

MARATÓN

BĚHY MIMO DRÁHU

Ročník XIII. Číslo 8.

Srpen 1976

MARATÓNSKÝ NEÚSPĚCH V OTROKOVICÍCH

Po lonském velkém dvojnásobném úspěchu čs. maratónského reprezentačního družstva v mezistátním čtyřutkáni osmičlenných družstev NSR - Francie - Itálie - ČSSR, které se konalo ve Fürthu a němž jsme suverénně vyhráli a zásluhou Mláčka a Křeck získali také první dvě místa v jednotlivcích, navíc ještě ing. Kocourek a Zelenanský skončili v první desítku na 6. a 7. místě, čekalo se, že na domácí půdě budeme stejně úspěšní. Ovšem předpoklady k tomuto úspěchu nebyly v letošním roce zdaleka tak příznivé jako v roce minulém, kdy celá příprava od prvního nominačního maratónu přes společný výcvikový tábor až do odjezdu na utkání proběhla ve velké pohodě, bez zranění a nemocí a na vše bylo dostatek času (utkáni se konalo o 3 týdny později).

Příprava maratónů na letošní sezonu byla úspěšná, všichni členové reprezentačního družstva ji ^{sol} ač ^{sol}ovali bez zdravotních potíží a zdálo se, že nic nebrání tomu, aby výkonnost Klenahoru a měla minimálně účastí některého ze štvěřice Křeck, Jánský, Mládek, Suchán startem na OH a úspěchem celého družstva v mezistátním utkání.

První vážná trhlina v celé koncepci nastala před maratónem v Užhorodě (24.4.), kdy pro vleké zranění nestartoval Suchán (byl pak na delší dobu vyřazen a léčil se) a místo něj na polední chvíli odjel Stehlík. Čekalo se, že někdo z trojice Jánský, Křeck, Mládek naváže na velký Krakův úspěch před rokem a překonají jeho nejlepší čs. výkon v maratónu. Ovšem nebyla tak kvalitní konkurence (kompletní sovětská špička se připravovala na start v Dobru, kde plně sazafila) a tak výkony byly až na Jánského slabé. Za tři týdny nový pokus v Dobru - zde obstál opět pouze Jánský, zatímco Mládek pro zranění vzdal a Křeck došel značně vyčerpan a psychicky otřesen v průměrném čase. A za další 3 týdny nový pokus v Otrokovicích. To už bylo i nad sály Jánského (přesto běžel výborně a zabil kvalitní čas. Jsem přesvědčen, že při dostatečném odpočinku je schopen výkonu pod 2:15 hod. Křeck bojoval na pokraji úplného vyčerpání (bylo hazardem, že musel běžet ligových 10 km místo aby se soustředěně připravoval na toto utkání). Mládek delší dobu laboruje se zraněním (třísna) a omluvil se, což byla pro družstvo ovšem citelná ztráta. Zelenanský po průměrném výkonu v Karl Marx-Stadtu si chtěl ověřit výkonnost a zbytečně (přes trenéřský zákaz) běžel mistrovství ČSR v Prostějově (někdy je příliš svérázný, potřebuje více kázně) - zde si poranil nohu a delší dobu s ní laboroval. Další dvojice reprezentantů - zkušený Stehlík a ambiciózní maratónský nováček Ondrášek reprezentovali na těžkém silničním běhu TRUD v Moskvě na 30 km (13 dní před maratónem) a zde došlo k nešťastné zranění Ondráška (narazil do otevřených dveří autobusu), takže jeho příprava na utkání byla značně narušena. K dovršení smůly v posledním týdnu laboroval se zraněním nohy i ing. Nečas (jeho start byl ohrožen) a při vlastním závodě si podvrtnul nohu houževnatě bojující ing. Kocourek a doběhl pouze s velkým sebezapřením (běžel odvážně, bojovně a jeho výkon by byl podstatně lepší.)

Vše, co jsem uvedl, jsou prostá fakta, nechci v tom hledat nejmenší výmluvy. Kvalitní náhradu za reprezentanty zatím nemáme a jak se to jeví, ani hned tak nebudeme mít (myslím výkonnost pod 2:20 hod.) Jení proto divu, že naši maratónci nebyli schopni v druhé polovině závodu již čelit výborným soupeřům (první polovina se pro nás vyvíjela velmi příznivě - ve vedoucí šestici byli Jánský, Křeck, Zelenanský, ve skupině se nimi Kocourek, Stehlík, Ondrášek, Vojtko). Nutno sportovním příznat, že výborně a vyrovnaně italské družstvo bychom v letošním roce mohli porazit jen v plně formě a síle - ovšem družstva Francie a NSR byla za normálních okolností k poražení. Nestalo se tak, přesto nutno pochválit vedle Jánského a ing. Kocourka (v lonském roce byl stejným časem na 6. místě!) ještě i ing. Suchého (i přes pěkný osobní rekord mohl však běžet odvážněji první polovinu závodu), nováčky v reprezentaci (B družstvo) Vojtko a Kasu - oba mají předpoklady vybojovat si trvalé místo v reprezentačním družstvu, stejně tak Ondrášek. Jsem příliš optimistický, věřím, že nezůstane jen při něm (to záleží na jejich tréninkové pracovitosti - musí si uvědomit, že jen mládí samotné pro reprezentaci stačit nebude! Sve standardní výkony odvedli ing. Balcar, Štrup, Broum, ing. Jedlička (vše členové B. družstva, kteréž ovšem mámo soutěží), ovšem to na kvalitní soupeře zdaleka nestačilo. Kluboko pod svými možnostmi běželi Zelenanský, Stehlík a ing. Nečas (tím větší škoda, protože měli patřit právě k oporám).

Zcela zklamali Duda (velmi slabý výkon, vůbec mu to nešlo) a Kocián (vzdal, po dobrém výkonu v Prostějově dostal opět příležitost, ale opět jí nevyužil.)

Utíkání se nám tedy nepovedlo a mrzí mne to tím více, protože se konalo u nás doma. Nechci nikoho zatracovat, protože nejvíce jsou z tohoto neúspěchu nešťastní samotní běžci. Věřím však, že se družstvo dá dokromady, vytláčí se zdravotní potíže, naberou nové síly, vráží se psychická pohoda (zde tolik důležitá) a na MMV v Košicích J. Májna se budeme moci alespoň částečně rehabilitovat - na úplnou rehabilitaci si musíme rok počkat, další utkání se koná v Itálii a tam vybraná osmička smad soupeřům odvede letošní porážku. Musíme se poučit i z letošních chyb (vhodnější úprava termínové listiny a úměrná závodní příležitost vzhledem k utkáním, kvalitnější zdravotní zajištění, bezpodmínečná kázeň v závodění, zvýšená bojovnost, větší odhodlanost a odolnost v závodech) a vycházet z dobrých loňských zkušeností (klidná příprava, včasné nominace, vše řešit s předstihem, beze spěchu) - věřím, že se pak úspěch opět naš dostaví!

Co říci závěrem? Především musíme poděkovat celému organizačnímu výboru z TJ Jiskra Otrávkovice za výbornou organizaci celého utkání, vysokou politicko - společenskou úroveň, srdečné prostředí, prostě vše bylo v tomto směru dokonalé. Byl jsem přítomen všem dosavadním mezinárodním utkáním maratónců (Nové Město, K.M.Stadt, Frauenfeld, Rassina, Angers, Fürth) a mohu s klidným svědomím prohlásit, že toto bylo po organizační i společenské stránce nejlepší - a tím více mrzí, že do tohoto řámcu plně svými výkony také nezapadli naši maratónci!

Bohdan Müller, z.rod.p.tr.maratonu

V Ý S L E D K Y:

1. ACCAPUTO Paolo, 40	Itálie	2:17:30,6	21. MARGERIT Gérard, 45	Francie	2:23:55,6
2. KOLBECK Fernand, 44	Francie	2:17:58,4	22. KRSEK Miroslav, 49	ČSSR	2:24:19,8
3. JÁNSKÝ Josef, 40	ČSSR	2:18:10,0	23. VOJTKO Ludevít, 49	ČSSR B	2:24:41,6
4. CARABY Bernard, 50	Francie	2:19:48,8	24. EIERMANN Robert, 44	NSR	2:25:13,4
5. RIKSI Umberto, 40	Itálie	2:20:49,2	25. KANA Jiří, 44	ČSSR B	2:25:29,6
6. CERVIGNI Alessandro, 50	Itálie	2:20:55,2	26. ZELEŇANSKÝ Ondřej, 4	ČSSR	2:26:13,4
7. MONTAGRINO Carlo, 54	Itálie	2:21:00,0	27. KHEDDAR Mohammed, 37	Francie	2:26:28,8
8. CEMI Luciano, 47	Itálie	2:21:03,0	28. ONDRÁŠEK Petr, 53	ČSSR	2:26:36,8
9. LEIHELD Reinhard, 47	NSR	2:21:08,4	29. BALCAR Bohuslav, 43	ČSSR B	2:27:05,4
10. HELLWIG Wngfried, 53	NSR	2:21:31,2	30. STEHLÍK Jiří, 42	ČSSR	2:28:00,2
11. KUBERLT Heinz, 40	NSR	2:22:07,8	31. ŠTRUP Jan, 51	ČSSR B	2:30:22,8
12. SIEBERT Wolfgang, 51	NSR	2:22:21,2	32. BERHABEY Pierre, 51	Francie	2:30:48,8
13. LACOUR André, 40	Francie	2:22:37,0	33. BROUM Pavel, 48	ČSSR B	2:30:51,8
14. CACCIATORE Sylvian, 44	Francie	2:22:43,2	34. JEDLIČKA Josef, 48	ČSSR B	2:31:36,6
15. KOCUREK Jaroslav, 49	ČSSR	2:22:51,6	35. NEČAS Karel, 43	ČSSR	2:31:28,6
16. SCHMIDT Günter, 37	NSR	2:23:05,0	36. DUDA Stanislav, 48	ČSSR B	2:39:46,6
17. JESBERG Helmut, 34	NSR	2:23:16,2	BOCCI Angello	Itálie	vzdal
18. MAZZANTI Luciano, 51	Itálie	2:23:24,0	PAOLINELLI Olimpio	Itálie	vzdal
19. PRANON Jean Jacques, 40	Francie	2:23:24,2	KOCIÁN Luděk	ČSSR B	vzdal
20. SUCHÝ Jan, 49	ČSSR	2:23:42,6	SCHIRMER Jochem	NSR	vzdal

Soutěž družstev: 1. ITÁLIE 45 b. 2. FRANCIE 73 b. 3. NSR 75 b. 4. ČSSR 110 b.
Závod byl odstartován v 17.30 hod., za teploty 18°C, slunečno a mírně větrno. Josef Prudký

HODINOVKA V BRNĚ (16.6.1976 ve 20 hod.)

1. CIGOŠ Evžen	Sokol Žabovřesky	18.530,2m	17. ŠMITÁK Jiří	Zbrojovka Brno	15.740,4
2. BENEŠ Petr	Sokol Žabovřesky	18.424	18. MATUŠ Milan,	Lok.Hor.Heršpice	15.530,6
3. ZÍKA Jiří	Mor.Slavia Brno	17.194,6	19. VANĚK Jiří	Sokol Žabovřesky	15.390,2
4. KOMEČNÝ Alois	MH Brno	17.001,8	20. OTVŘENÍČEK Luděk	Zbrojovka Brno	15.289,9
5. ŠINDLĚR Josef,	Metra Blansko	16.914,9	21. ONDRÁŠEK František	Sok.Radostice	15.048,4
6. VONDROUŠ Jaroslav	VŠZ Brno	16.805,2	22. FURKA Karel	Sok.Žabovřesky	14.808,5
7. KOMÍNEK Jiří,	ZKL Brno	16.740,1	23. DVOŘÁK Jaroslav	Slovan Ivančice	14.750
8. TRUKA Jaroslav	Morav.Sl.Brno	16.712,5	24. NEMETZ František	neregistrovaný	14.712,6
9. BAROŠ Jiří	Zbrojovka Brno	16.705,5	25. GROSAMNÝ Josef	Morav.Sl.Brno	14.471,7
10. NEŘEJMA Jiří	Sokol Žabovřesky	16.519,3	26. KLIMEŠ František	Sok.Žabovřesky	14.253,7
11. ROUDKA Jiří	Metra Blansko	16.504,7	27. SCHWAB Vilém	Zbrojovka Brno	14.104
12. GANDEL Otto	Univerzita Brno	16.411	28. FOŠVÁR Jiří	Sok.Žabovřesky	12.934,3
13. MELIŠEK Jiří	neregistrovaný	16.255,3	29. ZEJDA Ivo	Zbrojovka Brno	12.911,4
14. SOUKUP Jiří	Lokomot.Komárov	15.970	30. JANÁK Jiří	Sok.Žabovřesky	12.098,2
15. KAČLIK Jaroslav	Lokomot.Komárov	15.864,1	31. JURČOVÁ Nada	Sok.Žabovřesky	11.904,3
16. PŘEROST Pavel	Lokomot.Komárov	15.836,4		František Barták	

III. běh SSM se koná v Kačicích dne 28.8. ve 13 hod. Muži do 40 let běží 6800m, veteráni 5000m. Závodní kancelář otevřena v klubovně ZO SSM Kačice od 10.30 hod. Přihl. do 25.8. na adr. Antonín S v i t i l, 273 04 Kačice 59, okr.Kladno. Trať vede většinou po lesních cestách. Vítězové obdrží pohár, věcnou cenu a diplom, 2.a a 3.v pořadí cenu a diplom.

BEZ VELKÝCH JMEN
II.roč.BŠhu Údolím Petra Bezruče
25 km Radostice - 29,5.

Vystoupili jsme na malé železniční zastávce, šli kousek do kopce a zase s kopce lesem - a byli jsme v Radosticích. Vířala nás reprodukováná hudba a vesnice byla něžně plná vytrvalců v tepláčkách. Přes kolizi se soustředěnými družstev se do Radostic na druhý ročník BŠhu Údolím Petra Bezruče sešlo celkem 84 závodníků, mezi nimiž byli i dva Poláci (přijeli na pozvání svých brněnských kolegů). Trať, nově přeměřená Rudolfem Vichrou, vedla velkým okruhem přes Prtice, Silivky, Ořechov a Střelice zpět do Radostic. Byla dosti zvláštní a také dumno se jistě podepsalo na slabších časem. Hovořili jsme s pořadateli, zda by nebylo možno nahradit tři okruhy obcí (tři stoupání!) smyčkou někde na silnici během okruhu. Stálo by to za pokus, při takovém závodě je cítit každý metr převýšení.

V závodě bez velkých jmen se podařil životní úspěch 28 letému závodníkovi brněnských Žabovřesk Oldivo Kamenskému, který těšně, ale zaslouženě zvíťazil. Rovněž běžci na 2. a 3.místě byli překvapení: Jiří Novák patří sice k dobrým kádrovým běžcům olomoucké vytrvalecké láně, ale výrazněji (na prvních místech velkých závodů) se dosud neprosadil a Miroslav Kováč z Mnichovoj Lehoty (okr.Trenčín) se věnuje vytrvalostním běhům teprve třetí rok. V poli poražených tentokrát zůstali Hugo Jeník a Jaroslav Šiška. V jednotlivých kategoriích veteráni dominovali blanenský Šindelář (známý i z lyží a Dukelských závodů), který porazil Milana Adamce i Honzu Nechvátala (omluvou tomuto ovšem je, že ráno startoval na 5 km na dráze v soutěži družstev!), dále zkušený Janíček z Uh. Hradiště a umění zasloužil i jediná žena na startu, Marie Skopalová s Lokomotivy Komárov, jejíž všestrannost (horolezectví, orientační běh, atletika) je obdivuhodná. Měla čas 2:01:57,8 hod.

V Ý S L E D K Y - do 40 let:

1. KAMENSKÝ Oldřich	Sok. Žabovřesky	1:28:14,8	30. SKOČOPOLE Pavel	ŽDAS Žďár/Sázav.	1:44:12,8
2. NOVÁK Jiří	Lokomot.Olomouc	1:20:30,2	31. KOUBA Jiří	Sj Pásov	1:44:55,6
3. KOVÁČ Miroslav	TJ Mnichova Lehota	2:29:25,4	32. ŠTĚPNER Jiří	Ložomot-Olomouc	1:45:08,4
4. MUSIL Jindřich	ŽDAS Žďár/Sáz.	1:30:46,8	33. HANKE Werner	Slesan Opava	1:45:31,2
5. JENÍK Hugo	Šk. C. Budějovice	1:31:18,2	34. HUDA Vlastimil	RH Brno	1:46:21,4
6. POLKORAB Ján	ZSNP Žiar/Hronom	1:31:37,4	35. NOVOTNÝ František	Sokol Lubná	1:46:46,8
7. FOPORCER Viliam	ZSNP Žiar/Hronom	1:32:16,2	36. SCHEUCH Jan	Technika Brno	1:47:39,2
8. ŽOUZELKA Jaroslav	Lokomot. Šumperk	1:32:30,0	37. ŠMITÁK Jiří	Zbrojovka Brno	1:47:39,2
9. KOZEL Vladimír	Chir. St. Turá	1:34:49,8	38. BASTLA Ladislav	TJ Znojmo	1:48:45,0
10. TRUHA Jaroslav	Morav. Sl. Brno	1:34:55,4	39. KRCH Jan	Zbrojovka Brno	1:49:16,0
11. OBOLLEWICZ József	LKS Barotzyce	1:35:55,8	40. BRUKNER Milan	Tatran Suchbát	1:49:33,8
12. KUBOŠI Rudolf	Sl. Sl. Uh. Hradiště	1:36:11,4	41. MALÍK Jiří	TJ Horní Újezd	1:50:25,2
13. ŠCHENK Miroslav	Sokol Stěžery	1:36:47,0	42. NEMEC František	Sokol Přímotice	1:50:46,4
14. ŠIŠKA Jaroslav	Spart. Dušnice	1:37:09,0	43. KRBEJČ Milan	RH Pardubice	1:51:31,6
15. ŠVÁB Zdeněk	Sokol Česká	1:37:31,6	44. BARAN Ján	ŽD Rudňany	1:52:09,6
16. BENEŠ Karel	Lokomot. Ostrava	1:38:00,2	45. KRULIŠ Miroslav	VŽKG Vitkovice	1:52:53,4
17. KONEČNÝ Vladimír	Považan N. Mesto/V.	1:38:23,8	46. VONDAL Jiří	Sokol Sláup	1:53:14,2
18. KOBEČNÝ Alois	RH Brno	1:39:22,8	47. DZUBA Andrej	Sokol Sláup	1:54:41,2
19. SALAVEC Jiří	Lokomot.Olomouc	1:39:28,0	48. ONDRÁŠEK František	Sok. Radpčice	1:58:27,4
20. FICEK Petr	Slavan Ivančice	1:39:34,0	49. NEMETZ František	nerregistrovaný	1:58:35,2
21. ŽÍKA Jiří	Morav. Sl. Brno	1:40:26,2	50. NEMETZ Josef	Žel. Prostějov	2:00:08,8
22. ČERNÝŠNA Dušan	Chir. Stará Turá	1:41:06,0	51. NAVRÁTIL František	VHS Brno	2:00:14,0
23. MELÍŠEK Jiří	nerregistrovaný	1:41:10,0	52. ŠKRABAL Ivan	Sokol Lomnice	2:04:18,6
24. NERŤMA Jiří	Sokol Žabovřesky	1:41:31,8	53. TOMÁŠEK Zdeněk	Sokol Sláup	2:09:20,6
25. BARPOŠEK Vladimír	Lokomot.Olomouc	1:42:10,2	54. DOBROVODSKÝ Karel	Sokol Prtice	2:11:09,8
26. DITTINGER Josef	Mor. Slavia Brno	1:42:22,0	55. ZELJDA Ivo	Morav. Sl. Brno	2:11:11,8
27. JUHA Karel	Spartak Třebíč	1:42:27,0	56. HRUŠOVSKÝ Josef	ZSNP Žiar/Hron.	2:13:02,4
28. PŘÍVĚTIVÝ Miroslav	TJ Nový Jičín	1:43:12,0	57. HLEK Josef	Sokol Rozsochy	2:15:04,8
29. DOMANSKÝ Ivo	LokomotivKladno	1:43:53,8	58. ŠÍR Miroslav	Sokol Rozsochy	2:17:19,8

Kategorie 41 - 50 let:

1. ŠINDELÁŘ Josef	Metra Blansko	1:33:15,4	9. VOLÁK Jiří	ČKD Blansko	1:50:07,6
2. ADAMEC Milan	Sl. Sl. Uh. Hradiště	1:36:32,2	10. LANGER Vladimír	Lokomot. Ostrava	1:52:33,0
3. NECHVÁTAL Jan	Spartak Třebíč	1:39:46,0	11. SLÁMA Jan	Slavia Havířov	1:54:45,2
4. MATYS Milan	Lokom. Hor. Hérpice	1:40:15,0	12. GROSŠMENN Josef	Morav. Sl. Brno	1:55:08,4
5. ČISTOTA Jindřich	Šk. Čes. Budějovice	1:41:58,2	13. GAVANDA Ivan	Sl. Sl. Uh. Hradiš.	1:55:42,0
6. SVĚCH Bohumil	Lokomot. Ostrava	1:42:40,0	14. HUDA Vlastimil	RH Brno	2:05:09,8
7. ŠTRNAD Jan	VOKD Poruba	1:48:04,8	15. KOPEČNÝ Bohumil	Sok. Želešice	2:19:51,0
8. VEJHAUDA Miroslav	TJ Nový Jičín	1:49:33,8			

Kategorie nad 50 let:

1. JANÍČEK Josef	Sl. Sl. U. Hradiště	1:34:54,2	6. RASTICA Miroslav	Sl. Sl. U. Hradiště	2:00:11,2
2. ZEMAN Oldřich	Lokomot.Olomouc	1:35:06,2	7. KRČÁL Alpis	Sok. Kralice/Obel.	2:00:40,0
3. KRČEČÍ Antonín	RH Pardubice	1:42:40,8	8. NOVOTNÝ Ladislav	Sok. Žabovřesky	2:01:21,8
4. ŠTRUPP Jaroslav	Lokomot. Praha	1:45:08,4	FERT Ennszebluss	Polsko	vdal
5. KOPLÍK František	Sp. l. brněnská	1:53:50,8			

MÁCHOVO JEZERO JUBILEJNĚ
(V. roč. běhu Okolo Máchova jezera, 15 km, 30.5.)

Ke startu nastoupilo 154 závodníků, z toho 3 ženy a 5 závodníků s NDR. Jeden závodník vzdal. Závod se běžel za pěkného počasí po ranním dešti při teplotě 19° - 20°C. Tratový rekord Mladá Boleslav, byla však rekordní účast vytrvalců. Výsledky, kategorie do 40 let:

1. LUPOMĚCH Jiří	LIJAZ Jablonec	48:00,6	52. CROKE Frank	NDR	58:56
2. BALCAR Bohuslav	AŠ Ml.Boleslav	48:53,8	53. ČINKA Miroslav	RH Česká Lípa	59:16
3. JADLÍČKA Josef	VŠ Praha	49:10,8	54. HOLOUBEK František	TJ Ruzyně	59:20
4. VÁCHER Vladimír	Slavia MFF Praha	50:26,4	55. CHLÁPEK Jaromír	Duk.Pardubice	59:34
5. DVOŘÁČEK Vladimír	Tatra Smíchov	50:40	56. RAČÁK Jan	Sn Havl.Brod	59:38
6. FOGAŠ Pavel	RH Strašnice	50:42	57. MALÝ Zdeněk	Lokom. Beroun	59:44
7. ZAJÍC Zdeněk	Sparta Praha	51:00	58. TICHÝ František	Sp Varnsdorf	59:51
8. HERCÍK Jaroslav	AŠ Ml.Boleslav	51:01,6	59. VACHTEL Zdeněk	VŠ Praha	1:00:12
9. ZACHARDA Bohumil	Slovan Liberec	51:07	60. ŠVEC Zdeněk	Tat. Smíchov	1:00:29
10. ŠTRHAD Miloš	VŠ Praha	51:17	61. ZEMAN Miroslav	Sok.D. Zálesý	1:00:29
11. JODAS Josef	RH Praha	51:36	62. ŠEBEL Stanislav	Dynamo Doksy	1:00:30
12. SRB Miroslav	Sparta Praha	52:00	63. HLUSIČKA Vratislav	RH S. rašnice	1:00:41
13. VACH František	Vagonka Č.Lípa	52:00,8	64. MATYS Jan	Sok. L. Libverda	1:00:41
14. BHIŠ Pavel	Bohemians Praha	52:47	65. SÁDEK Miroslav	Jiskra Hejnice	1:00:44
15. CHALOUPKA Vítězsl.	RH Praha	52:50	66. KRAUS Jan	Aeroklub Most	1:00:51
16. KRÁK Jiří	Sokol Kladnice	53:01	67. MACH Václav	RH Pardubice	1:00:58
17. PRAČTEL Petr	Slovan Liberec	53:14	68. REHBERGER Zdeněk	Slovan Rostoky	1:01:08
18. KODYM Vladislav	TJ Kolín	53:55	69. SOLNÍČKA Petr	RH Čes.Lípa	1:01:17
19. KUHYT Miroslav	CHZ Litvínov	53:59	70. ŠÁPEK Vladimír	Spartak Kbely	1:01:24
20. ŠTĚPÁNEK Josef	RH Praha	54:08	71. ŠMELTEK Stanislav	Nář. Česká Lípa	1:01:29
21. MTRVOŠKÝ Jaromír	Slavia Praha	54:09	72. PELJŠ František	RH Pardubice	1:01:54
22. ŠPOLÁŠEK Vladimír	Škoda Ostrav./Oh.	54:20	73. ČHLUBÝ Jan	TJ Kolín	1:02:47
23. DLAB Petr	Slovan Liberec	54:24	74. ČERNOHUB Vladimír	RH Sraňnice	1:02:57
24. SMRKOVSÝ Karel	Sparta Praha	54:29	75. JALOVECKÝ Vladimír	Dynamo Doksy	1:03:12
25. DEHEL Oldřich	RH Praha	54:42	76. PROCHÁZKA Josef	Sok.D. Zálesý	1:03:17
26. WESTERMAIER Jiří	TJ Jáchymov	54:43	77. KAMABÁD Michel	NOHYB	1:03:51
27. KUDLÁČEK František	Sokol Dol. Zálesý	54:48	78. KLIKA Karel	SEPAJ Jilevý	1:03:59
28. JZERA Miroslav	RH Pardubice	54:51	79. REŠL Václav	Sok.D. Zálesý	1:04:04
29. ŠMAJDR Vladimír	EMĚ Mělník	55:07	80. MAJER Edgar	Lokomot. Blina	1:04:16
30. VÍTEK Otakar	RH Žižkov	55:10	81. PŘÍPLATA Jan	Svazara Mělník	1:04:35
31. PROCHÁZKA J.	Lok. Česká Lípa	55:34	82. HRÁZ Vladimír	Sokol Dejvice	1:04:49
32. TICHÝ Pavel	Slov. Varnsdorf	55:39	83. KLAUS Jindřich	RH Praha	1:05:00
33. SANDA Václav	TJ Kolín	55:49	84. GROH Stanislav	Sok. Del. Branná	1:05:16
34. GOLDMANN Joachim	NDR	55:58	85. SEDLÁK Boris	AC Praha 1890	1:05:19
35. SMUTNÝ Vladimír	Sok. Dol. Branná	56:03	86. SIERBER Jaroslav	Lokom. Nymburk	1:06:02
36. KAŠPAR Vlastimil	RH Praha	56:10	87. HRDLIČKA Oldřich	Lok. L. Libverda	1:06:55
37. PIŠINGER Milan	Sok. Seletice	56:17	88. BERÁNEK Ludvík	Jestěš Liberec	1:07:03
38. KOLÁŘ Václav	Tatra Smíchov	56:23	89. ŠTEHLÍK Oldřich	Sl. PV Praha	1:07:10
39. NOVÁK Tom	Sl. IPS Praha	56:29	90. HEJTMÁNEK Miroslav	SPOZA Šluknov	1:07:25
40. FRITTA Libor	SEPAJ Jilevý	56:42	91. ZELNÍČEK Leopold	AŠ Ml. Bpleslav	1:07:27
41. VÍTEK Jindřich	Slovan Liberec	56:47	92. HEJTMÁNEK Jiří	TJ Ruzyně	1:09:05
42. HOLÝ Rudolf	TJ Jáchymov	56:59	93. SKALNÍK František	Lokomot. Kladno	1:09:52
43. BALÁSEK Petr	Dukla Praha	57:12	94. KANHUT Štefan	Dynamo Doksy	1:10:05,6
44. BEDNÁŘ Václav	Slovan Liberec	57:21	95. ORT Josef	Lokomot. Bakov/J.	1:11:52
45. TRUNEČ Jaroslav	TJ Heřtivar	57:23	96. PLÍŠEK Vlastimil	RH Česká Lípa	1:12:38,6
46. RIEBER Jiří	Tatra Smíchov	57:29	97. HRADIL František	Lokomot. Bakov	1:14:28,6
47. NAJMAN Stanislav	LIJAZ Mn. Hradiště	57:35	98. JINDRA Karel	Sok. Láz. Libver.	1:14:44
48. SEDLÁK Boris	AC Praha 1890	57:38	99. BOLLART Pavel	Dynamo Doksy	1:18:07,2
49. LANGE Petr	NDR	58:05	100. OPLIŠTIL Vlastimil	Sok. L. Libverda	1:20:26
50. DUŠÍLEK Jar.	Praga Praha	58:22	101. KOVÁŘIK Jaroslav	Dynamo Doksy	1:27:33
51. ŠTUMPF Bedřich	RH Praha	58:32	102. RAKUŠAN Jiří	Dynamo Doksy	1:22:54

Do 50 let:

1. ZACHARDA Bohumil	Slovan Liberec	51:07	11. MLEJNEK Jan	Slovan Havl. Brod	1:02:04
2. ČUDORHEL Václav	Bohemians Praha	51:38	12. JUREČKA Jan	Sokol Senohraby	1:02:10
3. MAŠL Vladimír	Tatra Smíchov	53:08	13. VEDRAL Jaroslav	ČKD Kompreosy	1:02:43
4. MUŽIČEK Jaroslav	LIJAZ Mn. Hradiště	54:52	14. MORAVEC Vladimír	Bohemians Praha	1:02:59
5. KRISKA Miroslav	Sokol Karlov. Vary	55:00	15. KURKA Ladislav	TJ Kolín	1:03:00
6. SMUTNÝ Vladimír	Sok. Dol. Branná	56:03	16. KRAUS Evžen	Dukla Praha	1:03:17
7. MITÁŠ Karel	Sparta Praha	56:53	17. ČERVINKA	SOLIDUS Praha	1:03:22
8. POKORNÝ Pavel	VŠ Praha	57:57	18. DRÁHOVÁ Ladislav	Dynamo Doksy	1:03:32
9. HRUBÝ Oldřich	SKJ Jilemnice	58:47	19. KOLÍNSKÝ Jaroslav	Lokomot. Teplice	1:03:32
10. KUWZE Manfred	NDR	1:01:43	20. KOLÍNSKÝ Miroslav	Vagon. Česká Lípa	1:04:30

21. ELIÁŠ Stanislav st.	AŠ Ml.Boleslav	1:05:12	24. FRČEK Pavel	Slovan Roztoky	1:08:41
22. HEJZEK Václav	ZVÚ Hr. Králové	1:05:39	25. ČUTKA Miloslav	Dynamo Doksy	1:18:12
23. MEDUNA Jiří	Kovo Praha	1:06:08	26. KAPR Vladimír	Sparta Praha	1:21:56

Kategorie do 60 let:

1. KLÍNECKÝ Ladislav	RH Olomouc	54:36	9. PEJŠRAR Josef	RH Strašnice	1:04:21
2. DOLENSKÝ Přemysl	AŠ Ml.Boleslav	55:21	10. PEŠA Gustav	RH Strašnice	1:04:29
3. HOUSŤECKÝ Karel	RH Praha	56:11	11. VANČURA Jiří	Jiskra Cvikov	1:06:07
4. RUDOLF Václav	RH Strašnice	57:02	12. FINGERLAND Antonín	NOHYB Praha	1:06:24
5. HLADK Jarošlav	RH Ústí n. Labem	57:33	13. TOMÁSEK Hubert	Škoda Ostrov	1:06:38
6. VICHERA Rudolf	Lokomot.Nymburk	59:26	14. SPIROCH Antonín	Lokomot.Nymburk	1:07:09
7. HONZÁTKO Václav	Jiskra Cvikov	1:01:37	15. LANGER Miroslav	Sj St.Boleslav	1:09:42
8. DOSTÁL Emil	VŠ Praha	1:03:48	16. HEJDÁNEK Václav	Slavia IPS Praha	1:10:31

Kategorie nad 60 let:

1. TRÖGER Walter	Einheit Greiz	1:01:12	5. KINDL Josef	Bohemians Praha	1:10:42
2. MIROVSKÝ František	Dukla Praha	1:05:30	6. ČERNÁK Karel	SKLO Union Tepl.	1:11:16
3. HANIČ Michal	Lokomot.Turnov	1:05:58	7. CHLÁDEK Alois	Dukla Praha	1:15:18,5
4. HLAVIČKA Miroslav	Slovan ÚV ČSTV	1:08:41,5	8. VOJTĚCH František	TJ Jičín	1:17:20

Ženy:

1. KLAUSOVÁ Anna	RH Praha	1:04:49	3. DUPOVÁ Stanislava	NOHYB Praha	1:18:07
2. FRIDRICHOVÁ Dana	VS Praha	1:07:10,2		František H y s e k	

X O X O X O X O X O

OD TITOVA RODNÉHO DOMKU

XXIV. Partizánský marš - Kumrovec - 25 km - 23.5.1976

Jugoslávská vytrvalečká termínová listina obsahuje jen několik málo běhů. S výjimkou národního mistrovství v maratónu jsou v ní zahrnuty pouze 4 tzv. malé maratóny v délce 18 - 32 km. Z nich má největší tradici Partizánský marš na 25 km, který se konal v letošním roce v neděli 23.5. v Kumrovcích. Tato obec leží na hranici mezi Slovinskem a Chorvatskem a před 84 lety se zde narodil jugoslávský prezident Tito. Jeho rodný domek je nyní přeměněn v památník a právě odtud byl závod odstartován. Trať vedla horskou oblastí chorvatského záhoří a údolím řeky Sutle a byla obrátková. Letos ve XXIV. ročníku startoval rekordní počet účastníků, celkem 94. Byl jsem mezi nimi jediný cizinec.

Od startu se rozpoutal velký boj o prvenství. Jugoslávský maratonec č.1 a kandidát na OH Sead Kondo ze Sarajeva měl sdatného soupeře ve vysokém Budižovi ze Zagrebu a ještě po obrátce držel s touto dvojicí krok též Numan Ukić z Celje. Na určitou dobu se dokonce Budiža dostal do vedení a někteří z doprovodného konvoje již Konda odepisovali. Malý postavou, ale velký bojovností, se Sarajejan vschopil a zvítězil s celkem bezpečným náskokem. Na předních místech se objevili i starí známí z lonského Martinu, Kosta Kolarović z Krajevca a ing. Mavar Mladen z Varaždina.

Dá se říci, že vytrvalecstní běh nabývá na popularitě i v Jugoslávii, rozvoji však značně brání nedostatek startovních příležitostí zejména v maratónu (proto Jugoslávci využívají možnosti závodit v Maďarsku (Szeged, Csepel) i u nás (Martin) a také velký rozdíl v úrovni atletiky mezi jednotlivými federálními republikami. Na výši je atletika především v Chorvatsku, Slovinsku a v Dalmácii, zatímco atleti z Černé Hory a Makedonie zápasí teprve s dětskými pomocníky.

V každém případě by byl start větší skupiny našich vytrvalců v Jugoslávii žádoucí.

V Ý S L E D K Y:

1. KONDO Sead	AK Sarajevo	1:19:39,6	11. VUJASIN Svjetlan	Olimpia Ljubljana	1:26:31,0
2. BUDIJA Pero	AK Dinamo Zagreb	1:20:13,6	12. RUSIĆ Rade	Željezničar Niš	1:26:41,0
3. NUMAN Ukić	Kladivar Celje	1:21:01,2	13. LAZAREVIĆ Milorad	Željezničar Indija	1:27:12
4. DINIĆ Slobodan	Željezničar Niš	1:24:07,4	14. ZMAZEK Joza	Dinamo Zagreb	1:27:15
5. KOLAREVIĆ Kosta	Metalac Kraljevo	1:24:33,0	15. JAVANOVIĆ Rade	AK 21. maj Rakovica	1:28:21,2
6. ANIĆ Pero	AK Velenje	1:25:03,6	16. BOŽOVIĆ Milan	Željezničar Niš	1:28:23,2
7. KRAJČER Željko	Dinamo Zagreb	1:25:23,6	17. ČOŠ Miran	AK Velenje	1:30:10,6
8. MAVAR Mladen	Sloboda Varaždin	1:25:59,0	18. CVIJOVIĆ Milenko	Limka Prijepolje	1:30:33
9. AŠKORIĆ Tomislav	Vojvod. Novi Sad	1:26:15,4		
10. MURSELOVIĆ Medo	AK Sarajevo	1:26:24,8	48. DOMANSKÝ Ivo	Loko Kladno/ČSSR	1:39:25,0

De čile doběhlo 92 startujících, pouze 2 vzdali.

17.4. KLENČI/Čerch., III. Běh osvobození Haltravou, cca 10 km. Pořadatelem je svazácká organizace v Klenčicích. Téměř celý závod probíhá lesnatým hřebenem Českého lesa a Haltravského pohoří. Již tradiční je závěr závodu na lyžařské chatě na Výhledem nedaleko pomníku J. S. Baara. Výsledky: 1. Konop J. JiDo 37:08,2 2. Podestát S. JiDo 37:08,2 3. Balcar B. AŠMB 39:16,1 4. Bejček J. BaPřib 41:01,2 5. Fajt K. JiDo 41:16,3 6. Veselý M. JiDo 41:49,3 7. Faschingbauer Pav. JiDo 42:00 8. Buřka V. VŠP 42:04,6 9. Kovařík O. TnChod 43:56,2 10. Duča J. VÚKlen 44:01,4 11. Hruška L. TSMDo 44:04 12. Hlavatý R. TSMDo 44:04 13. Batko J. TnChod 45:16,4 14. Ebenstreit J. TSMDo 47:06,4 15. Mázr F. SokKout 47:26,2 16. Kuchynka P. VÚKL 48:22,6 17. Ručický M. VÚKlen 49:19,4 18. Faschingbauer Petr JiDo 49:56 atd., celkem 39 startujících, většinou neregistrovaných,
Bob B a l c a r

L I D I C E _ 1 9 7 6 - V í t ě z í _ S S S R

Tradiční závod Praha - Lidice se letos konal na nové trati, která je značně lehčí a proto i výkony zde dosažené jsou hodnotnější. Mezi početným polem startujících byli opět nejlepší reprezentanti SSSR, pouze lonského vítěze Gavrilicu vystřídala Žarov. Závod úspěšně uspořádal KV ČSTV Středočeského kraje a oddíl atletiky Lokomotiva Kladno.

Kategorie do 40 let:

1. ŽAROV Vladimír	SSSR	1:21:07,6	26. ŠANDA Václav	TJ Kolín	1:36:29,0
2. SUTOV Alexandr	SSSR	1:22:49,0	27. HARTMUT Adolf	Lok. Keethen	1:37:10,0
3. MAZIN Michal	SSSR	1:23:33,4	28. STOKLÁSEK Vladimír	Škoda Bestrov	1:37:24
4. KRÁTKÝ František	Dynama Pardubice	1:23:42,6	29. SLECHTA Jindřich	AŠ M. Boleslav	1:37:34
5. GAVRILICA Vasilij	SSSR	1:23:57,2	30. FOGAŠ Pavel	RH Strašnice	1:38:12
6. HEILMANN Herst	NDR	1:24:13,0	31. KADĚŘÁBEK Rudolf	TJ Kobyliisy	1:38:26
7. PITHART Jiří	Sp. Hradec Králové	1:24:23,0	32. ŠTRUPP Jaroslav	Bohemians	1:39:08
8. KNEBS Paul	NDR	1:25:11,4	33. KRATOCHVÍL Ladisl.	Sokol Křivokl.	1:39:10
9. SRÁNEK Jan	Spartak Vlašim	1:27:51,4	34. ZEMEK Pavel	Š.Č. Budějov.	1:39:14
10. INGELL Petr	Sparta Praha	1:27:59,6	35. SCHENK Miroslav	Sok. Stěžery	1:39:30
11. BAUCH Herbert	HSG Petádam	1:28:19,0	36. BETHGE Alfred	Calbe/Saale	1:39:35
12. SLÁDEK Miloslav	SK Čes. Budějov.	1:28:44,2	37. ZIEL Gustav	SV Plauen	1:39:58
13. HERRING Gerd	NDR	1:30:17,0	38. ZEMON Josef	ČKD Slaný	1:46:39
14. CHALOUPKA Vítězsl.	RH Strašnice	1:31:01,6	39. ZAREHNSKÝ Antonín	SONP Kladno	1:48:43,3
15. ALBRECHT Klaus-Diet.	Calbe/Saale	1:31:18,0	40. ZAHOUR Jiří	RH Praha	1:49:16
16. BRUŠ Pavel	Bohemians Praha	1:31:37,0	41. ZÁČEK Zdeněk	Sl. MFF Praha	1:49:24
17. MIKŠ Vlastimil	Bank Píbram	1:33:10,0	42. VÁVRA Miloš	ČEZ Litvínov	1:51:25
18. KUHNÉ Miroslav	ČEZ Litvínov	1:33:19,8	43. KRVLÍČ Milan	RH Pardubice	1:54:14
19. PARYS František	Spartak Vlašim	1:34:00,0	44. STRÁNSKÝ Jan	SPŠ Kladno	1:54:21
20. HEDNÁŘ Václav	Slovan Liberec	1:34:06,0	45. MERTLÍK Jaroslav	Lokom. Trutnov	1:55:49
21. LETOV Jörg	HSG Petádam	1:34:46,0	46. HANOUSEK Josef	Sparta Praha	1:58:32
22. VITVLA Vladimír	ČKD Slaný	1:34:48,6	47. HLUŠIČKA Vratislav	RH Strašnice	2:00:02
23. KAMENÍK Václav	RH Kněževos	1:35:28,0	48. MARTINEC Josef	Sokol Lišany	2:00:55
24. KLÍMA Václav	SK Čes. Budějovice	1:35:28,0	49. SKALNÍK František	Loke Kladno	2:14:59
25. KOPECKÝ Zdeněk	RH Č. Budějovice	1:35:51,0	50. SÝKORA Vladimír	Sparta Praha	2:15:30

Kategorie 41 - 50 let:

1. FIEDLER Jindřich	Spart. Sezim. Ústí	1:28:15,0	10. PAZDERA Ladislav	Sokol Slapy	1:46:45
2. KRÍŠKA Mikuláš	Start Karl. Vary	1:37:18	11. HANÁK Milan	SF Praha	1:49:07
3. MAŠL Vladimír	Tetra Smíchov	1:39:42	12. TÁCHA Karel	Bohemians Pha	1:49:27
4. STEINKE Heinz-Georg	Chemie Coswig	1:41:36	13. ČERNÁK Miloslav	Sparta Praha	1:49:27,5
5. OTČENÁŠEK Luboš	Sparta Praha	1:42:40	14. MITÁŠ Karel	Sparta Praha	1:51:32,2
6. VOLNÝ Jaromír	Tetran Střešov.	1:44:21	15. SOUKUP Jiří	JK ČSF Praha	1:59:12
7. STRNAD Jan	VOJK Poruba	1:45:26	16. HEJSEK Václav	ZVÚ Br. Král.	2:01:29
8. VEDRAL Jaroslav	ČKD Kompressory	1:45:51	17. RAITR Jiří	Zdravi Praha	2:09:27,0
9. SEDLÁČEK Václav	Horymír Neumetely	1:46:05	18. CHRUHLER Vladimír	Lokomot. Beroun	2:17:38

Kategorie 51 - 60 let:

1. HLADÍK Jaroslav	RH Ústí/Labem	1:38:18	7. BECHYŇE Antonín	Sokol Lány	1:49:14
2. KRVLÍČ Antonín	RH Pardubice	1:39:50	8. VALENTA Jiří	Bohemians	1:49:45
3. FRYJE Jindřich	Sparta Praha	1:43:28	9. VODIČKA Otakar	Sparta Praha	1:51:54
4. VICHERA Rudolf	Lokom. Nymburk	1:44:18	10. ZEMEK Karel	TJ Pardubičky	1:55:38
5. HLADÍK Karel	Bank Píbram	1:46:46	11. LANŠER Miroslav	Sj St. Boleslav	2:18:23
6. HOBST Otto	Vod. st. Praha	1:47:02			

Kategorie nad 60 let:

1. ŠTRUPP Jaroslav st.	Lokomot. Praha	1:48:21	3. HLAVIČKA Miroslav	Sn ÚV ČSTV	2:00:46
2. MROVSKÝ František	Dukla Praha	1:51:32	4. KINDL Josef	Bohemians	2:11:59
			8. KOCI Jaroslav	TJ Kobyliisy	2:26:17

26. 5. BRNO - hezkovice, KV přebor herolezů v přespolním běhu. Muži A 9600m: 1. Marvan P. LokBrno 37:10 2. Zemánek J. LokBr 38:23 3. Mužátko St. VHSBr 38:30 4. Roučka J. ZbrBr 38:44 5. Schwarz O. VHS 38:48 6. Přerost P. LokBr 39:40 7. Krah J. ZbrBr 39:44 8. Pospíšil J. VHSBr 41:14 9. Kouček P. VHS 41:26 10. Časla J. LokBr 42:44 11. Kalovský V. LokBr 43:09 12. Vedra A. LokBr 43:10 13. Švančelka 21 start. V. VHSBr 43:20 14. Hýšek I. LokBr 43:43 15. Kára J. VAAZBr 45:45 atd. Mimo soutěž (ostatní sporty): Kamešný A. RHB 35:45 Rušek T. Sočab 36:16 Dittinger J. MSBr 36:58 Čtvrtníček L. ZbrBr 40:40 Slančík M. UniBr 40:46 Hulánek M. LokBr 43:20 Sváb Z. Sočes 47:46 Glos J. PAC 51:32.

Muži B, 9 600m: 1. Havel J. ZbrBr 41:30 2. Cídl K. LokBr 45:24 3. Cídl A. LokBr 47:30 Mimo soutěž - ostatní sporty: 1. Kačíř J. LokBr 40:00 2. Mattuš M. LokBr 40:15 3. Dvořák A. StBr 42:15.

Ženy 3000m: 1. Skopalová M. LokBr 17:07 2. Ostrá E. ZbrBr 17:09 3. Tellová J. LokBr 17:48 4. Hřivková J. LokBr 18:17 5. Kotsmannová Z. LokBr 20:54 6. Hájková O. VHSBr 22:20 7. Hřigutová H. VHS 22:26. Mimo soutěž: Burešová M. VŠZBr 18:18 Antoňová V. LokBr 20:56. Pavel P ř e r o s t

K - VO - K O P Ě T - S R E K O R D N Í - Ú Č A S T Ī

18.ročník silničního běhu na 20 km Kolín - Velký Osek - Kolín, který u nás patří počtem k největším závodům, se běžel v rámci festivalu dechových hudeb Kmochův Kolín za rekordní účasti 190 běžců, z toho byli i dva běžci NDR a dvě ženy. Jak se stalo již tradicí, i letošní ročník se konal za velkého vedra. O hladký průběh závodu se přičinili kolínští atleti v čele s J.Stránským, M.Tučkem, M.Kantorem.

V Ý S L E D K Y:

Muži do 40 let:					
1.SVOBODA Josef	LIAZ Jablonec	1:06:02,8	58.KOCOUNEK Václav	Vlár.str.Slavičín	1:17:56
2.LUPOVÝCH Jiří	LIAZ Jablonec	1:06:17	59.TICHÝ Pavel	Slov.Varnsdorf	1:17:59
3.NEBOJSA Stanislav	TJ Gottwaldov	1:07:02	60.NĚMEC Jiří	Spartak Vlašim	1:18:26
HAVEL Petr	Slavia IPS Praha	1:07:08	61.VEBER Roman	TJ Kolín	1:18:45
5.ŽID Milan	Sp.Nové Město/Met.	1:07:29	62.ZEMEK Karel ml.	Svas.Pardubice	1:18:53
6.KUMSTA Zdeněk	TJ Turnov	1:08:34	63.SEDLÁK Bpria	AC Praha 1890	1:18:56
7.ŠIŠKA Jaroslav	SMZ Dubnica	1:08:42	64.BARTOŠ Václav	TJ Kolín	1:19:15
8.NOVÁK Jiří	Lokomot.Olomouc	1:08:54	65.ŠUSTR Svatopluk	ODPm Sokolov	1:19:17
9.HEILFORT Ulli	DHK Lipsko	1:08:56	66.SLAVIČKA Antonín	Lokomot.Olomouc	1:19:29
10.ČUMPELÍK Vladimír	Spartak BS Vlašim	1:08:58	67.ŠTĀLAR Zdeněk	Sokol Žamberk	1:19:29
11.SVAK Václav	RH Kutná Hora	1:09:26	68.RIEGER Jiří	Tatra Smíchov	1:19:40
12.GOLDBACH Václav	TJ Týniště/Orl.	1:09:40	69.HEMZA Antonín	Lokomot.Ostrava	1:19:46
13.ŠNAJDR Libor	Sp.Nové Město/Met.	1:10:07	70.NĚMČÍK Jaroslav	Lokomot.Trutnov	1:19:56
14.VACÍK Vladimír	Slavia Praha IPS	1:10:33	71.KADERÁBEK Rudolf	TJ Kobylisy	1:20:27
15.ROHÁČEK Antonín	Vlár.str.Slavičín	1:11:42	72.ŠTĀTKA Ladislav	TJ Kolín	1:20:33
16.ERŠ PAVEL	Bohemians Praha	1:12:05	73.ZIHL Gustav	SV Theeschüts	1:20:40
17.CVIČEK Karel	SCHZ Lovosice	1:12:25	74.NĚMEČEK Jiří	Slaz.Frydek-Místek	1:20:45
18.HRŤMOVSKÝ Alexandr	Slavia Olomouc	1:12:33	75.KRPA Kamil	RH Žižkov	1:20:55
19.BUKOVSKÝ Vladimír	TJ Týniště/Orlicí	1:12:36	76.BARTOŠEK Vladimír	Lokomot.Olomouc	1:21:10
20.VANIČEK Petr	Spartak BS Vlašim	1:12:40	77.JUDA Karel	Spartak Třebíč	1:21:17
21.PRACHEL Petr	Slovan Liberec	1:12:45	78.ŠTUMPER Bedřich	RH Praha	1:21:21
22.KOŠTOVAL Jiří	Řetěz.Česká Ves	1:12:49	79.ŘEHÁK Petr	Sok.Červená Hora	1:21:45
23.FOGAŠ Pavol	RH Strašnice	1:12:51	80.VŠECHOVSKÝ Zdeněk	Sokol Bobnice	1:21:49
24.ČHALOUKA Vítězslav	RH Strašnice	1:12:53	81.ČTVRTEČEK Luděk	Zbrojovka Brno	1:22:17
25.HERČÍK Jaroslav	AŠ Ml.Boleslav	1:12:56	82.BROŽ Miroslav	TJ Kolín	1:22:21
26.MINÁŘEK Pavol	ČH Malacky	1:12:58	83.HECHT Jiří	RH Strašnice	1:22:58
27.SALAVEC Jiří	Lokomot.Olomouc	1:13:12	84.ŠTĀNEK Jan	Lokomot.Č.Třebová	1:23:00
28.FEJFAR Pavel	Baník Sokolov	1:13:28	85.BRHLÍK Tichomír	RH Kutná Hora	1:23:08
29.KODYM Ladislav	TJ Kolín	1:13:33	86.SEDLÁK Ludvík	Spartak Chocov	1:23:44
30.NOVOVNÝ Josef	Transp.Chrudim	1:13:45	87.KREJČÍ Milan	RH Pardubice	1:23:44
31.MALÝ Jindřich	Slovan Karl.Vary	1:13:56	88.MATYS Jan	Sok.Láz.Libverda	1:23:46
32.ŠTĚPÁNEK Josef	RH Praha	1:14:09	89.SLÁDEK Josef	TJ Březnice	1:23:51
33.VODIČKA Jan	Lokomot.Olomouc	1:14:15	90.GARAJ Karel	Baník Stříbro	1:24:48
34.KRNÁK Jiří	Sokol Klánovice	1:14:15,2	91.SLÁDEK Jaroslav	Baník Stříbro	1:24:50
35.FALOUS Milan	SCHZ Lovosice	1:14:24	92.VRŠOVSKÝ Vladimír	Tatran Jablonec/N.	1:25:38
36.HIČL Josef	AC Praha 1890	1:14:36	93.SOJKA Stanislav	RH Strašnice	1:25:53
37.SRB Miroslav	Spartak Vlašim	1:14:49	94.VRAHEC Josef	Dukla Pardubice	1:26:01
38.KAMENÍK Václav	Sokol Kněžves	1:14:53	95.CHLUBNÝ Jan	TJ Kolín	1:26:31
39.PETRAŠ Vincenc	Slovan Liberec	1:15:06	96.HADRVA Josef	Dukla Pardubice	1:26:39
40.MARTÍNEK Jiří	TJ Kolín	1:15:13	97.MIKULECKÝ Bohumil	Lokomot.Trutnov	1:26:51
41.VÁLA Vladimír	Lokom.Čes.Třebová	1:15:22	98.JIRÁSEK Jiří	RH Praha	1:26:56
42.BEDNÁŘ Václav	Slovan Liberec	1:15:33	99.KUBENKA Vladislav	Lok.Čes.Třebová	1:27:10
43.SANDA Václav	TJ Kolín	1:15:40	100.LEHOTSKÝ Jiří	Sok.Dolní Branná	1:27:25
44.ŠTRUPP Jaroslav ml.	Bohemians Praha	1:15:43	101.KRÍŽ Vladimír	Spartak Příbram	1:27:38
45.SCHENK Miroslav	Sokol Stěžery	1:15:53	102.PARMA Antonín	Sok.Malá Strana	1:27:55
46.KUNT Miroslav	CHZ Litvínov	1:16:00	103.BARTOŠ Milan	TJ Kolín	1:28:08
47.SLECHTA Jindřich	AŠ Ml.Boleslav	1:16:04	104.SIEBER Jaroslav	Lokomot.Nybmurk	1:28:16
48.URBAN Karel	TJ Vrsovice	1:16:05	105.MASNÝ Werner	TJ Kolín	1:28:41
49.ČADA Miroslav	Slovan Varnsdorf	1:16:08	106.ŠEBEK Ladislav	TJ Kobylisy	1:28:48
50.SAMEK Bohuslav	TJ Týniště/Orlicí	1:16:11	107.KALOUSEK Jan	Sokol Žamberk	1:29:53
51.POMĚŠIL Jiří	Sparta Praha	1:16:18	108.MRÁZ Vladimír	Sokol Dejvice	1:31:24
52.DERFL Oldřich	RH Praha	1:16:23	109.TICHÝ František	Slovan Varnsdorf	1:31:39
53.ŠKAŘUPA Jan	Spartak Přerov	1:16:40	110.KOUDELKA Oldřich	Dukla Písek	1:32:09
54.PÜRST Jiří	RH Praha	1:16:43	111.OPLÝŠTIL Vlastimil	Sok.Láz.Libverda	1:32:09
55.VÍTEK Jindřich	Slovan Liberec	1:17:05	112.NĚŠL Václav	Sok.Dol.Žalozly	1:32:28
56.MIROVSKÝ Jaromír	Slavia IPS Praha	1:17:16	113.ŘEHÁK Josef	Sok.Červená Hora	1:32:48
57.NAJMAN Stanislav	LIAZ Mn.Hradiště	1:17:35	114.CHLÁDEK Jaroslav	Dukla Pardubice	1:32:50

115. DRAHOVZAL Jaroslav	TJ Kolín	1:32:51	120. NOVÁK Miloslav	SVA Smíchov	1:49:04
116. BRDLIČKA Oldřich	Sok. Láz. Libver.	1:33:12	121. OPLIŠTIL Vlastimil	Sok. L. Libverda	1:50:20
117. BELIGER Jar.	RE Praha	1:34:02	122. SIVÁŇ Milan	Dukla Týn/Vit.	1:53:27
118. BOSSMANN Petr	Sokol Dejvice	1:40:24			
119. ŠPINKA Bohuslav	TJ Kolín	1:42:04			

Muži 40 - 49 let:

1. FIEDLER Jindřich	Sp. Sezim. Ústí	1:10:11	19. PAZDERA Ladislav	Sokol Slapy	1:25:45
2. SATTLER Roland	RND Rokycany	1:10:58	20. MLEJNEK Jan	Slov. Havlíč. Brod	1:26:25
3. ZACHARDA Bobušíl	Slovan Liberec	1:11:12	21. GROSSMAN Josef	Morav. Sl. Brno	1:26:26
4. CHUDOMEL Václav	Bohemians Praha	1:11:27	22. HANÁK Milan	SF Praha	1:28:25
5. BRAUNER Jaroslav	Vod. st. Tábor	1:14:59	23. KRAUS Evžen	Dukla Praha	1:29:35
6. ŠTRÁNSKÝ Jindřich	TJ Kolín	1:15:45	24. KURKA Ladislav	TJ Kolín	1:30:07
7. MUŽIČEK Jaroslav	LIAZ Mnich. Hrad.	1:17:21	25. GAVANDA Ivan	Sl. Uh. Hradiště	1:30:21
8. TRYSER Jiří	Transp. Chrudim	1:17:27	26. NOVÁK Ctibor	Lokomot. Olomouc	1:31:50
9. MÍTÁŠ Karel	Sparta Praha	1:18:00	27. GROH Zdeněk	VCHZ Pardubice	1:33:45
10. POKORNÝ Pavel	VŠ Praha	1:19:29,5	28. MINÁŘIK Zdeněk	Lokom. Olomouc	1:35:27
11. KOVVIČŮ Josef	TJ Val. Meziříčí	1:20:14	29. HEJZEK Václav	ZVÚ Hrad. Králové	1:37:34
12. BOUČEK Milan	Sp. Kačín Dukla	1:21:30	30. SOKOL Lumír	TJ Jičín	1:41:40
13. POUPĚL Josef	Sp. Hrad. Králové	1:22:37	31. NAHOLOVSKÝ Jiří	Kolora Semily	1:50:00
14. VEDRAL Jaroslav	ČKD Kompressor	1:23:10	32. OPLIŠTIL Vlastimil	Sok. L. Libverda	1:50:20
15. VOLNÝ Jaromír	Tatr. Střešovice	1:23:40	33. FIALA Vavřín	Lokomot. Břeclav	1:54:35
16. PERNKO Josef	Bank Sokolov	1:23:48	34. KAPR Vladimír	Sparta Praha	2:05:02
17. LADA Jaroslav	TJ Týniště/Orl.	1:24:45			
18. KLIMPERA Jaroslav	Bohemians Praha	1:25:27			

Muži 50 - 59 let:

1. ZEMAN Oldřich	Lokomot. Olomouc	1:15:48	11. VALENTA Jiří	Bohemians Praha	1:28:30
2. KLINGECKÝ Ladislav	RR Olomouc	1:16:12	12. ZEMEK Karel st.	TJ Pardubice	1:30:42
3. KREJČÍ Antonín	RR Pardubice	1:18:34	13. KRÁL František	Sokol Kovanice	1:32:19
4. HLADÍK Jaroslav	RR Ústí n. Labem	1:20:00	14. KRESL Josef	RETEX	1:35:28
5. VICHERA Rudolf	Lokomot. Nymburk	1:22:00	15. JUNGMANN Jiří	Sparta Praha	1:35:55
6. HONZÁTEK Václav	Jiskra Cvikov	1:23:20	16. ŠPIROCH Antonín	Lokomot. Nymburk	1:36:04
7. PRJJE Jindřich	Sparta Praha	1:23:50	17. HEJDÁNEK Václav	Slavia IPS Praha	1:37:00
8. PESA Gustav	RR Strašnice	1:26:09	18. ŘEZÁČ Zdeněk	Bank Havířov	1:39:22
9. KROMEC Vladimír	Dukla Pardubice	1:28:59	19. LANGER Miroslav	Sj St. Boleslav	1:39:53
10. HLADÍK Karel	Bank Příbram	1:26:26	20. MATYÁŠEK Rudolf	Spoje Praha	2:15:25

Muži nad 60 let:

1. ŠTRUPP Jaroslav st.	Lokomotiva Praha	1:20:57	4. ČERMÁK Karel	SU Teplice	1:37:23
2. MIROVSKÝ František	Dukla Praha	1:28:51	5. KINDL Josef	Bohemians Praha	1:42:47
3. HANIČ Michal	Lokomot. Turnov	1:35:33	6. SKÁLA Ladislav	Sparta Praha	1:55:45
			7. KOČÍ Jaroslav	TJ Kobyličky	1:57:29

Ženy:

1. HULCOVÁ Vlasta	Sokol Bobnice	1:37:56	2. JAROŠOVÁ Marie	Sp. Hrad. Králové	1:57:35
-------------------	---------------	---------	-------------------	-------------------	---------

Vzdali:

OLLE Ludevit AŠ Ml. Boleslav - PITHART Jiří Sp. Hr. Králové - PLEŠINGER St. TJ Kolín - RYŠLO Jan Sokol Beasvřky Václav Šanda

HODINOVKA V TELČI

(5. závod soutěže Běžec Vysočiny 1976)

Sportovní nadšenci z Vysočiny pořádají dlouhodobou soutěž o titul Běžec Vysočiny 1976, je již součástí byl 16. června závod v hodinovém běhu. Běželo se na špatně udržované dráze v Telči a byla to první hodinovka na okrese Jihlava vůbec... Kromě 1 atleta zúčastnili se příslušníci různých sportovních oddělení a osamělí přespólní běžci z Vysočiny a pod tímto zorným úhlem třeba též hodnotit dosažené výkony. Výsledky:

1. HOLUB Karel, 55	Spartak Jihlava	15 425	6. MAKEL Rudolf, 49	Slavoj Třešť	14 020
2. PEČINKA Zdeněk, 49	Modeta Jihlava	15 390	7. JELŠN Milan, 28	Spartak Telč	13 562
3. MORÁVEK Jiří, 48	Modeta Jihlava	14 620	8. ZELINGER Josef, 39	Sokol Stomáňov	12 720
4. MURAN Miroslav, 49	Sokol Luha/Jihl.	14 554	9. KOTOUZ Ota, 43	Tesla Jihlava	12 710
5. VANPUCH Václav, 36	Sokol Bedřichov	14 297	10. KLEIN Zdeněk, 51	Sokol Bedřichov	11 715

V rámci závodu se běžela i patnáctiminutovka pro dorostence, juniory a ty, kteří si ještě na hodinovku nestroufli. Výsledky tohoto závodu:

1. HOLUB Jaroslav, 55	Sokol Luha/Jihl	4 096	4. KRATOCHVÍL Pavel	Modeta Jihlava	3 863
2. MUŠIL Josef, 57	Modeta Jihlava	4 073	5. HUSTÁK Václav, 49	Spartak Telč	3 805
3. NOZICKA Miloš, 59	Modeta Jihlava	3 863	6. HOLUBEK Jiří, 46	Spartak Telč	3 446

M i l a n J e l š n

MEZINÁRODNÍ MARATÓN V DEBNU

Již po jedenácté se uskutečnil v neděli 16.května odpoledne mezinárodní maratón v polském městě Debno (9000 obyvatel.) Debno leží na hranici mezi NDR a Polskem v blízkosti Frankfurtu/Odr. Letošní ročník se konal jako mistrovství Polska za velmi kvalitní zahraniční účasti. Mezi 138 startujícími bylo 31 běžců s výkonem pod 2:20 hod. Pro některé účastníky to byla kvalifikace na OH v Montrealu (ze Světáckého svazu např.startovalo 14 nejlepších maratonců, v NDR pět, po třech z HLR, RLR, Rakouska, ČSSR, po dvou z Kuby, Iráku atd. Na startu byla i kompletní špička výrazně se lepších polských maratonců (mimo Grosze, který si zajistil start na OH již svým výkonem v Karl Marx-Stadtu.)

Závod se běžel na rovinaté asfaltové silnici, vedoucí městem a lesem, v příjemném prostředí a za velkého zájmu diváků. Na konci obou obřátků byla malá smyčka - jeden takový okruh měřil 8389 m. Počasí bylo příznivé - teplota kolem 19 - 20°C, nefoukal vítr a připočteme-li k tomu vynikající konkurenci, není divu, že byl překonán nejen výborný lonský tratový rekord Hilla z Velké Británie (2:12:34,2), ale v průměru dosaženy i další výkony světové třídy.

Od startu až do cíle udávají ton výborně připravení sovětsí maratonci - hlavně mladý a velmi nadějný Mojsejev (loni běžel několikrát 10 km za 28:30 min. a na maratón se speciálně začal připravovat teprve od lonska), maličký, ale velmi agilní Gocklj a ostřílený Velikorodnych. S nimi m.j. drželi statečně krok Jánský a Krsek (odpadávali až ve druhé polovině trati)-oba běželi se snahou o co nejlepší výkon a hlavně Jánský svým statečným bojem potvrdil, že je stále běžcem velkého formátu a že, nebyt poměrně krátkého odstupu od maratónu v Užhorodě (3 týdny), mohl snad dosáhnout výkonu pod 2:15 hod. Ještě na 37.km byl - dle mezičasu - tomuto času velmi blízko. Krsek se rovněž snažil, ale zdaleka ještě nemá formu z lonského rolu (musí se svým trenérem Odolilem rozbrat příčiny - zřejmě v závěrečné části jarní přípravy udělali podstatnou chybu ve smaže o co nejlepší připravenost - i to se stává!) Mládek běžel od počátku těžce - příznaky nemoci - a vzdal na 25 km. V bodování dvouletných družstev zvítězil SSSR před Polskem a ČSSR.

Mezičasy MOJSEJEV	15:06-31:25-46:45-1:02:04-1:17:57-1:33:26-1:49:50-2:05:27
JÁNSKÝ	15:08-31:35-46:51-1:02:36-1:18:53-1:35:20-1:53:13-2:10:50
KRSEK	15:06-31:32-46:52-1:02:36-1:19:23-1:37:00-1:56:10-2:14:46

V Ý S L E D K Y :

1.MOJSEJEV	SSSR	2:12:19,8	7.CHUDECKI	Polsko	2:16:24,8
2.GOCKLIJ	SSSR	2:12:40,8	8.VINJAR	SSSR	2:16:29,2
3.VELIKORODNYCH	SSSR	2:12:58,2	9.WAWRZUTA	Polsko	2:17:47,0
4.ORZEL	Polsko	2:13:18,2	10.JÁNSKÝ	ČSSR	2:18:34,0
5.MARZAK	Polsko	2:15:34,4	11. SAWICKI	Polsko	2:19:09,0
6.ĐZIMANAZAROV	SSSR	2:16:14,6	20.KRSEK	ČSSR	2:21:42,0

Bohdan Müller

6.3.JINDŘICHŮV HRADEC, Běh kolem Vajgaru, cca 4000m: 1.Peček Vl. TJNVB 12:58 2.Kolář K.RHP 13:18 3.Neuman Vl. SnJH 13:57 4.Vaněra J. JiTřeb 14:19 5.Chrdle P. DuJH 14:22 6.Hájek P. 14:43,6 7.Kučý P. 14:49 8.Mušil J. SnJH 14:52 9.Michalec J. SnJH 14:56 10.Vaněk M. DuJH 15:14 11.Nedvěd K. 15:28 12.Mendlík J. DuJH 15:29 13.Vaněk I. 15:50 14.Silný Fr. DuJH 15:50,2 atd., celkem 20 startujících.

4.4.ŽDÁR nad Sázavou, XIII.Memoriál Jana Kalase, muži 6000m: 1.Kopecký A. Teřno 21:37 2.Svoboda Vl. TJZnoj 21:39 3.Ptáček L. ZKLBr 21:58,8 4.Vach Fr. SZČL 22:02,2 5.Kenis D. DuPis 22:16 6.Hubáček P. ZKLBr 22:30,4 7.Rakšány R. TeBr 22:43,4 8.Jeřábek Z. ZKLBr 23:02 9.Slušný Vl.DuPis 23:21 10.Niedoba M.DuPis 23:26 11.Kolínec Fr. DuPis 23:27 12.Kuja I. DuLipMik 23:32 13.Trávníček A. ŽDAS 23:33 14.Vězník A. MetBlan 23:48 15.Vondruška L. DuPis 23:58 16.Líbal K. RHPard 24:44 17.Skočedopole P. ŽDAS 25:27 18.Brian K. TrRous 25:51 19.Penáz J. SokNěk 26:01 20.Bohatec R.DuPis 26:10 21.Štikar J. 27:09 22.Šimurda J. 28:43 23.Štěpánek Z. (všichni ŽDAS) 27:28 24.Reich J. TrRous 30:20 25.Hubáček M. SokNěk 31:09 26.Froman Ad. DuPis 32:37 27.Mucha J.DuPis 32:38,0. Muži nad 40 let: 1.Šindelář J. MetBlan 27:36 2.Něchvátal J. SpTřeb 24:20 Muži nad 50 let: 1.Koplík Fr. SpIbrn 29:01,0.

Jaroslav Fejt

8.5.TĚCHOVÍN, Memoriál kpt.Beřna, muži hl.závod 8000m: 1.Krátký Fr. DyPard 25:38 2.Doskočil L. SpHK 26:00 3.Fornánek Vl. DyPard 27:42 4.Dušek J. DyPard 28:02 5.Netušil P. SokNěk 29:46 6.Karabinoš M. DuMladk 32:23 7.Krob M. SokTěch 34:01 8.Neuman E. DuMladk 34:03 Muži přichozí do 25 let, 3000m: 1.Petrov J. Sovpos. 10:28 2.Sklénář P. SokVerm 10:52 3.Šiškanov Sovpos 11:34 4.Bludovič M. posMladk 11:35 Muži přichozí nad 25 let, 3000m: 1.Herman M. JiÚO 11:28 2.Jelínek A. SokTěch 13:15 3.Žižka J. JiÚO 13:52. Ženy, 2000m: 1.Kristlová L. SokDolDobr 8:55 2.Chaloupková M. SokVýpracht 9:38,0.

XII.Běh zámeckou zahradou se koná v Lysé nad Labem až 4.září a nikoli 28.8., jak bylo původně hláše- no. Start ve 14 hodin. Přihl.: do 22.8.na adr. Jaroslav Svoboda, Jedinčkova ul. 289 22 Lysá/Labem. Muži vytrvalci 8900m, mláďa 4450m, přichozí 4450m, veteráni 4450m. Všechny tratě vedou zámeckým parkem. Vklad se sorybírá. Možnost dodatečných přihlášek na startu. Všechny ceny a poháry vítězům, diplom pro všechny.

JEDNOTNÝ TRÉNINKOVÝ SYSTÉM V BĚHU MARATŮNSKÉM

/2. pokračování/

Doplňky - hlavně v přechodném a na počátku přípravného období. Výborné je běhání na lyžích, plavání (v teplejší vodě, pozor na prochlazení!), košíková, kopaná (zde pozor na častější možnost zranění). Hodí se i bruslení, objížená či nohejbal.

V. Rozdělení celoročního tréninku.

1./Přechodné období	(16.10.-15.11.)	- 4 týdny
2.Přípravné období I.	(16.11.-15.1.)	- 8 týdnů
3.Přípravné období II.	(16.1. - 28.2.)	- 6 týdnů
4.Přípravné období III.	(1.3. - 15.4.)	- 6 týdnů
5.Závodní období rané	(16.4.-1.6.)	- 6 týdnů
6.Závodní období hlavní (červen, červenec, srpen)		
7.Závodní období pozdní	(1.9. - 15.10.)	- 6 týdnů

ad 1/ Přechodné období (16.10. - 15.11.)

Hlavním úkolem je regenerace organismu po namáhavé sezóně formou volného souvislého běhu nízkou intenzitou v délce trvání 1-2 hod., regeneračního klusu (1 hod. - tempo přes 5min/km), gymnastiky, cvičením ohebnosti, sportovními hrami (kopaná), plaváním v teplejší vodě, několikadenním pobytem na horách apod. V případě předchozích zdravotních potíží či zranění - doléčení!

Je také možná účast na lehkých závodech v přespolních bězích. Ani v tomto období nesmí dojít ke ztrátě aerobních funkcí organismu (t.j. ke ztrátě vytrvalosti). Trénink 4-5x týdně maximálně.

ad 2/ Přípravné období I. (16.11.-15.1.)

Hlavním úkolem je maximální rozvoj obecné vytrvalosti. Prvních 4-6 týdnů tohoto období musí maratonec projít údobím tréninku výhradně obecné vytrvalosti formou souvislého běhu nízkou intenzitou (1 a 1/2 - 2 a 1/2 hod.), občasným souvislým během nízkou intenzitou až do vyčerpání (3-4 hod. i více), regeneračním klusem v délce 1 - 1 a 1/2 hod. (Rychlost běhu přes 5 min. na 1 km. Všechny tyto tréninky provádíme na rovině nebo v mírně členitém terénu. Osvědčuje se též trénink v tělocvičně (1-2x týdně) a pod. Doporučuje se asi týdenní pobyt v horách (např. o vánočních svátcích).

Koncem tohoto období zařazujeme již trénink tempové vytrvalosti. Trénujeme 6 dní v rozsahu 8 tréninků týdně (2 dny dvoufázové).

U všech období doporučujeme používat týdenní cykly s postupným zvyšováním zatížení od 1. do 3. týdne vždy asi o 10-20% a snížení ve 4.týdnu asi na 50% námahy 3.týdne. 4.týden jako odpočinkový (regenerační) s kontrolním testem či závodem.

Schéma týdenního tréninku:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. OV - (dělený běh) | 5. odpočinek |
| 2. 1.fáze OV (souvislý běh) | 6. 1.fáze OV (souvislý běh) |
| 2.fáze tělocvična, doplňky apod. | 2.fáze OV (regenerační kluš) |
| 3. OV-souvislý běh | 7. OV (dlouhý běh - až do vyčerpání) |
| 4. OV - dělený běh (později TV) | |

ad 3/ Přípravné období II. (16.1. - 28.2.)

I v tomto období pracujeme na rozvoji aerobních funkcí organismu. Tréninkové prostředky na rozvoj OV zůstávají (rychlost běhu se však zvyšuje), hlavní zaměření období je však na rozvoj tempové vytrvalosti a od února zařazujeme již trénink speciálního tempa. Častěji běháme v členitém až značně kopcovitém terénu. Trénink v tělocvičně a doplňky ustupují až posléze zmizí z programu. Trénujeme 6x týdně (9 - 10 tréninků).

Schéma týdenního cyklu:

- | | |
|---|--|
| 1. I.OV (nízkou intenzitou max do 70 min.) | 5. odpočinek |
| II.OV - dělený běh | 6. I.TV - (opakované kratší úseky) |
| 2. I.OV (nízkou intenzitou během 50 - 60 min.) | II.OV - (regenerační kluš cca 60 min.) |
| II.TV (opakované delší úseky s odpočinkem) | 7. OV - (dlouhý běh - občas až do vyčerpání) |
| 3. OV - delší souvislý běh | |
| 4. I. OV (nízkou intenzitou v délce 50 - 60 min.) | |
| II.SI (opakované až polospájitě kratší úseky) | |

ad 4/ Přípravné období III. (1.3.-15.4.)

Hlavním úkolem tohoto období je rozvoj speciálního tempa a další rozvoj tempové vytrvalosti. Obecnou vytrvalost udržujeme formou ranního běhání, během nízkou intenzitou a regeneračním klusem.

V rámci přípravy na maraton je nutné zúčastnit se několika závodů na silnici a v terénu na tratích 5 - 20 km, a to jako součást tréninku bez vyladění. Toto období je pro výkon v maratónu nejdůležitější a nejnámáhavější. Trénink 6x týdně (u vyspělých běžců) zařazujeme místo odpočinku jen regenerační kluš 40 - 60 min.) a 11-12 tréninků.

Schéma týdenního cyklu:

1. I.OV (nízkou intenzitou 60 - 70 min.)
II.TE (opakované delší úseky)
2. I.OV (nízkou intenzitou 40 - 50 min. a R)
II.ST (opakované delší úseky a TR (několik kratších úseků pro oživení rychlostního rytmu)
3. I.OV (regeneračníklus 40 - 50 min.)
II.OV (souvislý běh)

- 4.I.OV (nízkou intenzitou 50 - 60 min.)
II.TV (opakované kratší úseky)
5. regeneračníklus (max. do 60 min.)
- 6.I.ST (polospojité kratší úseky)
- II.OV (nízkou intenzitou 40-50min. nebo regeneračníklus do 60 min.)
- 7.OV (dlouhý běh)

ad 5/ Závodní období (16.4.-15.10.)

Podle stavby naší termínové listiny absolvují maratonci koncem dubna závod v maratónu nebo na 25 km, proto musí být druhá polovina měsíce věnována dostatečnému vyladění na tento závod.

V posledních 14 dnech před maratónem se doporučuje jen lehký kontrolní závod (na dráze nebo na silnici, případně i v terénu) v délce 4-10 km a nejpozději 14 dní před maratónem kontrolní test v délce 10 - 20 km (maximálně 75 km) - nikoliv delší a rozhodně se nedoporučuje běžet ho již naplno. V tomto období před maratónem nutno podstatně snížit celkový objem i kvantitu tréninku (je velkou chybou, že řada i předních běžců z jakési obavy před ztrátou formy běhá do poslední chvíle neúměrně mnoho a často i rychle - chtějí si pořád ověřovat formu).

Je třeba též snížit délku celkového rozběhání bezprostředně před maratónem (zbytečný energetický výdej) a toto nahradit dostatečně dlouhým rozběháním (volně) 4-6 hodin před startem.

Zaměřovací trénink na maraton (největší vytrvalostní objem trénujeme 3 týdny před maratónem a trénink tempové vytrvalosti 10 - 14 dní před maratónem:

- | | |
|---|---|
| 1.den - I.OV (nízkou intenzitou 50 - 70 min.)
II.OV (delší souv.běh cca 25 - 35km) | 11.den - OV (lehký souvislý běh 20 - 25km) |
| 2.den - I.OV (regeneračníklus do 60 min.)
II.TV (opakované delší úseky) | 12.den - OV (regeneračníklus 60 min.) |
| 3.den - OV (lehký souvislý běh do 20 km) | 13.den - I.OV (nízkou intenzitou 40 - 50min)
II.ST (opakované úseky nebo závod do 10 km) |
| 4.den - I.OV (dlouhý souvislý běh 40 - 50km)
II.OV (regeneračníklus 30 - 40 min.) | 14.den - OV (lehký běh 20 - 30 km) |
| 5.den - OV (lehký souvislý běh do 15 km) | 15.den - odpočinek nebo regeneračníklus 40 - 60 min. |
| 6.den - I.OV (15-20km lehký běh a TV (opakované delší úseky)
II.OV (lehký běh do 10 km) | 16.den - I.OV (nízkou intenzitou 30 - 40min)
II.ST (opakované kratší úseky - celkově v tempu 10 - 12 km) |
| 7.den - OV (regeneračníklus 60 min.) | 17.den - OV (lehký souvislý běh 15 km) |
| 8.den - I.kontrolní test na 20 km v tempu maratónu neb závod na 15 - 20 km
II.OV (regeneračníklus 40 min.) | 18.den - OV (klusání 8 - 10 km) |
| 9.den - OV (regeneračníklus 60 min.) | 19.den - 5-6 km lehký běh (3 km stupňovavě, poslední km v tempu maratónu) 3 km výklus |
| 10.den - I.OV (nízkou intenzitou 40 - 50min.)
II.TV (formou fartleku nebo souvislého běhu 20 - 30 km) | 20.den - 6 - 10 km klus nebo lehký běh |
| | 21.den - závod v maratónu |

Po závodu v maratónu provádíme 3-4 dny lehký regeneračníklus až lehký běh (v délce 40-70min), uvolňovací gymnastiku, pak možno přidat krátké úseky formou rovinek a 7.den po maratónu možno absolvovat závod na 3 - 5 km s dobrým výsledkem, a po 14 dnech závod na 10 km.

Další závod v maratónu se nedoporučuje absolvovat dříve než za 3 týdny (optimální je po 5 týdnech, abychohli dostatečně regeneraci síl mohli absolvovat celý třítydenní cyklus přípravy).

Schéma tréninku před závodem na 5 - 10 km:

- 4.den - OV (formou lehkého běhu či fartleku 14-18 km) min.
- 1.den - OV (lehký souvislý běh 15 - 25 km)
- 2.den - I.OV (lehký běh 40-50 min. a 6-8 rov.)
II.TR (delší opakované nebo kratší spojité úseky asi celkem 2/3 záv. tratě)
- 3.den - OV (formou regeneračního klusu až lehkého běhu do 12 km)

- 5.den - odpočinek neb regeneračníklus 30-50
- 6.den - 4-6 km volný běh, 4-6 R spojitě, 600m stupňovavě, 400m o něco rychleji než je tempo závodu, výklus závod (ráno před ním rozběhání, rozvíření, několik rovinek)
- 7.den - I.OV (regeneračníklus max. 60 min.)
II.TV (formou fartleku 10 - 15 km)

Schéma zaměřovacího tréninku na 25 km

- 1.den - OV (delší souvislý běh do 25 - 30 km)
- 2.den - I.OV (nízkou intenzitou do 60 min.)
II.ST (opakované delší úseky v tempu závodu na 25 km - celkem 12-16 km)
- 3.den - I.OV (8 - 10km lehký běh)
II.TV (formou fartleku 15-20 km)
- 4.den - OV (lehký souvislý běh na 25 km)
- 5.den - I.OV (6-8km lehký běh a 6 - 8 km spojitě)
II.ST (opakované delší úseky v tempu závodu na 25 km, celkem 12 - 16km v tempu)

- 6.den - OV (lehký běh souvislý na 20 - 30km)
- 7.den - OV (lehký běh souvislý na 20 - 30km)
- 8.den - odpočinek
- 9.den - OV (lehký souvislý běh 20 km)
- 10.den - I.OV (6-8km lehce a 4-6 R spojitě)
II.ST (cca 5-10 km) v závodním tempu na 25 km
- 11.den - OV (klus až lehký běh 10 km)
- 12.den - odpočinek neb regeneračníklus 50-60min.
- 13.den - lehký běh 6-8km, R.C. 1-2 úseky 600-800m
- 14.den - závod na 25 km

VI. Stavba termínové listiny maratónů.

- v únoru a v březnu absolvovat v rámci tréninku 3-4 závody v přespolním běhu
- v dubnu absolvovat 1-2 závody v přespolním běhu a 1 závod na 15 - 20 km jako přípravu na maratón koncem měsíce
- v květnu trénink zaměřit na úspěšné závodění na dráze (5-10km), koncem měsíce silniční závod na 15 - 25 km
- v červnu závod v maratónu a 2-3 závody na dráze
- v červenci závodění na kratších tratích, 1 silniční závod na 25 km, poslední týden začít opět soustavný vytrvalostní trénink v třítydenním cyklu
- v srpnu (prvních 14 dní trénink), pak 1 závod na 10 - 20 km, koncem měsíce maratón
- v září 2-3 závody na dráze, 1 silniční závod na 25 km v rámci přípravy na MMM v Košicích
- v říjnu počátkem měsíce maratón, po něm několik lehčích závodů v přespolních bězích, od poloviny měsíce zahájení přechodného období
- v listopadu prvních 14 dní přechodné období (možnost závodních startů na krosech), od poloviny měsíce zahájení přípravného období

V jednom roce možno s úspěchem absolvovat 3-4 maratóny, záleží na časovém rozložení. Ideální doba mezi maratóny je 5 týdnů, minimálně tři týdny (kratší doba je naprosto nevhodná a nedoporučuje se). Místo častějších startů v maratónu raději závodit na tratích 20 - 25 km. Hodně využívat závodění na dráze (nutnost zlepšení rychlosti - tempového podkladu závoděním na 5 a 10 km) a v přespolních bězích i na kratších silničních bězích.

VII. Propočty plánovaných tréninkových časů v maratónu.

Nutno si uvědomit, že jsou jen vodítkem. Vycházíme z toho, že plánovaný výkon v maratónu 2:27 chceme dosáhnout na rozhraní dubna a května. Znamená to, že při propočtu jednotlivých temp na měsíce připočteme zpětně k plánovanému času asi 4 min. v jednotlivých tréninkových složkách. Vždy je však nutno brát v úvahu povětrnostní podmínky (mráz, vítr, déšť, sníh a pod.) a terén, na němž trénink absolvujeme.

Měsíc:	Výkon v maratónu:	Ø na 1 km ST	Ø na 1 km TV	Ø na 1 km OV
prosinec	2:43 hod.	3:50min.	4:10-4:20min.	4:50-5:05min.
leden	2:43hod.	3:45min.	4:05-4:15min.	4:45-5:00min.
únor	2:35 hod.	3:40min.	4:00-4:10min.	4:40-4:55min.
březen	2:31 hod.	3:35min.	3:55-4:05min.	4:35-4:50min.
duben	2:27 hod.	3:30min.	3:50-4:00min.	4:30-4:45min.

VIII. Plánování kilometrů ve 4 letém vývojevém období maratónského tréninku.

Toto období navazuje na předchozí 2 letou etapu přípravy na 5 - 10 km. Jde o úměrné postupné zvyšování nejen celkové kilometráže (OV), ale i jednotlivých složek přípravy (TV, ST, TR). Nutno zde přímě brát v úvahu individualitu běžce.

Měsíc:	1.rok:	2.rok:	3.rok:	4.rok:
listopad	300	400	500	500
prosinec	400	500	650	800
leden	500	600	750	900
únor	500	600	750	900
březen	500	700	850	950
duben	600	700	800	950
květen	400	500	600	700
červen	400	400	600	600
červenec	300	500	600	700
srpen	400	600	700	800
září	400	600	700	700
říjen	300	400	500	500
celkem	5.000	6.500	8.000	9.000

IX. Mezičasy v maratónu:

Je to velmi důležitá otázka, s níž se setkáme před každým závodem v maratónu. Ideální a velmi jednoduchý propočtení byl ten, že si uděláme harmonogram běhu, t.j. po 5 km rozplánujeme mezičasy (v měšec případně na čas 2:27 hod. je průměrný čas na 5 km 17:30 min. a toho se pak v závodech držíme).

Tempo běhu musí být pokud možno stejnoměrné (bez zbytečných zrychlení, trháků v trati). Zásada je, běžet rovnoměrně a s úbytkem síly pomalu ztrácet v závěrečné fázi závodu. Jsou 3 způsoby běhu na maratónské trati:

a) začátek závodu podle udělaného harmonogramu (případně o málo rychlejší) s pozvolným zpomalováním ve druhé polovině trati. Čím méně připravený a trénovaný běžec, tím je ztráta v druhé polovině větší (rovněž za tepleho či dusného počasí).

b/První polovina tratě asi o 1-2 min.pomalejší než druhá polovina (zde nám zbývá podstatně více sil do závěru) - tímto způsobem se dá zaběhnout vždy dobrý standardní výkon, ale máleky se provede špičkový osobní výkon.

c/Většina současných světových výkonů v maratónu se běží s postupně zrychlovaným začátkem, rychlým tempem mezi 5.-35.km a zpomalením v závěrečné fázi závodu (druhá polovina je cca o 2-3 minuty pomalejší než první.)

Při stanovení mezičasu v maratónu vždy vycházet z reálné skutečnosti, t.j. v jaké sportovní formě se běžec nachází, jaké jsou povětrnostní podmínky (ideální teplota vzduchu 12-17 st.C a relativní vlhkost 65 - 70%,profil tratě (výškové převýšení), o jaký druh maratónu jde (obrátkový či-li klasický, okružový, jednosměrný apod.), nutno brát na zřetel i konkurenci v závodě (psychicky se připravit na to, jestli v závodě poběží ve vedoucí skupině a budu tedy udávat tempo, anebo zda poběží v poli startujících a budu hledat vhodné a mému tempu odpovídající složení skupiny). To vše jsou faktory ovlivňující tempo maratónského běhu.

Podle rozboru mezičasu různých maratónů je vidět, že v průběhu tratě tempo klesá, a to v souladu s trénovaností běžce (čím je trénovanost a tomu odpovídající výkonnost maratonce nážší, tím jsou větší rozdíly mezi prvými a posledními 5 km trati a naopak, čím je maratonec výkonnější, tím má rovnoměrnější tempo a časové rozdíly podstatně menší).

Jako příklad uvádíme tabulku mezičasu maratónu, kterou na základě dlouholetých zkušeností sestavil vynikající jugoslávský maratonec 50. a 60.let Franjo Mihališ:

2:36:00	po 5 km:	2:25:30	po 5 km:	2:15:00	po 5 km:	2:12:30	po 5 km:
5 km 17:20	17:20	16:20	15:50	15:50	15:25	15:25	15:25
10 km 35:00	17:40	33:00	16:40	31:25	15:35	31:00	15:35
15 km 53:00	18:00	49:50	16:50	47:05	15:40	46:40	15:40
20 km 1:11:20	18:20	1:07:50	17:10	1:02:45	15:40	1:02:20	15:40
25 km 1:30:00	18:40	1:24:30	17:30	1:18:45	16:00	1:18:05	15:45
30 km 1:49:00	19:00	1:42:15	17:45	1:34:55	16:10	1:34:10	15:55
35 km 2:08:30	19:30	2:00:05	17:50	1:51:15	16:20	1:50:00	15:50
40 km 2:28:30	20:00	2:18:05	18:00	2:07:45	16:30	2:05:40	15:40
závěr: 2:36:00	7:40	2:25:30	7:25	2:15:00	7:15	2:12:30	6:50

X.Občerstvení při maratónu.

Občerstvení je individuální a záleží na trénovanosti maratonce. Každý pije dle subjektivního pocitu. Množství tekutiny, které během závodu by měl běžec doplnit na občerstvovacích stanicích značně kolísá podle klimatických podmínek (teplota a vlhkost vzduchu, sluneční záření apod.) Čím je teplejší počasí, tím častěji a více občerstvujeme (pouze tekutiny!) a naopak.

Podle lékařských výzkumů nastávají při běhích na dlouhých tratích značné změny v organismu závodníka. Ztrácí se množství vody a soli, a to pocením a parami ve vydechaném vzduchu. Některé látky v organismu se v určité míře spotřebují při výdeji energie a naopak jiné vznikají v nadbytku jako produkt biochemických procesů. Výsledkem toho jsou značné změny rovnováhy vnitřního prostředí organismu, zvláště koná-li se závod za horkého a suchého počasí. Mohou způsobit v lehkém případě smížení výkonu nebo i přerušení závodu. V těžších případech dochází ke křečím,úžehu nebo úpalu. Z toho důvodu je nutné poskytnout závodníkům na občerstvovacích stanicích vhodné nápoje. Jejich provedením úkolem je zabránit nebezpečnému odvodnění organismu (soli) a kromě toho mají běžce také osvěžit (mají být proto lahodné).

Podle dosavadních zkušeností doporučujeme, aby na občerstvovacích stanicích měli závodníci výběr několika nápojů:

1/sladký čaj s citronem (na 1 l čaje 6 dkg cukru, t.j.12 normálních kostek a 2 citrony). Čaj má být teplý nebo vlažný (nikoliv horký) a je možné ho přiladit ještě malým kouskem medu. Je vhodné poloviční množství cukru nahradit glukózou - Glukopur.

2/sladký čaj s malým množstvím kuchyňské soli (vhodný hlavně v horkém a dusném prostředí).

3/minerální voda (neslazená), nejlépe alkalická nebo alkalicko-muriatická (Mattoniho, Ida, Praga, Hedva)

4/Obyčejná pramenitá voda (používat jen ve výjimečných případech).

Dle receptu MUDr J.Ulricha, CSc., je možno používat na občerstvení sladký čaj s příměsí minerálních soli: na 1 l čaje 6 dkg cukru, 6 tablet Kalium chloratum, 9g kuchyňské soli, 25ml Calcium chloratum 10% - při setavení tohoto občerstvení by měl spolupracovat lékař!

Používat pivo či dokonce tvrdý alkohol pro uklidnění nervů před závodem nebo pro povzbuzení během závodu je však naprosto nesprávné, neboť i zbytek alkoholu v krvi má za následek snížení sportovního výkonu.

Černá káva je dle všeobecných zkušeností nevhodná (sám jsem ji při několika maratonech jako občerstvení vyzkoušel a nedoporučuji - zvyšuje vylučování žaludečních šťáv a může vyvolat i žaludeční nevolnost.

/Pokračování/

ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ-ZAHRAŇIČÍ

21.3. MONTCEAU-LES M., Francie, 25 km:
 KOLBECK 1:21:16
 MOISSONIER 1:22:15
 MARGERIT 1:22:15,2
 DUMAS 1:23:50

21.3. SACRAMENTO, USA, 50 km
 SHEAD Chuck 2:50:45
 PEARSON 3:03:39

ženy:
 DE MOSSOVÁ 3:48:27

21.3. COYSACAN, Mexiko, 30 km
 GUEVAS MEX 1:38:20
 LEGOWSKI POL 1:38:27
 GONZALES MEX 1:38:36

26.3. HAAG, Holandsko, 21,1 km
 REVEYN BEL 1:03:24
 STEWART Chr. ANGL 1:03:25
 NORMAN ANGL 1:03:29
 POSCHMANN NSR 1:03:31
 MANN NSR 1:03:33

26.3. ALBANY, USA, 30 km
 RODGERS 1:29:04/1/
 FLEMING T. 1:30:59
 DIMICK 1:31:46
 HURFOOT 1:33:26
 VITALE 1:33:28

11.4. KAPSKÉ MĚSTO, 56 km
 RAKABAEL 3:18:05

9.4. MONTE GRANDE, Argentína, 8 km:
 AGULAR R. 26:44
 GALLARDO 27:01
 RIOS 27:21

10.4. LAUSANNE, Švýcarsko, 32 km
 POMEY 1:52:11
 SIEGENTHALER 1:53:00
 NIKLES 1:53:08
 ženy:
 ŠB. BENEYOVÁ Brig. 2:53:04

10.4. ALENCON-MÉDAVY, Francie, 14 km
 kat. elite:
 BESSIÈRE 44:05
 EUDIER 44:24
 CARABY 44:42
 LECHEVALIER 45:18
 GUILLEME 45:46
 (43 v cíli)
 ženy:
 LANGLACÉOVÁ 58:00
 COMBOVÁ 58:30
 CHRISTIAENSOVÁ BELG 59:00
 (152 v cíli)

Ve všech kategoriích tohoto závodu startovalo 2 622 běžců, v cíli bylo 2440 startujících.

11.4. LEEVIN, Belgie, 22,4 km
 SCHOOPS 1:10:15
 VAN RENTERGHEM 1:11:07
 KOLBECK FRAN 1:11:32

11.4. METY, Francie, 21 km:
 CYPURA 1:09:10
 BAURY 1:09:38
 MASSELOT 1:09:52
 JACQUEMIN 1:12:17

Ve všech kategoriích startovalo celkem 2 703 běžců!

ženy:
 RAACHOVÁ LUCEM 1:34:00
 CABUSOVÁ FRANC 1:37:40

11.4. ANNECY, Francie, 38 km:
 GROS 2:20:52
 TOURNEREAU 2:33:25
 PÉRISSIN 2:36:34
 (20 v cíli)

25.4. BONNÉTABLE, Francie, 21 km
 WATSON ANGL 1:05:23
 MAC TALLE ANGL 1:05:54
 HILL ANGL 1:06:19
 CALLAGHER ANGL 1:07:22
 BROWN E. ANGL 1:07:40
 HÉLENE 1:07:47
 (672 přihlášených, 550 startujících, 462 v cíli)

ženy:
 1. LANGLACÉOVÁ od 37. místa
 2. BERTAUDOVÁ neměřen čas...

25.4. ILLERTISEN, NSR, 100 km:
 VAN KASTEREN HOL 7:51:34
 SPOCK H. NSR 8:05:26

1.5. TORINO - ST. VINCENTO, Itálie, 100 km, (trat jen přibližná)
 HASLER Švýc. 7:39:15
 BONINI IT 7:59:15
 LIBERINI IT 7:59:15
 BRETAGNE FR 8:15:00

8.5. KODANĚ, Dánsko, 100 km:
 BERG NOR 7:00:00/1/
 HALBERG ŠVĚD 8:13:00
 FISCHER NSR 8:27:00
 CALDERARI ŠVÍC 8:18:00
 CHRISTENSEN DÁN 8:19:00

ženy:
 HOLNEROVÁ ŠVÍC 8:50:00
 (nový nejlepší svět. výkon)

Maratony:

10.2. PATNA, Indie:
 KUMAR 2:23:35
 N. SINGH 2:27:14
 (teplota 33 - 38 °C!)

3.4. MELBOURNE, Austrálie:
 NORMAN 2:17:05
 WALLACE 2:17:33

6.4. MARATÓN - ATHÉNY, Řecko:
 DEMIAN NUMUN 2:27:33

18.4. OTSU, Japonsko:
 USAMI 2:15:22
 MIZUKAMI 2:17:50

25.4. MARSEILLE, Francie:
 LAUGIER 2:30:06
 TALEBI 2:31:20
 ANGELVY 2:32:25
 (63 pod 3 hodiny)

25.4. UZHOROD, SSSR
 JEVSJUKOV 2:18:26
 KLEPCYN 2:19:09
 JÁNSKÝ ČSSR 2:19:13
 LEGAR 2:19:52
 (komentář aniž výsledek nikdo Maratonu nedodal)

1.5. NOGENT-S.M., Francie
 KOLBECK 2:16:31
 CARABY 2:19:38
 MARGERIT 2:20:38
 HERNABEU 2:21:25
 LACOUR 2:21:35
 CACCIATORE 2:21:52
 PRYANON 2:22:15
 KNEEDAR 2:22:47
 (těchto 8 závodníků bylo nominováno pro utkání s Itálií, NSR a ČSSR v Otrokovicích 12.6.)

1.5. PALENCIA, Španělsko
 APARICIO 2:18:33
 PEREAU 2:21:35
 (18 v cíli)

8.5. MONTAUBAN, Francie
 350 startujících, z toho 27 žen.
 RASCALOU 2:41:02

8.5. BIEL, Švýcarsko,
 UMHERG 2:28:55
 WALTY 2:32:00
 SCHÜPBACH 2:33:06
 STREBEL 2:35:24
 SOLER 2:35:30

8.5. AMSTERDAM, Holandsko:
 LISMONT BELG 2:18:48
 BENGTSSON ŠVĚD 2:20:58
 REVEYN BELG 2:24:18
 (30 °C!)

8.5. ROTHERHAM, Anglie,
 kvalifikace pro OH:
 WATSON (32 let) 2:15:08
 NORMAN 2:15:17
 ANGUS (33 let) 2:15:55
 HILL (38 let) 2:16:59
 PLAIN 2:18:52
 KEITH 2:18:02
 THOMPSON Ian 2:19:07
 JOHNSTON 2:19:50
 (kvalifikovali se první tři)

22.5. EUGENE, USA, kvalif.
 maratón pro OH (první 3)
 SHORTER 2:11:51
 RODGERS 2:11:58
 KARDONG 2:13:54
 SANDOVAL 2:14:58
 FLEMING 2:15:48

ZAHRAŇIČI - ZAHRAŇIČI - ZAHRAŇIČI - ZAHRAŇIČI - ZAHRAŇIČI - ZAHRAŇIČI - ZAHRAŇIČI - ZAHRAŇIČI - ZAHRA

Maratóny:					
28.2. SEASIDE, USA		31.1. WALES, CARDIFF, 12 km,		21.3. FEIGNIES - FRESEAU, Francie,	
MAXWELL 2:17:13		místr. v krosu		32,6 km	
HENSLEY 2:18:27		PLAIN 36:47		GAILLAZ 1:50:10	
14.3. ESSONE, Francie,		MORRIS 36:57		DE SAVER 1:51:33	
KOLBECK 2:15:38		HOPKINS 37:07		PEETERS 1:52:40	
STEWART Ch. 2:20:51		THOMAS M. 37:09		21.3. VILLANEUVA, Francie, 20 km	
HECQUET 2:23:41		EVANS R. 37:12		silnice	
LE POTIER 2:27:55		31.1. LISABON, Portugalsko,		FRANCISCO 1:02:06	
LEBEAUX 2:28:16		12 000m, místr. v krosu:		CAMPOS 1:02:50	
500 na startu, 356 v cíli		LOPES 36:07		1.11.1975, 24 hodin běh v LE MANS	
z 9 zemí		MAMEDE 37:17		MARTINEZ, 35 let 204km 81 ^{2m}	
Krosy: 10 km		CABRAL 37:24		GOSSENBERGER, 43 184km 502m	
25.1. MOMMENHEIM, Francie		JESUS H. 37:28		CURTY, 48let 177km 380m	
SIMMONS ANG 30:29		PINTO 37:30		HUTMACHER, 60 let! 184km 414m	
TAGG ANG 30:57		15.2. BOGOTÁ, Kolumbie,		ženy:	
CONRATH 31:11		13 000 km, přespolní běh		HUAROVÁ G., 49 let 123km 966m	
LECHNER NSR 32:07		PINZON 41:53		32 účastníků v cíli	
8.2. MÍLHÚZY, Francie, 10 km		CORREA 41:56		12 hodinovka:	
NALLARD 33:58		CUBILLOS 42:35		SEIDEL, NSR, 20 let 106km 128m	
RUETSCH 34:14		TORRES 42:45		WIEDERHOLD, NSR 102km 706m	
SCHÜPFACH ŠVÝC 34:15		QUEVEDO 42:58		21.3. ŠUMEN, Bulharsko, 10 000m	
JELSCH 34:21		29.2. AJJACCIO, Korsika,		kros	
TOWLER ANG 34:25		10 000m, přespolní běh		YORDANAN TUREC 31:27	
15.2. CASSINO, Itálie, místr.		RUTON 35:31		VULOVIČ JUG 31:27,2	
v krosu, 12 000m		MAHMOUD 35:31		SVET JUC 31:27,8	
FAVA 37:54		ženy:		FLOROIU RUM 31:38	
ORTIS 38:02		DEMEURISSE 13:45		4.4. BAKU, SSSR, 14 000m:	
LAURO 38:40		7.3. ST ETIENNE, Francie, 8km		MERKUSIN 42:15	
TEMTORINI 38:43		kros		MOJSEJEV 42:16	
MUSCARDIN 39:01		BOXBERGER 25:28		GAVRILOV 42:16	
15.2. LASARTE, Španělsko,		LEVAILLANT 26:19		BADRANKOV 42:18	
místr. v krosu, 14 000m		KOLBECK 26:31		(103 v cíli)	
HARO M. 43:46		7.3. SARTENE, 9km		8000m	
DE LA PARTE 43:51		kros		ŠOTOV 23:08	
FERNANDEZ 44:04		PETRUCCI 31:12		FEDOTKIN 23:09	
ORTEGA 44:07		MALANDIN 32:20		PAREJUZ 23:09	
GOMEZ M. 44:12		ženy:		SELLIK 23:11	
HIDALGO 44:15		BOSCH 13:13		(198 v cíli)	
ženy:		MEI 13:29		ženy 3000m:	
VALERO 18:00		7.3. EVERE, Belgie, 8 km, kros		BONDARČUKOVÁ 9:11	
ESCUDERO 18:27		RADOSLEV SSSR 24:41		BRAGINA 9:14	
ABELDO 18:32		TÖRÖK MAĐ 24:42		ČEREPAŇOVA 9:18	
14.2. DEREY, Anglie, místr.		DINEV BULH 24:51		(97 v cíli)	
v krosu, 11 000m:		ženy:		14.3. MECANISBURG, USA, 100 km:	
SIMMONS 34:54		LIPSCETI MAĐ 7:00		BARNER Nick 7:16:15	
FORD 35:29		TUDORITA RUM 7:02		MARSHALL 7:35:15	
TAGG 35:36		14.3. GOYEN, Francie, 14 km:		20.3. DONNACONA-SILLERY, Kanada,	
TUCK G. 35:40		Tour de Goyen		48,2 km:	
COATER 35:43		RAULT L. 48:15		MAINGUY+CORCORAN 2:50:49	
COATES 35:52		LE VAILLANT 48:30		CHOINARD+POIRIER 3:06:42	
14.2. COATBRIDGE, Skotsko,		CARABY 48:40		DUGUAY+CYR 3:17:45	
místr. v krosu, 7,5 mil.		MOUAT 49:25		10.4. ŽENEVA, Švýcarsko, 100 km	
MAC KEAN 34:03		21.3. PREDINGE, Švýcarsko, 10 km		dráha:	
WEATHERHEAD 34:18		BUCHER R. 31:45		BAUDET 8:08:08,7	
HUTTON 34:26		MÜLLER M. 31:55		CORNIOLEY 8:44:08	
REILLY 34:31		ZAHFUS 32:08		BOIMOND (50 let) 8:53:09	
WARD 34:36		ženy: (5 km)		24.4. ŽENEVA, Švýc., 30 000m	
ženy:		FIORAMONTI 19:22		dráha:	
HASKETT 21:03		celkem 246 závodníků v cíli.		MOSER 1:35:40,8	
O'BOYLE 22:06				CACCIATORE FRAN 1:42:51,6	
				ZEHFUS 1:47:21,8	

23.5.RUMBURK, XII.Běh Rumburské vzpoury a VI.roč.Memoriálu ing.Josefa Hrona, muži vytrvalci A, cca 13 000m: 1.Nečas K. VSP 40:57 2.Kuha P. LIAZJabl 42:12 3.Goldebach V. TJTýn 42:12,5 4.Koded F. LokBíl 42:13 5.Zahrádka J. SnLib 42:40 6.Trnka V. SoDolZá 42:57 7.Douda J. StKV 43:51 8.Rezníček J. SEPJíl 44:51 9.Čermák J. SCHZLov 44:57 10.Šlechta J. ASMB 45:27 11.Čada M. SnVdf 45:45 12.V.Bednář SnLib 46:20 13.Mašek A. SnLib 46:45 14.Frinta L. SEPJíl 46:58 15.Kolář V. TaSmí 47:14 16.Pejchar P. DuPard 47:44 17.Petráš V. SnLib 47:48 18.Tichý P. SnVdf 47:49 19.Chládek J. DuPard 48:45 20.Jahoda O. DuPard 50:04 21.Vrabec J. DuPard 51:15 22.Najjman St. LIAZMnHrad 51:21 23.Tichý Fr. SnVdf 51:46 24.Bárta M. SEPJíl 52:55 25.Klika K. SEPJíl 53:05 26.Novotný Zd. SEPJíl 53:28 27.Frinta Vl. LokBak 56:25,5 28.Hájtmánek M. SPOZAŠluk 56:59 29.Všechnovský Z. SoBoh 58:12 Muži B, 13 000m: 1.Zacharda B. SnBib 43:58 2.Smutný Vl. SoDolBr 46:25 3.Mužíček J. LIAZMnHr 46:36 4.Štemberk Vl. BytVrat 47:00 5.Mitáš K. SpPha 49:50 6.Steinke H.G. ChemCosw 51:27 7.Rejzek V. ZVÚHrK 56:26 8.Kovařík J. CKDBohem 58:12. Muži C, 13 000m: 1.Houštěcký K. RHF 48:28 2.Hladík J. RHÚL 48:40 3.Čermák Št. LIAZJabl 50:35 4.Průcha K. LokTepl 57:06 Muži D, 13 000m: 1.Vojtěch F. TJJč 58:49 2.Skála L. SpP 63:50 3.Macháček Fr. SpP 92:44. Mláři, 6000m: 1.Koliba J. RHÚL 20:05 2.Vach Fr. VagÚL 20:16 3.Čížek B. SnLib 20:33 4.Oppolzer P. SnLib 20:48 5.Utkan V. SnVdf 20:50 6.Oprchal J. SpÚL 20:54 7.Zahajský A. SONPKL 20:57 8.Kunrt M. SokObrn 21:48 9.Urbánek J. VŠSTLib 21:55 10.Braun A. SpÚL 22:07 11.Ráb K. SlPV 22:15

Jan O p r c h a l

XIII.MALÝ SVRATECKÝ MARATÓN AŽ 4.ZÁŘÍ V důsledku ubytovacích potíží mění pořadatelé, Jiskra Vír, termín letošního ročníku Malého svrateckého maratónu z 21.8. na 4.9. Přihlášky do 27.8. na adr.: Zdeněk Š u d o m a, 592 66 Vír č.189. S přihláškou zaslat vklad 10,- Kčs. Za pozdě přihlášené nebo přihlášku u startu se platí 15,-Kčs. Ubytování žádat společně s přihláškou. Start závodu je ve 14 hodin. Stanovený limit 210 minut (3:30 hod.) Ceny nejlepšími, upomínkové předměty a diplomy. Všem závodníkům bude poskytnut v sobotu oběd a večeře.

DALŠÍ ZMĚNA PŘÍŠLA Z LIBERCE. XI.roč.Liberecké dvacítky na dráze se koná 18.září (sobota) v 16 hod. v městském stadioně v Liberci. Informace a rozpis: TJ Slovan Liberec, 461 05 Liberec, Široká ul. 2. V termínovce si zrušte současně srpnový termín tohoto závodu.

III.VELKÁ CENA VYTRVALCŮ V ZÁLEZLECH ZVE! Koná se v neděli 29.8.1976, start v 9.30 hod. Trať 13 km na trase Dolní Zálezly - Prackovice - Litochovice a zpět (lehčí trať). Přihlášky na adr.: Josef Procházka, 403 01 Dolní Zálezly 245, okr.Ústí n.Labem. do 25.8. Vklad 5,-Kčs, předem nepřihlášení platí dvojnásobek. Startují vytrvalci všech věkových kategorií a ženy, rovněž mláři (trať 3500m) a ženy mláři (2200m). Ubytování (hotel) žádat písemně do 25.8. spolu s přihláškou. První tři ve VCV věčné ceny, všichni upomínka.

XI.BEH K SRDCU SNP se koná v sobotu 28.8.1976. 25 km na obvyklé trati startuje v 15.30 hod. Informace a, přihlášky: TJ SPROJÁRNE, s.Peter Rovnianek, 036 01 MARTIN.

MARATÓN - Běhy mimo dráhu. Informační, zpravodajský a metodický měsíčník vydává subkomise maratónu a běhu mimo dráhu AS ČOV ČSTV. Příspěvky a výsledky zasílejte na adr.:Ivo Domanický,272 80 Kladno, tř. Rudé armády 1641. Přihlášky k odběru též na adr.:Ladislav Skála, sídl.Đáblice, Štřekovská ul. A 16, čp.1172/273, 182 00 Praha 8-Kobylisy. - Vyšlo v červenci 1976. Uzávěrka 12.7.

OLYMPIA-SPORTPRINT - 3698/76

VÝBOR ATLETICKÉHO SVAZU ČOV ČSTV

-115 30 Praha 1, Na poříčí 12 -

TISKOPIS
POŠTOVNĚ PAUŠALOVÁNO

Jan Š i m ů n e k
Zheř 59

560 02 Česká Třebová
pošt.schr. 14