo pivo do protější krčmy. Ten den jsme lehli spát brzo a tak příští den v 8 už jsme zase snídali a chystali se. Mysleli jsme, že to bude zase dobrý, ale nebylo. Přes noc trochu napršelo a do kopce to klouzalo a z kopce drhlo. Vykašlali jsme se na to a radši jsme pro školku, která byla ubytovaná s námi, postavili velký iglů. Celkově toto soustředění bylo dobré, protože jsme si i dobře zalyžovali. Vrátili jsme se v neděli 1 února večer.



1. mistrovské soutěže II.stupně JM kraje v ROB 2004

Termín, místo konání: neděle 28.3.2004, Kanice

Centrum soutěže: Základní škola v Kanicích

Časový rozvrh:

do 8:00	příjezd, prezence
8:30	odchod na start (1 km)
9:30	start závodu 3.5 MHz
14:00	start závodu 144 MHz
do 17:30	vyhlášení výsledků

Technické údaje: soutěž je vypsaná pro všechny kategorie splňující minimální počet závodníků. Pro nejmenší závodníky a pro ty, kteří si chtějí tento sport vyzkoušet poprvé, bude postavena náborová trať na opačném pásmu (trvale běžící vysílače), nebo jen fáborkovaná trať s lampióny (podle schopností účastníků).

Mapa 1:15 000, stav 2000/2003, formát A4. Ražení: klasické.

Doprava: Kanice leží na silnici 383 asi 5 km za Bílovicemi n/Svitavou ve směru na Ochoz. Ve středu obce odbočte doleva na Babice. Škola se nachází na okraji obce, vlevo od silnice (bude označena šipkami a lampiónem).

Startovné: 60,- za celou akci, platí se při prezenci. Náborové kategorie (MD-9) zdarma.

Přihlášky do 23.3.2004

2. mistrovská soutěže II.stupně JM kraje v ROB 2004

Termín, místo konání: sobota 10.4.2004, Ruprechtov

Centrum soutěže: RS Malina Ruprechtov

Časový rozvrh:

do 8:00	příjezd, prezence
8:30	odchod na start (1 km)
9:30	start závodu 3.5 MHz
14:00	start závodu 144 MHz
do 17:30	vyhlášení výsledků

Technické údaje: soutěž je vypsaná pro všechny kategorie splňující minimální počet závodníků. Pro nejmenší závodníky a pro ty, kteří si chtějí tento sport vyzkoušet poprvé, bude postavena náborová trať na opačném pásmu (trvale běžící vysílače), nebo jen fáborkovaná trať s lampióny (podle schopností účastníků).

Mapa 1:15000, stav 2000/2003, ražení: klasické.

Doprava: po příjezdu do Ruprechtova od Vyškova hned na kraji vesnice odbočit vlevo podle šipky, dále po cestě asi 1km až do RS.

Startovné: 60,- za celou akci, platí se při prezenci. Náborové kategorie (MD-9) zdarma.

Přihlášky do 29.3.2004 na adresu

Soustředění ve Sněžném

Po vydařeném soustředění ve Svatce jsme se domluvili, že bychom mohli opět vyrazit na Vysočinu. Tentokrát se naším cílem stala vesnička Sněžné, kde Tonda sehnal ubytování v místní škole. Soustředění se zúčastnil vedoucí☺ Tonda, dále Stehla, bratři Vlci, Albi, Aleš Hamák a já (Tom Híkl). Vyrazili jsme v pátek (20.2.) odpoledne a po příjezdu jsme šli už jen klusat. Výběh na Buchtův kopec se setkal s velkým ohlasem. O to větší požitek jsme pak všichni měli ze seběhu po zledovatělé silnici. Celý den jsme tradičně zakončili v místní hospůdce, kde se expert Stehla ukázal, co vše dokáže vypít a namíchat. Následný fotbálek v tělárně už mu však tolik nesesl a měl co dělat, aby doběhl na záchod, což se mu mimochodem nepovedlo.

V sobotu ráno jsme posnídali a rozdělili se na 2 skupiny. Tonda, Stehla, Vlk st. a já jsme vyrazili na běžky a zbytek šel běhat. Nevím co druhá skupina, ale výlet na běžkách se náramně vydařil. Oskar svítil, vítr vál... Rekordní nárazy vichru byly opravdu znát. Bylo to podruhé v životě, co jsem viděl Vlka nasr... Jízda po poli proti větru rychlosti cca 20-30 m/s se mu očividně nelíbila☺ Odpoledne někteří z nás navštívili místní cukrárnu a navečer jsme si zahráli fotbálek. Večerní výlet do hospody proběhl ve vší počestnosti – pouze jsme spláchli dopolední nánosy větru. Spát se šlo poměrně brzy, až se to některým nezamlouvalo.

V neděli už se nikomu (teda až na Stehlu) na běžky nechtělo, tak jsme se šli proběhnout po svých. Rozdělili jsme se na dvě skupiny – já s Tondou a zbytek. S Toňasem jsme se krásně proběhl, zvláště výběh z Milov do Sněžného stál za to. Pak už jen se najíst, sbalit a hurá domů.

Závěrem pár zajímavostí a postřehů:

- Stehlův notebook se těšil velké pozornosti – zvláště veřejné „vysílání“ bylo sledováno s obdivem;
- myslím, že za hymnu soustředění můžu jednoznačně zvolit píseň „Nám se daří“ od Genzera se Suchánkem;
- cukrárna stála za to. Kdo nenavštívil, jeho chyba;
- nakonec – je škoda, že nás nejelo víc – místo v autě ještě bylo. Ale historkám o náhlé viróze asi věřil málokdo...

1. zimní Krakonošův trek

Výsledky...		1.etapa		2.etapa		CELKEM
MIX B						
1.	Kropáč-Horká SK Severka	3:57:00	(1)	3:52:00	(2)	7:49:00
2.	Šimek-Bernátková	4:21:00	(2)	3:47:00	(1)	8:08:00
3.	Dostál-Sedláčková Vrchlabí	4:42:00	(4)	4:23:00	(3)	9:05:00
4.	Mareček-Marečková SK Bílovice	4:44:34	(5)	4:37:10	(4)	9:21:44
5.	Hažmuk-Hažmuková SK Bílovice	4:50:00	(7)	4:40:20	(5)	9:30:20
6.-7.	Šumbera-Šumberová GMO Vizovice	4:46:00	(6)	4:48:30	(6)	9:34:30
6.-7.	Průša-Batelková HAM Team	4:41:00	(3)	4:53:30	(7)	9:34:30
8.	Homola-Pilařová Brušperk, Praha	5:32:00	(8)	5:09:40	(8)	10:41:40
9.	Šoler-Slavičková Praha, Ústí n/L	5:46:38	(10)	5:38:40	(9)	11:25:18
10.	Šindelář-Schimmerová Hradec Králové	5:33:34	(9)	6:38:28	(10)	12:12:02

...blahopřejeme!!!

Přehled závodů v ROB na březen a duben

28.3. mistrovská soutěž JMK

8.-12.4. Velikonoční soustředění Ruprechtov

24.4. Mistrovství ČR na dlouhé trati Krušné hory

Přehled závodů v OB na březen a duben

20.-21.3. SO- dlouhá trať, NE- štafety, místo Nechanice

3.4. oblž Chrast

17.4. MČR na dlouhé trati Horní Štěpánov

Co s sebou na závody v ROB

- přijímače pro obě pásma, sluchátka, prvky, dobíječ, zkoušeč rádií
- buzolu, nejlépe 2 kusy
- krabičku (čip, obal na kartu, sichejarsky, mapníky, izolepu, nůžky tužku na sklo, -
- lihovku na kreslení postupů)
- běhací věci (boty, dederon, propocováky)
- oblečení do tělocvičny, přezůvky
- oblečení za kulturou
- ručník, hygienické potřeby, panapr
- spacák, karimatku
- malý batoh na věci na start a převlečení v cíli