

MARATÓN

ROČNÍK X. Číslo 4.

Duben 1973.

Dr Petr K a v a n: TŘÉNINK STARŠÍCH MARATÓNČŮ.

V ČSSR je slušně zpracována metodika tréninku na dlouhé trati (5 km až maratón) pro vrcholové závodníky a běžce 1. výkonnostní třídy. V r. 1972 se podstatně zvýšila výkonnostní úroveň na 5 km a k mírnému zlepšení došlo i na 10 km a u maratónu. Jsou všechny předpoklady pro další růst naší špičky i pro zlepšování průměrů. Nikde na světě však dosud neexistuje propracovaná metodika běžeckého tréninku pro závodníky starších věkových kategorií. Rovněž tak u nás. Názory se různí, hlavně v otázkách frekvence tréninku, kvantity a tempa. Je v pořádku, když běžci uvažují o tréninku a mají své názory, podložené mnohaletými zkušenostmi. Je však nutné si připomenout, že ne všechny tréninkové prvky jsou v souladu s výsledky fyziologických šetření a že ty tréninkové prvky, které se nám před léty osvědčily, mohou nás ve vyšším věku i poškodit. Přesto, že máme ve starších věkových kategoriích mnohé vytrvalce mezinárodní úrovně, dovoluji bych si uvést několik připomínek k jejich tréninku i k závodění.

1. Oběhový systém starších běžců nereaguje kladně na intervalový trénink. Je-li často trénováno intervalově, dochází rychle k rozvrácení vytrvalostní a tempové vytrvalostní složky. Krevní tlak a pulsy dosahují při intervalovém tréninku neúnosně vysokých hodnot a k jejich vyrovnání dochází pomaleji nežli u mladších běžců. Negativní oběhové změny jsou zjistiitelné ještě za 2-3 dny i po středně namáhavých intervalových trénincích (20x400, nebo 15x200m). Při intervalovém tréninku dochází hlavně k rozvoji anaerobní složky, zvykáme tedy organismus na jiný mechanismus nežli potřebujeme na maratón. U nás často uplatňovaná námitka, že jednotlivé úseky (200 - 600m) je možno probíhat i lehce, takže trénink nemá anaerobní charakter, je bezpředmětná, protože krátké úseky jsou pro získání vytrvalosti, tempové vytrvalosti nebo i tempa málo efektivní.

2. Obecná vytrvalost je nezbytným podkladem pro další rozvoj tempové vytrvalosti a vlastního závodního tempa. U většiny našich starších maratónčů je dobře rozvinuta. S jejím tréninkem začínáme co nejdříve (listopad - prosinec). Trénujeme ji výhradně souvislým během, jehož délka by neměla být kratší 20 km, resp. běh by mohl trvat alespoň 2 hodiny. Délku běhu prodlužujeme až do konce února. Pulsové hodnoty by neměly překračovat 120/min. Celou trať probíháme lehce a nestupňujeme rychlost běhu. Cílem tréninku je obecné vytrvalost je dokázat běžet bez námahy co nejdéle, ve výhodných oběhových a metabolických poměrech. Smysl tkví v získání výhodných funkčních vlastností, které jsou podkladem pro další tréninkové etapy. Porovnáme-li výsledky funkcí vyšetřovaných a prováděných v různé rychlosti běhu, u běžců různé výkonnosti, dospěl jsem k závěru, že optimální rychlost běhu při tréninku obecné vytrvalosti odpovídá asi v průměru maratónu na 1 km + 60-70 vteřin. Dokáže-li maratónec zaběhnout čas 2:49 hod., (průměr 4:00 min/km), znamená to, že trénuje obecnou vytrvalost asi v tempu 5:00-5:15 min na 1 km. Individuální rozdíly nejsou velké a u méně trénovaných jedinců je spíše tempo běhu na obecnou vytrvalost ještě pomalejší. Začátečníci zařazují alespoň 1x za 14 dní a pokročilejší 1x týdně velmi dlouhý běh, který je asi o 50% delší než je délka trati, kterou běhají v tréninku. Trénuje-li vytrvalec např. v určitém období 30 km běhy, absolvuje 1x týdně běh na 45 km trati. Rozhodně musí běžec v období ledna - února proběhnout trať mezi 40 - 60 km.

3. **T e m p o v á v y t r v a l o s t.** Trénink tempové vytrvalosti je nejnamáhavější složkou maratónského tréninku a je u našich vytrvalců stále ještě nedostatečný. Tempo probíhaných úseků odpovídá přibližně pak času, jakého by byl běžec schopen dosáhnout v závodě na 60 - 70 km. Dle zkušeností a výsledků fyziologických vyšetření by tréninkové tempo mělo odpovídat průměrnému času na 1 km z maratónu, dosaženého v posledním závodě, plus 20 - 30 vteřin. Tak u maratónce za 2:49 min hod. by odpovídala tempová vytrvalost času 4:20 - 4:30 min. na 1 km. Délka tréninkových úseků je minimálně 6 km a je po zotavení (3-4 min.) několikrát opakována. Celkový součet naběhaných kilometrů je v jednom tempové vytrvalostním tréninku asi roven 75% délky úseku, který jsme bez obtíží schopni zaběhnout v obecné vytrvalosti. Např. je-li běžec schopen zaběhnout lekce 50 km v obecné vytrvalosti může maximální trénink v tempové vytrvalosti obnášet 4x9 km nebo 3x12 km. Pulsové hodnoty u tempové vytrvalostních tréninků se pohybují okolo 130 - 140/min. V našich podmínkách začínáme tempovou vytrvalost trénovat v lednu a vrcholí v březnu.

4. **S p e c i á l n í t e m p o.** (Tímto termínem rozumíme tempo závodního maratónu. Trénujeme vždy průměrné tempo z času dosaženého v závodě. Mnoho závodníků trénuje v nereálně vysokém tempu, poněvadž se domnívají, že by mohli zaběhnout lépe než zaběhli nebo že tím urychlí svůj výkonnostní růst. V tréninku musíme být velmi opatrní, abychom nepřešli do tempa 25 km či 10 km, které je svými účinky odlišné od maratónského. V jednom tréninku naběhaná vysoká kilometráž v rychlejším tempu může mít i za následek ztrátu formy a to i na delší dobu. Speciální maratónské tempo trénujeme v úsecích 4 - 8 km. Těsně před závodem je u pomalejších závodníků výhodné zkrátit délku úseku až na 2 km. Celková kilometráž v tempových úsecích obnáší až 25 km v jednom tréninku. Jednorázovým úsekem probíháme nanejvýš 16-20 km v závodním tempu maratónu. Takový běh ovšem můžeme absolvovat po jedno- až tří denním tréninku. Tepové hodnoty nepřesahují 150 pulsů/min. Jsme-li ve formě, jsou tyto tepové hodnoty nižší.

5. **T e m p o v á r y c h l o s t.** Má-li být tato součást běžeckého tréninku dobře a efektivně trénována, je třeba přistupovat k výběru tréninkových prvků nesporně citlivě. Většina našich starších maratónců závodila v minulosti na trati 1500 m - 10 km a měli tempově rychlostní složku dobře zvládnutou. Jedná se tedy u nich pouze o co nejdelší udržení kdysi získaných vlastností. Běžci, kteří však začali s tréninkem a závoděním ve vyšším věku, si musí uvědomit, že jejich tempová rychlost nebude nikdy v korelaci s absolutní rychlostí. Tito běžci budou v kratších úsecích (100-200m) stejně rychlí jako běžci kteří závodili na 1500m - 10 km, budou však od nich na tratích 5 - 15 km zpravidla poráženi, i když budou mít dobře rozvinutou vytrvalost. Tempově rychlostní složka se ve vyšším věku obtížně získává. Délka tréninkových úseků, trénujeme-li tempovou rychlost v rozsahu 1500m až 10 000m tempa, měla by být minimálně jednou pětinou délky závodní trati. Trénink krátkých úseků (200 - 400m) je neefektivní. Celková délka úseku v jednom tréninku obnáší asi 50 - 60% délky závodní trati, v jejímž tempu trénujeme. Např.: 3x1 km běháme v tempu 5 km, nebo 3x2km v tempu 10 km. Krátkých úseků (100 - 300m) používáme pouze k oživení rytmu v plné sezóně, nebo k naladění závodního tempa těsně před závodem. Stačí proběhnout 2x3 - 4 úseky. Tepové hodnoty se při tempové rychlostním tréninku pohybují mezi 160/170/min. Tuto hranici by neměli starší běžci překračovat. S tréninkem tempové rychlosti začínáme v březnu a vrchol je v dubnu, kdy závodíme v přespolních bězích.

6. **A b s o l u t n í r y c h l o s t.** Trénink absolutní rychlosti je zcela nevhodný pro starší běžce z hlediska oběhového, metabolického a pro možnost úrazu.

7. **S í l a a o h e b n o s t.** Doporučuji co nejčastěji cvičit uvolňovací cviky. Protahovací cviky jsou nevhodné, jsme-li ve svalové únavě. Posilování pomocí břemen rovněž nedoporučuji. Více pozornosti by měli starší maratónci věnovat síle břišních svalů a kloubní pohyblivosti (kyčle, pánev, ramena).

8. **D o p l ň k y.** Doporučuji plavání v teplé vodě, lehký běh na lyžích příp. i jízdy na kole. Vše provádíme v charakteru obecné vytrvalosti a doplňky nesmějí mít silový ani rychlostní charakter.

Návrh tréninku na druhou polovinu listopadu - prosince.

Ve 2. polovině listopadu - prosince probíháme klusově 4-5x týdně 10 - 15 km. V prosinci začínáme tréninkem obecné vytrvalosti a hlavní zásadou je, že nesmí dojít k dlouhodobé únavě. Příklad týdenního tréninkového cyklu v prosinci:

- 1) obecná vytrvalost - cca 20 km
- 2) dlouhý klus - rozcvičení, ohebnost, gymnastika, klus
- 3) obecná vytrvalost - 22 km
- 4) odpočinek
- 5) plavání (1 hod.) nebo lyže, nebo gymnastika - klus
- 6) obecná vytrvalost - 22 - 24 km
- 7) odpočinek

8) Postupně zvyšujeme délku vytrvalostních běhů a zařazujeme i velmi dlouhý běh. Pokročilejší běžci mohou trénovat denně. Jsme-li unaveni, zařazujeme 2-3 dny klus po dobu asi jedné hodiny.

Příklad týdenního tréninkového cyklu v lednu:

- 1.) obecná vytrvalost 24 km i více
- 2) 20 km klusové - odpočinkový charakter
- 3) tempová vytrvalost - opakovaná úseky (6km) s odpočinkem 4 minut (klus)
- 4) odpočinek
- 5) plavání, lyže, gymnastika a klus
- 6) obecná vytrvalost 30 - 35 km
- 7) odpočinek

8) V lednu mírně stupňujeme délku úseků v tempové vytrvalosti. V obecné vytrvalosti prodlužujeme délku běhu i délku velmi dlouhých běhů.

Příklad tréninkového cyklu v únoru:

1. den: obecná vytrvalost 20 km i více - odpočinkový charakter
2. den: tempová vytrvalost - úseky 6 - 12 km
3. den: obecná vytrvalost 30 - 45 km
4. den: odpočinek
5. den: obecná vytrvalost 20 km
6. den: tempová vytrvalost - úseky 6 - 12 km nebo souvislý běh v kopcovitém terénu 15-18km
7. den: obecná vytrvalost 20 km
8. den: klus, gymnastika, klus
9. den: obecná vytrvalost 50 - 60 km (i více)
10. den: den odpočinku

Chceme-li v únoru absolvovat závod v přespolním běhu, musíme si uvědomit, že dosud na něj nejsme připraveni. Nemůže nám však uškodit. Každopádně ale zmírníme trénink a provedeme v týdnu před závodem naladění tempa.

- 1) klus, 10 km, gymnastika
- 2) dlouhý klus - gymnastika, několik lehkých úseků 100 - 300m v rytmu závodní tratě, 3-4x 1000 m (mezikus 500m) v tempu závodní tratě, dlouhý klus.
- 3) klus 8 km
- 4) klus 12 - 15 km, gymnastika, několik lehkých úseků 100 - 150m v tempu závodní tratě, klus.
- 5) odpočinek
- 6) klus 8 - 10 km
- 7) závod

Příklad tréninkového cyklu v březnu:

- 1) 20 - 22km velmi lehce, odpočinkový charakter
- 2) tempová vytrvalost - v úsecích 6 - 15 km naběhat celkem 30 - 40 km
- 3) obecná vytrvalost - 20 km
- 4) odpočinek
- 5) obecná vytrvalost 20 - 22 km
- 6) tempová rychlost: klus, gymnastika, několik úseků 100 - 150 m v tempu 10 - 5 km, 3x2 km v tempu 10 km nebo 3x 1000m, v tempu 5 km nebo 4x300m v tempu 1500m, lehké úseky 100 - 150m, klus
- 7) 20 km obecná vytrvalost

- 8)klus, gymnastika, klus
- 9)tempová vytrvalost, klus, rozcvičení, 35 - 50 km souvisle, klus
- 10)odpočinek

Zvláštní důraz klademe na rozvoj tempové vytrvalosti, prodlužujeme úseky i zvyšujeme kilometráž tempové vytrvalosti. Úseky v tempové rychlosti si volíme dle momentálního stavu i dle potřeby.

Příklad tréninkového cyklu v dubnu:

V dubnu absolvujeme 2 - 3 krosové závody a počátkem května závod na 25 km:

- 1)den: obecná vytrvalost 20 - 24 km
- 2den: tempo 10km: klus, gymnastika, lehké úseky 100 - 150m, 1000, 1500, 2000, 1500 v tempu 10 km, 3x 150 ostrých, uvolňovací svíky, klus
- 3.den: Klus 12 km
- ~~4.den: obecná vytrvalost 20 km~~
- ~~5.den: obecná vytrvalost 20 km~~
- ~~6.den: tempo 10 km: klus, gymnastika, několik úseků 100 - 150m,~~
- 4.den: obecná vytrvalost 20 km
- 5.den: odpočinek
- 6.den: klus 6 km, gymnastika, klus
- 7.den: závod nebo kontrolně v tréninku 3-15 km bez finiše, dlouhý klus
- 8.den: klus 10 km
- 9.den: obecná vytrvalost 20 km
- 10.den: tempo 10 km:klus, gymnastika, 1 hod.fartlek: lehký běh prokládáme zrychlenými 200 - 1500m, které běháme v tempu 10 km. Zásadně běháme v lese nebo v terénu a neběháme do vyčerpání. Klus.
- 11.den: Klus 6-8 km.
- 12.den: odpočinek
- 13.den: klus 6 km, gymnastika
- 14.den: závod nebo kontrolně 3 - 15 km

Po absolování krosů běháme lehce na obecnou vytrvalost po 3 - 4 dny 16 - 20 km denně.

Zaměřovací trénink na 25 km závod:

- 1.den: obecná vytrvalost 20 km i více.
- 2.den: tempo 25 km: klus, gymnastika, několik úseků 100 - 200m na rytmus, 4x3km v tempu 25 km (meziklus 3-4 min.) Dlouhý klus.
- 3.den: klusově 10 - 12 km
- 4.den:odpočinek
- 5.den: obecná vytrvalost 20 km
- 6.den: tempo 25 km:klus, gymnastika, úseky 100 - 200m v rytmu 5 - 10 km v tempu 25 km (spuvislý běh), dlouhý klus
- 7.den: klus 6 - 8km
- 8.den: odpočinek
- 9.den: klus 8km a gymnastika
- 10.den: závod na 25 km

Chceme-li absolvovat závod v maratónu, musíme nezbytně si oživit obecnou i tempovou vytrvalost a speciální tempo. Zcela vypouštíme trénink v tempu kratších tratí. Největší vytrvalostní objem trénujeme 2 - 3 týdny před maratónem, tempově vytrvalostní 10 - 14 dnů před maratónem.

Příklad zaměřovacího tréninku na maratón:

- 1.den: 30 km obecná vytrvalost
- 2.den: 20 km obecná vytrvalost + 10 km tempová vytrvalost + 5 km klus
- 3.den: klus 10 - 12 km, gymnastika
- 4.den: 40 - 50 km obecná vytrvalost
- 5.den:klus 10 - 12 km, gymnastika

- 6.den: 20 km obecná vytrvalost + 10 - 15km tempová vytrvalost + 5 km klus
- 7.den: klus 10 km, gymnastika
- 8.den: klus, gymnastika, 20 km v tempu maratónu (úseky 2-4km s meziklusem 1-2 min.,)klus
- 9.den: klus 10 - 12km
- 10.den: klus, gymnastika, 35 km tempová vytrvalost (souvislý běh), klus
- 11.den: klus 20 km
- 12.den: klus 10 - 12 km, gymnastika
- 13.den: klus, gymnastika 24 - 30 km v tempu maratónu (v úsecích 2-5km),klus
- 14.den: obecná vytrvalost 20 km
- 15.den: klus 10 km, gymnastika
- 16.den: klus, gymnastika, 3x4km v tempu maratónu, nebo u pomalejších běžců 6 x 2 km,klus
- 17.den: obecná vytrvalost, 15 km
- 18.den: klus 8 km
- 19.den: klus, gymnastika, 2 km o 1 min, pomaleji než v maratónu, 2 km v tempu maratónu.
- 20.den: klus 6 km
- 21.den: závod v maratónu

Závodíme-li před maratónem v kratších závodech, je nejuvhodnější běžet poslední závod alespoň 10 dní před maratónem. Další závod v maratónu neabsolvujeme dříve než za 3 týdny. Na kratších tratích můžeme závodit již za 14 dní.

Z á v ě r:

Intervalový trénink považují za zcela nevhodný. Za nejdůležitější tréninkový prvek považují v přípravném období obecnou vytrvalost, v předzávodních obdobích tempovou vytrvalost a rozvoj speciálního tempa, které by nemělo být trénováno v kratších úsecích než 2 km a neefektivnější je trénink v úsecích 4 - 8 km. Úroveň trénovanosti v tempové vytrvalosti a speciálním tempu pozná běžec velmi dobře v závodě podle případné časové ztráty ve druhé polovině závodu.

o x o x o x o x o x o

Ž E B Ř Í Č E K _ M A R A T Ó N Ů _ 1 9 7 3

Pro hodnocení žebříčku 1973 jsou schváleny:

- a) 3 nejlepší výkony z pěti maratónů (1.-15.místo 20,18,...10,9,8....1 bod)
 - Domažlický maratón - MMM v Košicích
 - Mistrovství ČSR ve Stromovce - Mistrovství ČSSR v Otrokovicích
 - Ratibořický maratón v Úpici
- b) Tabulkový výkon 1973 (1.-15.místo - stejně bodován jako maratóny)
- c) Reprezentace ČSR (10 b.) a ČSSR (20 b.) v maratónu - podmínkou je dokončení závodu.

VÝTAH Z TERMÍNOVKY NDR 1973 - VYTRVALOSTNÍ SILNIČNÍ ZÁVODY - VÝTAH Z TERMÍNOVKY NDR - - -

3.6.	15 - 20 km	Běh zámeckým parkem	15 hod.	SG Dyn.Zentral Dresden	
23.109.	10 km	Běh zámeckým parkem	10 hod.	dtto	
10.8.	10 mil	Waldhaus bei Greiz	- pořadatel Walter Tröger		dr.M.Hlavička
15.9.	30 km	dtto			
20.10.	21,1 km	dtto	x	15.4. IV.roč.Běhu Lipami	6 km TJ Jičín P.Vomáčka, 507 45
10.11.	15 km	dtto	x	3.11. XX.roč.Běhu přátelství 9km	Sp.Tisá Mladějov 33
1.12.	10 km	dtto	x	OV ČTO Ústí/L. Fučíkova 18	

Změny: 25 km Běh osvobození Pardubice - Chrudim - Pardubice se koná 9.května - viz propozice
Maršičkův běh parkem - poř.Sp.BS Vlašim - koná se na podzim 24.lisťopadu (nikali 28.4.)

BOHDAN MÜLLER: Vyhodnocení II.ročníku GRAND PRIX maratónců 1972

Maratónská komise při odborné sekci běhů ČAS provedla oficiální vyhodnocení II.roč. Grand Prix maratónců 1972 (t.j. celostátní soutěž o nejúspěšnějšího maratónce ČSR v uplynulém roce). Do hodnocení bylo zahrnuto celkem 30 vytrvalostních závodů, rozdělených dle důležitosti do 5 kategorií a obodovaných dle významu a důležitosti. Z toho bylo 24 závodů na území ČSR a 6 v SSR. Mimo bodovaných hodnot za umístění v jednotlivých závodech získali reprezentanti body za reprezentaci ČSSR, ~~22~~ (20 bodů), ČSR a SSR (10 bodů). v maratónu (podmínkou však bylo dokončení závodu).

Celkem získalo body 126 závodníků, z toho bylo 100 závodníků ČSR a 25 závodníků SSR.

Suverénním vítězem GP 1972 se stal MUDr. Josef Podmolík se 196 body (i zde dokázal, že byl nejlepším a výkonnostně nejvyrovnanějším maratóncem uplynulé sezóny) před Karlem Cvičkem (88 bodů) a Antonem Javorkou (78 b.). Další pořadí:

4. Stehlík	76 b.	21. Szekereš	31	38. Libra	16
5. Štefl	72	Nebojsa	31	39. Balcar	13
6. Košťál	67	23. Holan	29	Vítek (Liberec)	13
7. Chudomel	62	Balva	29	41. Vidlák	12
8. Sattler	60	25. Molnár	26	Kupček	12
9. Kocián	50	26. Langer	25	Janiček	12
10. Procházka	49	27. Duda	23	44. Vaněk	11
11. Nechvátal	48	Földvári	23	Juhász	11
12. Lupoměch	46	29. Ciboch	22	Fedorčák	11
13. Hruška	45	Jeník	22	47. Bohuš	10
14. Mládek	41	Šiška	22	Hurbiš	10
15. Bieringer	41	32. Hečík	21	49. Podestát	9
16. Bukovjan	35	Mahovský	21	Bolebrúch	9
17. Budínský	34	34. Urminský	18	Mazour	9
18. Vítek	33	Žid	18	Weis	9
Rončák	33	36. Gejza	17	Herčík	9
Hošek	33	Čížmár	17	Novotný	9
				Pánek	9

V kategorii veteránů nad 40 let zvítězil Václav Chudomel (vítěz GP 1971) se 62 body před Cibochem (celkově na 29.-31. místě) a Josefem Jeničkem (41-43.) V kategorii nad 50 let získal prvenství R. Vichera se 4 body (celkově na 80.-87. místě).

Nejlepších 6 jednotlivců z hlavní kategorie a vítězové nad 40 a 50 let obdrží upomínkové ceny věnované MK.

V hodnocení družstev celkem získalo body 70 družstev TJ - z toho z ČSR 55 kolektivů a ze SSR 15 družstev. Přesvědčivé vítězství si odnáší družstvo Jiskra Otrokovice s 231 body přes SK Slavia Praha 157 bodů a SCHZ Lovosice 129 bodů. Další pořadí je toto:

4. Spartak Třebíč	120 b.	14. Loko Ostrava	37
5. RH Strašnice	116	15. Loko Prešov	36
6. TJ Gottwaldov	111	16. Loko Košice	34
7. Bohemians Praha	98	17. Slezan Opava	32
8. Dukla Ban. Bystrica	90	18. Škoda Plzeň	29
9. ŠK Pieštany	78	Škoda Č. Budějovice	29
10. Slovan Liberec	76	20. Jiskra Domažlice	29
11. VŠ Praha	74	21. Slovan Bratislava	27
12. RND Rokycany	60	22. Slov. Slavia Uher. Hradiště	26
13. TŽ Trinec	41		

Podmínky pro III. ročník GP maratónců 1973:

Celkem 30 závodů je opět obodováno a rozděleno do 5 kategorií, a to

I. 6 závodů 1.-6. místo 7,5,4,3,2, 1 bod.

Sýbkův memoriál (15km), Praha - Roztoky - Praha (15km), hodinovky v Hoštce, Vlašimi, Tachově a Ostravě.

II. 6 závodů na 20 km: 1.-8. místo 9,7,6,5,4,3,2,1 hod.

Praha - Brandýs/L. Kolín - Velký Osek - Kolín, - Dobříš - Příbram, Liberecká dvacítká, Dukla - Svidník a Hranice na Mor.

III. 12 závodů (na 25 - 32km): 1.-10. místo 11,9,8,7,6,5,4,3,2,1 bod.

Hluboká, Sokolov, Pardubice-Chrudim-Pardubice, Nymburk, Mělník, Martin, Malý svratecký maratón, Slovácká pětadvacítká, Brno, Dargov - Košice, Ljberec - Hamr.

IV. 5 maratónů: 1.-12. místo: 14,12,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 bod.

Pražský, Považský, Zemplínský, Ratibořický a Domažlický maratón.

V. 2 maratóny: 1.-20. místo: 25,22,20,18,16,15,14,13,12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 bod.

Mistrovství ČSSR v ~~Maratónu~~ Otrokovicích a MMM v Košicích.

Dále je možno získat body za reprezentaci ČSR a SSR (10 b.) a ČSSR (20 b.) v maratónu, podmínkou opět je, aby závodník ukončil závod.

Kategorie: do 40 let, do 50, do 60 let - musí ovšem získat body v celkovém pořadí (veteráni se nehodnotí při bodování v jednotlivých závodech samostatně.)

Do hodnocení družstev se budou počítat získané body všech závodníků příslušné TJ (počet závodníků pro bodování není omezen). V závěrečném hodnocení bude odměněno prvních 6 závodníků upomínkovou cenou a dále budou vyhodnoceni nejlepší maratónci v kategoriích nad 40, 50 a 60 let.

Povedu opět veškerou evidenci o soutěži na základě dodávaných výsledků pořadateli uvedených závodů. Proto jakékoliv dotazy a připomínky vždy adresujte mně. Upozorňuji však, že tato soutěž nemá vliv na nominaci a reprezentaci, zahraniční starty, materiální výhody apod. Soutěží sledujeme hlavně to, aby byl podchycen zájem všech našich maratónců o závody, pokus o objektivní vyhodnocení nejúspěšnějších v rámci ČSSR, přimět řadu maratónců k častějšímu závodění i na kratších tratích a konečně všestranně posilovat dobrou partu maratónců pro konečný úspěch v hodnocení družstev TJ.

Pravidla soutěže jsou doufám každému jasná a srozumitelná, soutěž je organizačně jednoduchá a administrativně minimálně náročná.

Všem přeji dobrou formu a mnoho úspěchů v závodech a v celé soutěži!

B. Müller, 100 00 Praha 10,
Chotutická 493.

o x o x o x o

ŽELEZNIČÁŘI V BELGII

Ve Vedrinu, předměstí Namuru, se dne 21. ledna 1973 běžel 27. ročník Memoriálu J. Orose, kdysi vynikajícího atleta. Otevřený závod je současně mezinárodní soutěží železničářů. Kromě Anglie, Bulharska a Jugoslávie se tohoto závodu letos prvně zúčastnilo i Československo. Záštitu převzal ministr Heger, místní úřady, belgický svaz železničářských sportovců a tisk.

Trat asi 7 500m dlouhá je velmi těžká. Běželo se v kopcovitém terénu na rozblácené pastvině v chladu, větru a dešti. Z 81 běžců vyhrál Salve (FC Liegeois). Belgičtí železničáři byli suverénně nejlepší, obsadili 2., 5., 8., 9. a 13. místo. V první desítce byli z železničářů jen Vujaklija (Jug.) na 4. místě a 10. F. Bartoš, který porazil všechny Bulhary a Angličany. Ostatní naši doběhli v první polovině: 25. Brousil, 33. Mádr, 34. Kubík, 36. Jeník, 36. Šiška a 41. Fedorčák. Časy se měřily jen prvním třem, bojuje se především o vítězství a umístění.

ing. Zdeněk T ř e š ň á k

x x x x x x x x x

Některé světové nejlepší výkony veteránů v r. 1972:

5000 m:	M. Bernard	1932	14:10,0	27.9. Paříž
10000 m:	W. Stoddart	1931	30:02,4	16.9. Bensberg
maratón:	M. Walde	1932	2:15:08,4	10.9. Mnichov
100 m:	T. Baker	1930	10,7	14.9. Köln
400 m:	R. Stolpe		51,7	25.8. Londýn
800 m:	P. Mayoer		1:59:7	14.9. Köln
1.500m:	T. Kilmartin	1932	3:59:2	25.8. Londýn

dr. Miroslav Hlavička

ZAHRANIČÍ / ZAHRANIČÍ / ZAHRANIČÍ / ZAHRANIČÍ / ZAHRANIČÍ / ZAHRANIČÍ / ZAHRANIČÍ / ZAHRANIČÍ /

Maratón Donaueschingen, NSR,
8.10. 1550 účastníků, zto-
ho 70 žen!

1. S. Schadt	NSR	2:33:57
2. R. Gisler	Švýc	2:35:49
3. W. Siefert	NSR	2:37:47
4. F. Hechenbichler		2:38:03
5. A. Friedrich		2:38:20
6. W. Ziems	NSR	2:41:20
7. P. Reimer	"	2:42:04
8. H. Kuhlen	"	2:42:23
9. G. Devilliers		2:42:30
10. H. Wallenstein		2:42:40

atd.

272. první žena

M. Endlerová, NSR 3:37:17
celkem doběhlo 1434 závod.
1200. měl čas 5:48 hod.
Tento tzv. "Volksmarathon"
má limit asi 7 hodin.

Mistrovství NSR, Dudenhofen,
21.10.

460 účas tníků.

1. L. Philipp	2:16:09
2. G. Mielke	2:17:18
3. M. Steffny	2:19:40
4. U. Hutmacher	2:19:43
5. G. Pyttel	2:21:15
6. P. Angenvoorth	2:21:39
7. W. Irmen	2:21:45
8. F. Wegner	2:21:54
9. F. Will	2:21:54
10. C. Sch., - Strittmatter	2:21:54
11. J. Schirmer	2:22:04
12. H. Reitz	2:22:15
13. R. Eiermann	2:22:30
14. A. Corbunov	2:23:10
15. K. Werther	2:23:15
16. J. Kessler	2:24:09
17. H. Gulyas	2:24:21
18. G. Müller	2:25:41
19. W. Soukup	2:25:49
20. H. Jesberg	2:26:11

Maratón DETROIT, USA, 22.10.

1. B. Armstrong	2:18:46
2. P. Lever	2:21:19
3. B. Moore	2:21:43
4. S. Pearson	2:22:22

95 startujících.

(40)

Maratón Neuf-Brisach, Francie
29. října.

1. Massaret	F	2:27:16
2. Friedli	Švý	2:27:53
3. Hasler	Švý	2:28:21
4. Bock	Lux	2:30:14
5. Wambst	Fr	2:32:37
6. Boussat	Fr	2:33:10
7. Wolfli	Fr,	2:35:44
8. Corbaz	Švý	2:37:57
9. Kail	Lux	2:38:27
10. Pitteloud	Švý	2:39:52

121 závodníků dokončilo

Maratón REMES, Francie 29.10.

1. MIMOUN (52 let!)	2:34:36
2. Baillete	2:36:24
3. Bresson	2:38:33
4. Vinot	2:49:43

42 účastníků

100 km MILLAU, Francie, 17.9.

Závod měl limit 15 hodin,

běžel se na 3 okruzích.

70 účastníků, 36 dokončilo.

1. S. Cottureau	7:50 h.
2. F. de Barbeyrac	8:55
3. R. Espinet	9:05
4. M. Bloyet	9:05
5. J. C. Aerts	9:05
6. M. Boyer	9:10
7. G. Connan	9:10
8. A. Guitard	9:10
9. E. Bühlmann	Švýc. 9:25
10. J. Berthome	9:44
11. H. Tuffery	9:55
12. Y. Eugene	10:00
13. M. Pionnier	10:05
14. R. Penny	10:06
15. J. F. Bregi	10:15

100 km UNNA, NSR, 23.-24.9.

Muži, 968 dokončilo závod:

1. J. Bergmann	7:34:39
2. S. Wunner	8:06:33
3. C. Wolfli	Švýc 8:21:46
4. M. Pafel	8:36:20
5. A. Woloszyn	8:38:32
6. G. Mohr	8:39:34
7. H. Pingel	8:40:03
8. M. Geisler	8:40:45
9. R. Serafin	8:42:41
10. K. Vögeli	Švýc 8:50:35

100 km JÄRVENPÄÄ, Finsko,
22.10.1972. 75 běžců na
startu, 37 dokončilo v ča-
se lepším než 12 hodin.
Vítěz zlepšil dosavadní
neoficiální nejlepší výkon
v běhu na 100 km.

1. E. Tanninen	6:42:53
2. P. Parpala	7:00:57
3. A. Markkanen	7:04:05
4. P. Puikkonen	7:07:15
5. I. Palatsi	7:22:42
6. O. Paulakivi	7:41:31
7. V. Parkkonen	7:48:08
8. M. Liitainen	7:48:30
9. R. Leppänen	8:15:26

40 - 49 let:

1. H. Anthoni	7:42:14
2. E. Enquist	7:47:38

Londýn - Brighton, 85 km,
1.10. 65 závodníků, 1 žena

1. A. Wood (tr. rek.)	5:11:02
2. M. Orton	5:19:28
3. C. Woodward	5:34:47
4. W. Brown JAR	5:38:32
5. D. Hensman JAR	5:38:59
6. A. Burkitt	5:40:25
7. J. Malpass	5:42:40
8. C. Hunt	5:49:19
9. D. Case	5:50:17
10. I. McIntosh	5:53:16
11. G. Bentley	5:54:24

D. Craigová běžela 8:30:00,

50 km TOUR DE MORON, Švýcar.
9.9.1972, 61 dokončilo

1. R. Nussbaumer	3:32:28
2. P. Eracle	3:39:06
3. H. Lachat	3:40:42
4. W. Zitterli	3:44:13
5. B. Froidevaux	3:50:43
6. J. P. Froidevaux	3:57:50
7. K. Vögeli	4:02:19
8. J. Zürecher	4:12:51
9. A. Bauchat	4:15:22
10. J. J. Jützi	4:18:21

KANDIDÁTI REPREZENTACE ČSR V MARATONU PRO ROK 1973

1. MUDr Podmolík Josef 1942 Otrokovice, ul. K. Čapka 1199 Jiskra Otrokovice, trenér dr. Fišer - ženatý, 2 děti - lékař - letošního roku suverénně nejlepší - má dobré podmínky pro přípravu - velké pochopení pro špičkový sport v rodině - stále ještě má rezervy pro další zlepšení
2. Stehlík Jiří - 1942 - SK Slavia Praha - trenér dr. Fišer - ženatý - zaměstnáním učitel ZDŠ - poměrně dobré tréninkové podmínky - velké předpoklady pro další zlepšení v maratónu - ze současných našich maratónců nejrychlejší
3. Mládek Václav - 1942 - Lovosice, Palackého 910 - SCHZ Lovosice - trenér M. Písařík - ženatý, 1 dítě - zedník - velmi dobré podmínky k tréninku - na jaře prokázal dobrou výkonnost - má velké předpoklady pro nejvyšší výkonnost v maratónu
4. Cviček Karel - 1939 - Líbochovice, Fügnerova 573 - SCHZ Lovosice - trenér B. Müller - ženatý, 1 dítě - technik n.p. Secheza - trénink. podmínky vcelku dobré - letošní sezónu absolvoval bez zranění či nemoci a zlepšil si výkonnost
5. Bieringer Karel - 1939 - Třinec VI, Janáčkova 456/1 ~~z~~ TŽ Třinec - trenér Müller - ženatý, jedno dítě - učitel na ZDŠ - letošního ročníku zaznamenal zlepšení výkonu v maratónu, potřebuje zlepšit rychlostní podklad
6. inž. Procházka Zdenko - 1944 Praha 4, Spořilov, Jihovýchodní II/7 Slavia VŠ Praha - trenér B. Müller - ženatý - věd. prac. Ústav org. chemie a biochemie ČSAV - trénink. podmínky špatné - typ vytrvalostního, houževnatého běžce.

Návrh na sledované závodníky:

1. Kocián Luděk - 1942 - Praha 10, Pod strání 2168 - SK Slavia - dr. Kavan - ženatý, 2 děti - zaměstnán u SK Slavia - výborné tréninkové podmínky - letos stagnace výkonu.
2. Sattler Roland - 1935 - Rokycany II/34 - RND Rokycany - trenér Krásný - ženatý, 3 děti - dělník ŽBC Hrádek u Rok. - trénink, podmínky průměrné - v zimě pracovní úraz (zlomenina nohy) - dlouhodobé léčení - proto stagnace výkonnosti
3. Nechvátal Jan - 1935 - Třebíč, Znojemska 1116 - Spartak Třebíč - trenér Müller - ženatý, bezdětný - učitel UŠ Fruta ~~Brno~~ Znojmo - trénink. podmínky dobré. Zlepšení výkonnosti
4. Vítek Jaroslav - 1947 - Borošín 575, Val. Klobouky, okr. Gottwaldov - trenér Bařinka - ženatý - strojní záměšník v n.p. Pal-Magneton - trénink. podmínky průměrné - velmi talentovaný, příslib do budoucnosti
5. Langer Zdeněk - 1946 - Hvozdná 150, p. Želechovice, okr. Gottwaldov - TJ Gottwaldov - trenér Krásný - obuvník n.p. Svit - trénink. podmínky dosti špatné - loňského roku podstatné zlepšení výkonnosti
6. Bulva Václav - 1943 - Sázky 120, Příbram. - Spartak Plzeň - tr. Krásný - ženatý, 2 děti - dělník - špatné trénink. podmínky - první rok se zaměřením na maratón zaznamenal velmi dobré výsledky - v pol. sezóny těžký úraz na ruce.
7. Lupoměch Jiří - 1944 - RH Strašnice - tr. Štěpánek - velmi houževnatý v tréninku i v závodech - se soustavným atlet. tréninkem začal teprve před 2 lety - má předpoklady velkého zlepšení.
8. Hošek Zdeněk - 1943 - Bohutín 110, okr. Příbram - RH Strašnice, trenér Štěpánek - průměr. trénink. podmínky - potřebuje je zlepšit.
9. Budínský Jaroslav - 1949 - RH Strašnice - tr. Štěpánek - studující VŠE - trénink. podmínky průměrné - potřebuje zlepšit rychlostní podklad
10. Bukovjan Josef - 1939 - Otrokovice, Dvořákova 531 - TJ Jiskra Otrokovice - tr. dr. Fišer - chemik v koželužnách n.p. Svit - ženatý, 1 dítě - špatné tréninkové podmínky, může dvoufázově trénovat jen v sobotu a v neděli.

M A R A T Ó N S K É T Ě A B U L K Y 1 9 7 2 - Svět a Evropa

(42)

1. Shorter	USA	25	2:10:30	59. Deakin	Angl.	25	2:17:20	117. Garrido	Mex.	33	2:19:50
2. Farrington	Aus	30	2:12:00	60. Brutti	It.	27	2:17:21	118. Drayton	Kan.	27	2:19:50
3. Philipp	NSR	32	2:12:50	61. S. Sato	Jap.	23	2:17:37	119. Hara	Jap.	25	2:19:52
4. Hill	Ang	34	2:12:51	62. Bachelor	USA	29	2:17:38	120. Wawrzuta	Pol.	28	2:19:55
5. Ščerbak	SSSR	29	2:13:16	63. Schmenk	USA	22	2:17:45	121. Fernandez	Šp.	34	2:19:56
6. Lesse	NDR	24	2:13:19	64. Podmolik	ČSSR	30	2:17:45	122. De Menego	It.	28	2:19:56
7. Majsejev	SSSR	31	2:13:59	65. Richardson	Ang.	26	2:17:51	123. Takami	Jap.	24	2:19:58
8. Ojisuiki	Jap	29	2:14:00	66. Freary	Ang.	34	2:17:54	124. Mortenson	USA	28	2:19:59
9. Nikkari	Fin	24	2:14:00	67. Dunne	Ir.	39	2:17:54	125. A. Wight	Ang.	29	2:19:59
10. McKenzie	NZél	28	2:14:11	68. Vuorenmaa	Fin.	31	2:18:00	126. Legar	SSSR		2:20:00
11. Baranov	SSSR	32	2:14:19	69. Manguan	Šp.	31	2:18:00	127. Gozkij	SSSR	25	2:20:00
12. Velikorodnych "		30	2:14:27	70. Mládek	ČSSR	30	2:18:00	128. Hakansson	Šv.		2:20:03
13. Lismont	Belg	23	2:14:31	71. Muchamedjanov		31	2:18:02	129. Tentorini	It.	27	2:20:06
14. Belete	Eth	24	2:14:52	72. Szekeres	Maď.	25	2:18:04	130. Meija	Col.	31	2:20:06
15. McGregor	Angl	33	2:15:06	73. Larsson	Švé.	25	2:18:04	131. Schleberger	NSR		2:20:07
16. M. Wolde	Eth	34	2:15:08	74. Kardong	USA	23	2:18:05	132. Aktas	Tur.	31	2:20:08
17. Sterljagov	SSSR	31	2:15:14	75. Lacour	Fran.	25	2:18:05	133. Inagaki	Jap.	29	2:20:10
18. Busch	NDR	30	2:15:14	76. Čudin	SSSR		2:18:08	134. Baranov	SSSR	32	2:20:10
19. Tiihonen	Fin	25	2:15:15	77. Leigh	Angl.	36	2:18:18	135. Peiren	Bel.	35	2:20:13
20. Kopanejev	SSSR	27	2:15:15	78. Truppel	NDR	21	2:18:20	136. Aldegalega	Po.	35	2:20:21
21. Kirkham	Angl	28	2:15:17	79. Jonesiga	Jap.	27	2:18:25	137. Acquarone	It.	32	2:20:21
22. Walsh	Irsko	24	2:15:21	80. Stawiarz	Pol.	32	2:18:33	138. Glode	NSR	30	2:20:24
23. Volkov	SSSR	34	2:15:21	81. Bedane	Eth.		2:18:36	139. Harrison	Aus.		2:20:24
24. Pensin	SSSR	22	2:15:22	82. L. Austin	Angl.	31	2:18:38	140. Jensen	Dán.	28	2:20:25
25. Manners	NZél	32	2:15:24	83. Misner	USA	23	2:18:39	141. Iwami	Jap.		2:20:26
26. Le Grange	JAR	23	2:15:34	84. Penaloza	Mex.	25	2:18:46	142. Span	USA	24	2:20:27
27. Konjukov	SSSR		2:15:37	85. Armstrong	Kan.	27	2:18:46	143. Strelec	SSSR	31	2:20:27
28. Suomalainen	Fin	25	2:15:39	86. Wojcik	Pol.	38	2:18:48	144. Dean	USA	22	2:20:29
29. K. Moore	USA	29	2:15:39	87. Paukkonen	Fin.	27	2:18:49	145. Hellbach	NSR	30	2:20:32
30. Merkučin	SSSR	25	2:15:40	88. Abisimov	SSSR	30	2:18:52	146. Newsome	Angl.	31	2:20:32
31. Lipsonen	Fin	22	2:15:41	89. Lepichin	SSSR	26	2:18:53	147. S. Tanaka	Jap.	26	2:20:33
32. Faircloth	Angl	24	2:15:52	90. Usami	Jap.	29	2:18:58	148. Čobotarov	SSSR	27	2:20:34
33. Kimihara	Jap	31	2:15:52	91. Hakkarainen	Fi	32	2:18:59	149. M. Craven	Angl.	31	2:20:35
34. Mora	Kolum	31	2:15:57	92. Wood	39	Angl.	2:19:00	150. Badgley	USA	28	2:20:36
35. E. Austin	Angl	37	2:15:59	93. Vitale	USA	24	2:19:01	151. Mabusu	Swaz.		2:20:39
36. Angenwoorth	NSR	27	2:16:05	94. Alder	Ang.	32	2:19:04	152. Salminen	Fin.	26	2:20:42
37. Hyvönen	Fin	29	2:16:06	95. PaaJanen	Fin.	27	2:19:05	153. D. Wolde	Eth.	25	2:20:44
38. Sabinal	Mex	30	2:16:10	96. Mi fune	Jap.	27	2:19:10	154. Gregori	USA	28	2:20:45
39. v. Renterghem	Bel	28	2:16:10	97. Kolbeck	Fran.	28	2:19:14	155. S. Sasaki	Jap.		2:20:47
40. Silajev	SSSR	30	2:16:12	98. Seri	Jap	23	2:19:16	156. Birmingham	Au.		2:20:45
41. McGann	Irsko	27	2:16:16	99. Kuroki	Jap.	23	2:19:17	157. Wood	Aust.		2:20:48
42. Plain	Angl	26	2:16:18	100. J. Craven	Angl.	33	2:19:17	158. Urakawa	Jap.	32	2:20:49
43. Clayton	Anst	30	2:16:19	101. Sakamaki	Jap.	27	2:19:20	159. Jamagata	Jap.	28	2:20:50
44. Bugrov	SSSR	27	2:16:20	102. Norman	Angl.	27	2:19:22	160. Peeters	NSR	24	2:20:54
45. Peixarez	Špaň	37	2:16:27	103. Bringhurst	USA	24	2:19:24	161. Sidler	Švýc.	38	2:20:55
46. Allen	Angl	26	2:16:34	104. Bugajev	SSSR		2:19:25	162. Scobey	USA	27	2:20:55
47. Schwert	NDR	23	2:16:44	105. White	USA		2:19:31	163. Ičikawa	Jap.	32	2:20:56
48. Steffny	NSR	31	2:16:45	106. Critchley	Angl.	31	2:19:33	164. Gebru	Eth.	40	2:20:56
49. O' Shea	Irsko	29	2:16:50	107. Galloway	USA	27	2:19:34	165. Leiviskaa	Fin.	27	2:20:58
50. Singh S,	Ind		2:16:52	108. Kim Cha	J. Kor.		2:19:34	166. Seki	Jap.	26	2:21:00
51. Helt	Angl	28	2:16:53	109. Aleemajehu	Eth.		2:19:34	167. Nišihama	Jap.	30	2:21:00
52. Rowland	Angl	29	2:16:53	110. N. Sato	Jap.	25	2:19:36	168. Brückner	NSR	22	2:21:00
53. Foster	NZél	40	2:16:56	111. E. Gyselinck	Bel	27	2:19:37	169. Mizukami	Jap.	25	2:21:04
54. Kitajama	Jap	24	2:17:07	112. Martini	Ital.	23	2:19:43	170. Umbach	NSR	21	2:21:04
55. McDaid	Irsko	31	2:17:12	113. Hutmacher	NSR	26	2:19:43	171. Stehlik	ČSSR	30	2:21:05
56. Winkler	NDR	25	2:17:18	114. Cyrenov	SSSR	31	2:19:45	172. Imamura	Jap.	23	2:21:05
57. Moore	Angl.	28	2:17:18	115. Suljemanov	""	26	2:19:47	173. Leiteritz	NDR	25	2:21:08
58. Mielke	NSR	28	2:17:18	116. Takeuči	Jap.	22	2:19:50	174. Belk	Angl.	21	2:21:10

POZNÁMKY - DISKUSE - POZNÁMKY - DISKUSE - POZNÁMKY - DISKUSE - POZNÁMKY - DISKUSE -

Rudolf V i c h a r a: Označení běžců na silnici

Po množících se případech zranění na silnicích a otřesné zprávě z NSR, kde na silnici přišel k těžkému úrazu jeden ze zakladatelů a propagátor světového hnutí starších vytrvalců dr. E. van Aaken, kterému musely být amputovány obě nohy, připomínám znovu všem vytrvalcům toto:

Na silnici se vždy pohybujte se zvýšenou opatrností, a to po levé straně, proti jedoucím vozidlům. Když něco obíháte, odbočujete, přebíháte na druhou stranu, vždy se řádně ohlédněte a rukou ukažte, co hodláte udělat a kam směřujete. Pohybujte se vždy na okraji silnice. Doporučuji vám, našijte si neb si přišpendlete na bundu reflexní odrazová sklička a nosť je i za dne! Reflexní odrazová sklička z umělé hmoty Ø 55 č. TOP II. 6603 (na kolo). Upevňovací pouzdro odkrojíte nožem a provrtejte dírky. Toto označení respektují i motoristé. Vpředu asi tak v pase dvě ~~bílé~~ červená a vzadu jedno bílé. Můžete si je také přišít na gumu a navléknout jako podvazek na hřbet ruky. Jistě máte dosti fantazie a sami také na ledacos přijdete. Označení je vzhledem ke stále rostoucímu provozu na silnicích nutné a zatím žádná organizace, dokonce ani BESIP nevymyslela nic lepšího, jak chránit na silnicích chodce. Myslím, že toto by mělo být uzákoněno a tak by se dalo předejít některým zbytečným úrazům, bohužel někdy i smrtelným.

Proto - ne hazardujte svým zdravím, případně i životem!

x x x x x x x

UPOZORNĚNÍ: Všichni odběratelé zpravodaje MARATÓN obdrželi ve 2. čísle letošního ročníku složenku na zaplacení předplatného na r. 1973, které činí 15,- Kčs za odběr jednoho výtisku zpravodaje. Žádáme všechny, kdo ještě nezaplatili, aby tak učinili co nejdříve, jinak by jim byl odběr zpravodaje zastaven. Kdo by náhodou neměl složenku, nechtě zaplatí poštovní poukázkou 15,- Kčs na adresu pokladníka maratónské komise při odborné sekci běhů ČAS: Miloslav Sýkora, 170 00 Praha 7, Janovského 50.

o x o o x o

DNE 9.5. se koná v Nymburce IV. roč. Běhu osvobození na 25 km. Start je v 9.00 hod. na nám. v Nymburce. Přihlášky do 6.5. na adr.: Milan Skočovský, sídliště 1887, 288 02 Nymburk. Přihlášky a požadavky noclehů zasílejte doporučeně! (Rovněž do 6.5.) Kategorie: do 40 let, do 50 let, nad 50 let.

Pozor! Přespolní běh krále Jiřího z Poděbrad, plánovaný na neděli 22.4. se n e k o n á!
J. M o r a v č í k

Dodatečně si žařáďte!

4.11. XXI. roč. Běhu Pavky Korčagina 5 km OU dolu Dukla Havířov 3, ITV s. Běleš A.
Kategorie veteránů je.

Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA:

MISTROVSTVÍ ČSR v MARATÓNSKÉM BĚHU 1973. - VÝSLEDKY SILNIČNÍCH A PŘESPOLNÍCH BĚHŮ -
INFORMACE O DÁLKOVÝCH POCHODECH - ZPRÁVY ZE ZAHRANIČÍ - POZNÁMKY - UPŘESNĚNÍ TEMÍNOVKY -

MARATÓN - Běhy mimo dráhu. Informační, zpravodajský a metodický bulletin vydává Maratónská komise při odborné sekci běhů ČAS. Výsledky závodů a zprávy zasílejte na adr.: Ivo Domanský, 272 80 Kladno, tř. Rudé armády 1641. Přihlášky k odběru zasílejte na adr.: Ladislav Skála, 149 00 Praha 4 - Chodov čp. 119. Vyšlo v dubnu 1973.