

# MARATÓN

## BĚHY MIMO DRÁHU

Ročník XIII Číslo 9.

Září 1976

### BĚH KOKOŘÍNSKÝM ÚDOLÍM (ing. Svatoslav LUGR)

Závod na 25 km Běh Kokořínským údolím na Mělnice se přes poměrně krátkou dobu trvání stává rok od roku vyhledávanějším, jak svědčí letošní rekordní účast 448 startujících, z toho 162 ze zahraničí - tradičně již největší je účast s NDR, dále s NER, Polska, Rakouska a Rumunska. Letošní ročník byl ovládnut účastí našich špičkových závodníků, kteří byli vázáni jinými reprezentačními povinnostmi nebo startem v přebornických soutěžích, takže byl očekáván vítěz s řad běžců NDR, předsedáin byl tipován známý Roland Winkler nebo Dietmar Knies, který také nesklamal a za těžkých povětrnostních podmínek (dusno při 32°C) v závodě zvítězil. Závod byl organizačně dobře připraven od slavnostního zahájení na mělnickém náměstí po vyhlášení vítězů s předáním cen. Již tradičně obdržel každý účastník vyznamenání a závodní cenu na závodě Mělník a nejlepší v každé kategorii věcné ceny. Škoda jen, že 180/1 přihlášených závodníků se nedostavilo bez ohlasy ke startu, což stěžíže práci pořadatelům.

(Výsledky vsm str.2 a násled.)

XXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXX

#### KAM NA ZÁVODY?

- 4.9. LIBEREC, V. silniční běh na 30 km, start ve 13 hodin na Městském stadioně v Liberci-Horním Růžodole. Startují muži registrovaní a přichozí do 40 let a nad 40 let a zaměstnanci ČSUP n.p. v těžké věkových kategoriích. Přihl. do 25.8. na adr.: Bohumil Karban, 460 Ol Liberec V, Chelčického 3. Ubytování žádát spolu s přihláškou. Po závodě společná večere. Vklad: 10,- Kčs, splatný upředem. Prezence na stadioně od 10 do 12 hod. Nejlepší závodníci všech kategorií obdrží věcné ceny, všichni upomínku.
- 10.9. (pátek) JIHLAVA, IV. roč. vytrvaleckého běhu železničářů Jihlava - Čeřínek (14 km) Start v 15.30 hod. u pomníku s historickým tankem sovětské armády v Jihlavě. Přihl. písemně se všemi náležitostmi do 31.8. na adr.: Václav Vantuch, Lokomot. depo ČSD Jihlava. Kategorie: do 30, do 40 a nad 40 let. Tři nejlepší obdrží věcné ceny.
- 4.9. BĀNOVCE/Bebr. I. Bānovská 25. Start na stadioně Spartak Bānovce/B. v 15.15 hod. Trať meria 25 km a vedje z Bānovce cez Horné Naštice, Uhrovec, Žitná, Radišu, kde bude obrátka a späť na stadion. Přihl. doporučene do 25.8. na adr.: Ľuboslav Ježo, redakcia časopisu TĀRA, 957 Ol Bānovce/B., okr. Topoľšany. Ubytovanie na základe žiadosti uvedenej v přihláške. Poplatok za 1 noc činí 15,- Kčs. Kateg.: do 40 rokov, nad 40 rokov. Ceny: každý pretekár, ktorý dobehne, dostane upomienkovú plaketu. Prvých 25 pretekárov v hlavnej kategorii a prvých 10 pretekárov v kat. veteránov hodnotné vecné ceny.
- 18.9. LIBEREC, hodinovka a dvacítka na dráze. Informace a propozice! TJ Slovan Liberec, oddíl atletiky, 460 00 Liberec, Široká ul.
- 18.9. SMRŽOVKA, Běh jizerskými samotami, 13 870 m. Rāmcovė závody žen, dorostu a žáků. Start v 10.30 hod. (hl. závod.) před závodem STROJOBAL Smržovka. Přihl. na adr. Strojbal Smržovka, s. Valešková, 468 51 Smržovka nebo i na místě. Vklad 10,- Kčs. První tři získávají věcné ceny, všichni diplom a upomínku.

V Ý S L E D K O V Á L I S T I N A V I I I . r o č .

Běhu kolořímským údolím (25 km) 26. června 1976

Muži do 40 let:

1. KNIES Dietmar	Turbine Erfurt	1:21:17,2	61. VOLDŘICH Pavel	Praga Praga	1:38:44,2
2. MOORMAN Bernd	Einheit Greiz	1:23:43,4	62. ZEKYNA I.v.	Bais Mare/RSR	1:38:50
3. FISCHER Gerhard	KMU Leipzig	1:24:24	63. MAŠEK Alois	Slovan Liberec	1:39:16,2
4. ŠTEBLÍK Jiří	Slavia Praha IPS	1:25:32,2	64. OPLT Pavel	Sokol Kosmonosy	1:39:37
5. ŠROT Bedek	dtto	1:26:05	65. BRUŠ Pavel	Bohemians Praha	1:39:41
6. WINKLER Roland	Hgh. Berlij	1:26:11	66. CIERSCHNER S.	Lokomot. Plauen	1:39:50,4
7. BEVEL Petr	Slavia Praha IPS	1:26:13	67. ŠKAŘUPA Jan	Spartak Přerov	1:40:00,2
8. FRIEDL Wolfgang	TU Dresden	1:26:29	68. NEUBERT Uwe	Tief. Cottbus	1:40:05
9. SUCHÝ Jan	VŠ Praha	1:26:55	69. DLAB Petr	Slovan Liberec	1:40:08
10. OPPERMANN R.	Fürstenwalde	1:27:02,2	70. NEŘIMA Jiří	Sok. Žabovřesky	1:40:16
11. TOMASELLI Günther	KMU Leipzig	1:27:23	71. KAUFSKÝ Vladimír	VŠ Praha	1:40:35
12. REILFORTH Ulli	KMU Leipzig	1:28:45	72. THOSS Wolfgang	Einh. Lengenfeld	1:40:37
13. COHRAD Helmut	Wismut K.M.Stadt	1:28:53	73. STEINBERG Gerd	Einh. Brand.Tor	1:40:44
14. POVRÁZNIK Josef	HE Praha	1:29:42	74. MILLER Peter	Gl. Sonderhausen	1:40:54,6
15. NOVÁK Jiří	Lokomot.Olomouc	1:29:44	75. ŠANDA Václav	TJ Kolín	1:40:59
16. GUMPELÍK Vladimír	Spartak Vlašim	1:29:47	76. ŠUCHA Michal	RND Rokycaň	1:41:05
17. KAMENSKÝ Oldřich	Sokol Žabovřesky	1:30:12	77. LÖBNER Siegfried	W. Schütterschau	1:41:06
18. VÁČNER Vladimír	MFV Praha	1:30:26,6	78. COLLING Dieter	Huch. Stammeln	1:41:12
19. STRNAD Miloš	VŠ Praha	1:30:38	79. HOSEK Zdeněk	RH Strašnice	1:41:16
20. JODAS Josef	HE Praha	1:30:59	80. HÁNA Květoslav	Kord. Vellná/Vel.	1:41:21
21. INGELI Petr	Sparta Praha	1:31:52	81. SMRKOVSÝ Karel	Sparta Praha	1:41:23,4
22. ROTHKÄRL Berndt	TJ Dresden	1:32:03,4	82. MALÝ Jindřich	Slovan Karl.Vary	1:41:42,6
23. BRÁBEK Jan	Spartak Vlašim	1:32:30,2	83. ŠKORPIL Miloš	Bohemians Praha	1:41:53
24. KUBA Petr	LIAZ Jablonec	1:32:46	84. VITĚK Jindřich	Slovan Liberec	1:42:07,2
25. GÜTHER Klaus	Chemie Schönebeck	1:33:30,6	85. VALO Karel	Sparta Praha	1:42:07,8
26. POGAS Pavol	RH Strašnice	1:33:49,2	86. MATOUŠEK Tomáš	Technika Praha	1:42:08
27. KLIEB Rainer	Einheit Greiz	1:33:56	87. HARTMUT Adolf	Lokomot.Köthen	1:42:20,4
28. GOTTERT St.	KMU Leipzig	1:34:01,2	88. SCHLICHT Johannes	Rotat. Dresden	1:42:32
29. ROSEK Tomáš	Sokol Žabovřesky	1:34:01,3	89. VESELÝ Vladimír	RH Cheb	1:42:37,7
30. BUBIŇSKÝ Jaroslav	HE Strašnice	1:34:09,2	90. KOUBE Jiří	Slavoj Pacov	1:42:37,8
31. KRŇÁK Jiří	Sokol Běchovice	1:34:19	91. SCHMIDT Karel	LIAZ Jablonec/W.	1:42:39
32. BEDNÁŘ Václav	Slovan Liberec	1:34:26,4	92. NOVOPRADESKÝ Jan	ZDAS Žďár.Síl.	1:42:41
33. ŠREMEC Karel	SPŠ Mělník	1:34:43	93. NOVÁK Vladimír	Slovan Čs.film	1:42:43
34. KAMENÍK Václav	TJ Kněžves	1:34:47	94. MACHOWETZ Ant.	Turb. Freiberg	1:43:07
35. RÜHLIMANN H.	Lokomot.Erfurt	1:34:51	95. POBEL FR.	Huch. Stammeln	1:43:24
36. BUCHA Pavel	ZVL Skalica	1:35:12,4	96. ŠTĚPÁNEK Josef	RH Praha	1:43:31
37. DVOŘÁČEK Vladimír	Tatra Smíchov.	1:35:21	97. KODYM Ladislav	TJ Kolín	1:43:31,8
38. UHLAMANN Arndt	Tief. Cottbus	1:35:23,8	98. ŠUSTR Svatozluk	ODFM Sokolov	1:43:38
39. NOVKA Michael	Einh. Brandenburg	1:35:33,6	99. BAŽANT Jan	AŠ Ml.Boleslav	1:44:03
40. KUPILÍK Jiří	Slovan Karl.Vary	1:35:47,2	100. NĚMEC Jiří	HE Strašnice	1:44:03,4
42. LIEROW Wolfgang	NDR	1:35:59,6	101. HERMANN Heins	Einh. Brandenburg	1:44:03,6
42. NOVOTNÝ Josef	Transp. Chrudim	1:36:21,8	102. BARTOŠEK Vladimír	Lokom.Olomouc	1:44:03,8
43. MÜHLBACH Peter	Tif. Cottbus	1:36:26,6	103. NĚMEC Pavel	RH Strašnice	1:44:19
44. SAMAVEC Jiří	Lokomot.Olomouc	1:36:43	104. FAJSTAUER Jaroslav	Sok.L. Libverda	1:44:26
45. JANČZYLIK M.	Sl. Strzelce/FLR	1:36:51	105. ŠKLÍBA Karel.	Lokomot.Trutnov	1:44:31
46. KOAL Gerd	Tief. Cottbus	1:36:54,4	106. WOLF Hubert	Huch. Stammeln	1:44:38
47. FROHS Günter	HSG Freiberg	1:37:00	107. ČASLAVSKÝ Jiří	Sn Karlovy Vary	1:44:42
48. MIROVSKÝ Jaroslav	S'avia Praha IPS	1:37:06,6	108. HEIMINNE J.	Mot. H.O. Plauen	1:44:51
49. KEER Hartmut	Tief. Cottbus	1:37:16	109. HRUŠKA František	Slovan Liberec	1:45:12
50. VANIČEK Petr	Spartak Vlašim	1:37:23,2	110. SCHUMANN Petr	Lokop. Cottbus	1:45:14
51. SALINGER M.	Einh. Brandenburg.	1:37:29,2	111. VÁLA Vladimír	Lok. Čes. Třebová	1:45:32
52. ALBRECHT Klaus D.	Volks. Calbe/Seale	1:37:51,4	112. RICHTER Karl	Dyn. Elbe Dresden.	1:45:36
53. SKÁKAL Jaroslav	VŠ Praha	1:37:57,2	113. ROD Vladimír	Lok.Ostrava	1:45:45
54. ŠTĚPKA Ladislav	TJ Kolín	1:37:57,7	114. ZULL Peter	Ene. Erfstadt	1:45:49
55. VOJTIČKA Jan	Lokomot.Olomouc	1:38:04	115. BLUMENSTADT D.	Motor Dresden	1:45:55
56. KUBOŠI Rudolf	Sl. Sl. Uher. Hradišt	1:38:13	116. PEJCHAR Petr	Duk. Pardubice	1:45:55
57. DERFL Oldřich	RH Praha	1:38:17,0	117. JUHA Karel	Spartak Třebíč	1:46:11
58. SKÁČEL Jaroslav	Lokomot.Olomouc	1:38:24,6	118. WEIDEL Gerhard	UT Erfurt	1:46:20
59. KUDLÁČEK František	Sok. Dol. Zálezly	1:38:24	119. ŠTÍMUNEK Jan	Lok. Čes. Třebová	1:46:30
60. MÜLLER Zdeněk	VAAZ Brno	1:38:36,4	120. FRIŠCHORRN C.	Huch. Stammeln	1:46:41
			121. ANDRÁŠEK Zdeněk	Sn Karl. Vary	1:46:49,2
			122. BENŠ Karel	Lokomot.Ostrava	1:46:49,4

123. FICHTNER Klaus	Lokomot. Plauen	1:47:03,0	189. INGELI Michal	Sparta Praha	1:54:51
124. HILLER Jiří	Lokomot. Olomouc	1:47:04	190. SCHUBERT L.	Stahl Riessa	1:55:25
125. GIGGEL H.J.	Einh. Brandenburg	1:47:06	191. ZEMAN Pavel	Šk.Č. Budejovice	1:55:27
126. KOLÁŘ Václav	Tatra Smíchov	1:47:10	192. MALÝ Zdeněk	Lokomot. Brno	1:55:30
127. ZIEGL Gustav	Theoschitz /NDR	1:47:17	193. LEHOTSKÝ Jiří	Sok. Dol. Branná	1:55:35,6
128. PYDDE Ewald	Binh. Weissenfels	1:47:24	194. SCHNEIDER Fr.	Einheit Greiz	1:55:36
129. ZEMAN Miroslav	Sok. Dol. Zálesy	1:47:28	195. CLAUSNITZER Chr.	Ľ Lokomot. Thum	1:55:48
130. OSBAHR Sören	Tief. Cottbus	1:47:29	196. SCHONHERR Max	Kurb. Freiberg	1:55:49
131. SCHUCK Wolfgang	Dyn. Karl Marx St.	1:47:35	197. CHLUBNÝ Jan	TJ Kolín	1:55:54
132. ŠLECHTA Jindřich	AS Ml. Boleslav	1:48:00	198. KOUDELKA Oldřich	Dukla Písek	1:55:55
133. KREJČÍK Stanislav	Spartak Kbely	1:48:01	199. HANTSCH G.	Sokol Janov/Nis.	1:56:07
134. KADEŘÁNEK Rudolf	TJ Kobyličky	1:48:02	200. VRBA Pavel	Technika Praha	1:56:02
135. VENCĚL Petr	Technika Praha	1:48:13	201. PROCHÁZKA Josef	Sok. Dol. Zálesy	1:56:25
136. DUBRAU Michael	Tief. Cottbus	1:48:22	202. SLÁDEK Jaroslav	Baník Stržbro	1:56:27
137. WILD Peter	ZAEG Leipzig	1:48:22,6	203. NAUMANN L.	ZAEG Leipzig	1:56:36
138. HIZIAK Klaus	Einh. Dresden	1:49:06	204. BLASCHKE G.	IEB Leipzig	1:57:02,2
139. FRITZKE Erhard	Dyn. Klingenthal	1:49:08	205. MICHAEL Berndt	Roatst. Dresden	1:57:02,4
140. SCHUCHARDT E.	Tief. Cottbus	1:49:13	206. VRSOVSKÝ Vladimír	Tatran Jablonec	1:57:15
141. KRUCH Jochem	Gera/NDR	1:49:14	207. BLÁHA Zdeněk	Sok. Josefův Důl	1:57:25,6
142. BOSCHULTE Fr.	Sol. Rawensberg	1:49:17	208. GROSS R.	Dynamo Gera	1:57:45
143. WEGEL M.	Chem. Sohnebeck	1:49:20	209. VRABEC Josef	Dukla Pardubice	1:58:01
144. NAJMAN Stanislav	LIAZ Mnich. Hradíš.	1:49:43	210. ZAJÍČEK Vratislav	Sokol Janov/Nis.	1:58:01,2
145. LANGER Lutz	Mot. Dresden	1:49:47	211. SCHIER Jiří	Praga Praha	1:58:14
146. KLAUSNER Gerd	Fort. Granzahl	1:49:47,2	212. ŠEBÍK Ladislav	TJ Kobyličky	1:58:19
147. MIKULÁŠ Jan	LIAG Jablonec	1:49:53	213. STICH Wolfgang	Huch. Stámmel	1:58:33
148. KÁKA Ján	Lok. Buč. Zvolen	1:49:57	214. BEKA Jan	RE Strašnice	1:58:44
149. ŠTUMPF Bedřich	RE Praha	1:49:58	215. KRÍŽ Lad.	Sokol Střežory	1:58:55,6
150. PLANČÍK Jaroslav	RE Strašnice	1:50:15	216. HADRÁVA Josef	Dukla Pardubice	1:59:21
151. ŠIMANDL Luděk	Slovan Hrádek/Nis.	1:50:24	217. KEMPTER Dieter	Post K.M. Stadt	1:59:45
152. BROŽ Miroslav	TJ Kolín	1:50:29	218. RAČÁK Ján	Lokomotiv Košice	1:59:46
153. JÖKEN Lambert	Eus. Erfstadt	1:50:30	219. HRUBÝ Jiří	Sokol Dejvice	1:59:55
154. HERBST Wolfgang	E.W. Zachowitz	1:50:31	220. ŠPÁČEK Josef	RND Rokycany	2:00:40
155. LANTA Jiří	Lokomot. Trutnov	1:50:40	221. LEHWART P.	K. Tannenbergs.	2:00:56
156. ANDERSSON E.	Lokomot. Magdeburg	1:50:49	222. KOVÁČ Václav	Sokol Mšeno	2:00:58
157. EDINGER Peter	Bad Diben	1:50:57	223. VOJÍK Břetislav	Sokol Mšeno	2:00:58,2
158. ŠVEC František	Tatra Smíchov	1:51:07	224. ŽIVNÝ Miloš	ŽDAS Žďár/Sáz.	2:01:28
159. VACHTL Zdeněk	VŠ Praha	1:51:12	225. JUNKER Mario	Motor Dresden	2:01:42
160. MAY Walter	Ein. Olbernhau	1:51:22,4	226. ŠTĚPÁN Zdeněk	RH Ostrava	2:01:48
161. KOUDELKA Vladimír	RE Pardubice	1:51:24	227. KUBÁT Ladislav	Slov. Karlovy Vary	2:01:58
162. HŮŽICKA Josef	Spolana Neratovice	1:51:32	228. SLÁNSKÝ Jiří	Sokol Dobruška	2:02:00
163. KNOPPE S.	RSU Leipzig	1:51:36	229. TYLE Václav	Sokol Chodov	2:02:02
164. KOCOUREK Vladimír	Praha	1:52:11	230. KOVALČÍK J.	Svazarm Mělník	2:02:12
165. WÖBER Ferdi	UKJ Wien	1:52:20,2	231. ŠÍR Miroslav	Sokol Rozsochy	2:02:13
166. STRÁNSKÝ Jan	RMÉ Mělník	1:52:21	232. MASVÝ Werner	TJ Kolín	2:02:21
167. PŘÍVĚTIVÝ Miroslav	TJ Nový Jičín	1:52:29,2	233. SCHNEIDER St.	Dynamo Dresden	2:02:50
168. MATYS Jan	Sok. Láz. Libverda	1:52:29,3	234. BEYRICH Arn.	Lokomot. Dresden	2:03:25
169. BENEŠ Petr	RE Strašnice	1:52:35	235. HANOUSEK Josef	Sparta Praha	2:03:39
170. HRODEK Jiří	Svazarm Měděnc	1:52:48,4	236. VORSEL Jaroslav	Spol. Neratovice	2:04:56
171. LINKE Jürgen	Einsh. Dresden	1:52:55ml	237. SIEBER Jaroslav	Lokomot. Nymburk	2:05:16
172. NEKOVÁŘ Miloš	Sj St. Boleslav	1:52:55,7	238. BÍLEK Josef	Sokol Rozsochy	2:05:16,2
173. KEMR Zdeněk	Slovan Karlovy Vary	1:52:58	239. ZAHRAJKA František	Dukla Pardubice	2:05:18
174. WOLF Klaus	ZAEG Leipzig	1:53:06	240. WALLRODT J.	Leipzig	2:05:34
175. KLIMES František	Sokol Žabovřesky	1:53:07	241. KRETZSCHMAR R.	Lokomot. Plauen	2:05:46
176. ŠNAJDR Vladimír	RMÉ Mělník	1:53:12,2	242. REŠL Václav	Sok. D. Zálesy	2:05:48
177. ŠTRBA Vilém	SZM TS Martin	1:53:14	243. VLČEK Roman	SKD Kompressor	2:06:24
178. MLEK Rainer	Einsh. Lengenfeld	1:53:19	244. BÄR Armin	F. H. schofswarda	2:06:16
179. LIEFER Egon	Dyn Elbe Dresden	1:53:31,4	245. MRÁZ Vladimír	Sokol Dejvice	2:06:27
180. BRZOŠKA Willi	Huchem-Stámmel	1:53:47	246. FROHKA Petr	Duk. Hor. Počápy	2:07:03
181. KREJČÍ Milan	RE Pardubice	1:53:57	247. DVOŘÁK Vladimír	Slov. Karl. Vary	2:07:22
182. VOJČKA Jiří	VŠ Praha	1:53:57,4	248. HONZÁTKO Oestmír	Jiskra Cvikov	2:07:30
183. KALOUSEK Jan	Sokol Žamberk	1:54:13	249. ŽÁČEK Zdeněk	MFF Praha	2:08:30
184. LINDA Borek	VSZ Praha	1:54:17	250. ZEMAN Přemysl	Viktoria Budyně	2:09:25
185. ŠREJMA Jiří	AS Ml. Boleslav	1:54:24	251. CVACHOVEC Karel	Medicina Praha	2:09:30
186. KALČOVANIS Statis	LIAG Jablonec	1:54:32	252. GREIFENHAGEN M.	Einsh. Schlettau	2:09:35
187. RAČAN Václav	Jitex Písek	1:54:38	253. CLAUSNITZER R.	Lokomotiv Thum	2:09:35,2
188. SCHMITZ Manfred	Eus. Erfstadt	1:54:38,8	254. PRINZ Paul	Huchem Stámmel	2:10:10
			255. VÁCHA Václav	Spartak Lípnik	2:10:47,2

256. BOČEK Jiří	Duk. Hor. Počáplý	2:11:35,2	274. ERŠL Jaroslav	Duk. Hor. Počáplý	2:19:47
257. VOIGT Werner	Dyn. Wernigerode	2:13:14,8	275. JANKAJ Ladislav	Slavia Praha IPS	2:20:50,2
258. ENNRICH K. H.	Bad Döben	2:14:08	276. BECHTOLD P.	Eintr. Radebeul	2:22:13
259. ŠIMON Miloš	TJ Hostivař	2:14:14	277. SCHREIER A.	ZAG Leipzig	2:22:15
260. WULF Manfred	Leipzig	2:14:19	278. STRASZAK E.	RH Strašnice	2:24:41
261. DURST Franz	Huchen Stammeln	2:15:04	279. LIEBSCHNER G.	Turb. Freiberg	2:24:54,8
262. CHLÁDEK Jaroslav	Dukla Pardubice	2:16:33	280. HOPPMANN M.	Eintr. Lengenfeld	2:26:12
263. HROMEK František	Kovo Praha	2:16:47	281. ORT Josef	Sokol Velký Borek	2:26:20
264. ALBERT H.	K. Tannenbergethal	2:16:48	282. CALLE M. H.	TJ ZAG Leipzig	2:26:23
265. GAJDA Jan	Technika Brno	2:16:50	283. HELLINGER Jaroslav	RH Praha	2:26:26
266. PICH Václav	ODPM Čelákovice	2:17:12	284. FISCHER Klaus	Eintr. Olbernhau	2:26:57
267. KRENN H.	VKJ Wien	2:17:23	285. STÜCKER W.	ZAG Leipzig	2:29:13,2
268. FRINTA Vladimír	LIAZ Mn. Hradč ště	2:17:52	286. HONZÁTKO Vlad.	Jiskra Cvikov	2:29:19,2
269. KAISLER František	VŠ Praha	2:18:19	287. HEJTMÁNEK Miroslav	SPOZA Šluknov	2:30:58
270. ŠPINKA Bohuslav	TJ Kolín	2:18:35,4	288. SEDLÁK Boris	AČ Praha 1890	2:35:58,8
271. MALÁK Josef	RH Strašnice	2:19:09,6	289. ZEMAN Petr	VŠ Praha	2:37:27,2
272. MAINKA Rainer	Dresden	2:19:12,2	290. LEBAU Hartmut	NDR	2:42:40
273. ŠFKORA Vladimír	Sparta Praha	2:19:12,4	291. ŠANDA Zdeněk	RH Strašnice	2:44:22,2
Muži do 50 let:					
1. SATTLER Roland	RND Rokycany	1:29:24,4	49. ČERVINKA Ladislav	SOLIDUS Praha	1:54:44
2. ROGENBACH Willy	Preussen Krefeld	1:29:48	50. HANÁK Milan	Stav. fak. Praha	1:54:47
3. ULLSPEGER Ivan	LIAZ Jablonec/N.	1:30:37	51. WANDERS Klaus	Eintr. Brand. Tor	1:55:56
4. ALEXANDRU A.	Din. Bukurešť	1:31:23	52. GROSSMANN Josef	Mor. Slavia Brno	1:56:01
5. FIEDLER Jindřich	Sp. Constanta/RSR	1:31:40,4	53. PAZDERA Ladislav	Sokol Slapy	1:56:02
6. LAZAR Paul	F. Constanta/RSR	1:34:23	54. VOLNÝ Jaromír	Tn. Strážovice	1:56:47
7. CHUDOMEL Václav	Bohemians Praha	1:34:37	55. SEDLÁČEK Václav	Horymír Neumět.	1:57:28,6
8. KRAUSE Jindřich	LIAZ Jablonec/N.	1:34:53	56. STROBEL G.	M. Gohlis Nord	1:59:20
9. JANCZYLIK M.	Str. Slaskie/PIR	1:36:51	57. KRETSCHMAR G.	ZAG Leipzig	1:59:29,6
10. KELLER Hartmut	Ein. Weissenfels	1:37:12	58. FELZER Jans	Huchen Stammeln	1:59:43
11. STRÁNSKÝ Jindřich	TJ Kolín	1:37:32,2	59. GROSS Manfred	Hildburghausen	1:59:52
12. FREY Udo	Lokomot. Berlin	1:37:32,6	60. TÁCHA Karel	Bohemians Praha	2:01:09
13. ERHARD Günter	Fort. Bischofswer.	1:37:57,4	61. SPRITZKO Jiří	Fraga Praha	2:01:16
14. JÜCKEL Gerhard	Rotation Dresden	1:38:25,4	62. TAUBE Günter	A. Stützengrün	2:02:37
15. ADAMEC Milan	Sl. Sl. Un. Hradč ště	1:39:56	63. MLEJNEK Jan	Sn. Havlíč. Brod	2:05:01
16. LUECH Werner	St. Ravensberg	1:40:29,6	64. MEDUNA Jiří	Kovo Praha	2:05:33
17. BRAUNER Jaroslav	Vod. st. Tábor	1:40:36	65. GRAF Werner	Huchen Stammeln	2:06:02
18. TRYNER Jiří	Transp. Charudim	1:41:08	66. KOLÍNSKÝ Míla	ŠZ Česká Lípa	2:06:43,2
19. REUSCH Alfred	Bus. Erfstadt	1:41:57,8	67. BRAUER Ota	Fraga Praha	2:07:22,4
20. ZÖLLNER Willi	Huchen Stammeln	1:42:15,6	68. BAREK Antonín	TJ Kobylice	2:08:21,6
21. POUPE Josef	Sp. Hr. Králové	1:42:53	69. FERKO Josef	Baník Sokolov	2:08:37
22. ENDER Günther	Stahl Freital	1:43:43	70. RAITR Jiří	Zdraví Praha	2:08:41
23. BECKERS Franz	Huchen Stammeln	1:44:09	71. MOSKAL Günter	Motor Freital	2:08:47
24. CARL Walter	Ein. Weissenfels	1:44:34	72. OCHSMANN Gerh.	ZAG Leipzig	2:09:21
25. OTČENÁŠEK Luboš	Sparta Praha	1:44:51,2	73. PRINZ Paul	Huchen Stammeln	2:10:10
26. MECL Oldřich	Transp. Charudim	1:46:05	74. SPRINGER Fritz	Motor Dresden N.	2:11:23
27. KRÍŠKA Mikuláš	Start Karl. Vary	1:47:20	75. MINAŘÍK Zdeněk	Lokomot. Dlouhuc	2:11:43
28. STRNAD Jan	VOKD Poruba	1:48:11	76. FRITSCH Uwe	Ein. Brand. Tor	2:12:02
29. SVĚCH Bohumil	Lokom. Ostrava	1:47:56	77. DLOUHÝ Zdeněk	RH Strašnice	2:12:42
30. DRESSSEL K. L.	Eintr. Lengenfeld	1:48:15	78. KOLÍNSKÝ Jaroslav	Lokomot. Teplice	2:13:20
31. MUŽÍČEK Jaroslav	LIAZ Mn. Hradč ště	1:48:22,8	79. MALČÁNEK J.	Slavoj Kostelec	2:13:59,6
32. VEDRAL Jaroslav	ČKD Kompreory	1:49:09	80. CHUHLER Vladimír	Lokomot. Beroun	2:16:29,4
33. HANISCH Arnošt	LIAZ Jablonec	1:49:28	81. FERENCZ Dezider	Stroárne Martin	2:16:37
34. HEINRICH H.	ZAG Leipzig	1:50:06,6	82. SOKOL Lumír	TJ Jičín	2:17:45
35. HROMEK Vladimír	Dukla Pardubice	1:50:06,6	83. KURKA Ladislav	TJ Kolín	2:18:23
36. HÖHN Eberhard	Einheit Greiz	1:51:04	84. MÜLLER Fritz	Mot. Oschersleb.	2:18:31
37. ŠVEČ František	Tatra Smíchov	1:51:07	85. KAMMLOTT G.	Tur. Leipzig	2:20:20
38. BOUCEK Milan	Sp. Karlín Dukla	1:51:19	86. REJZEK Václav	ZVÚ Hr. Králové	2:21:08
39. KRUSE K. H.	Ein. Weissenfels	1:51:39	87. VANÍŠ Václav	Svazarm Smečno	2:25:48
40. SCHARIG G.	Eintr. Weissenfels	1:51:51,2	88. LOUB Josef	Sl. PV Praha	2:28:34
41. STEINKE H. G.	Chemie Coswig	1:51:58	89. REHÁK Zdeněk	Dukla Praha	2:28:39
42. SEYFERT Bodo	Eintr. Brandeburg	1:52:00,2	90. WOLF Günter	ZAG Leipzig	2:30:20,2
43. KÄSTNER G.	UT Erfurt	1:52:32	91. NÁHOLOVSKÝ Jiří	Kolara Semily	2:31:15,2
44. V. ČTÁŠEK Antonín	LIAZ Jablonec	1:52:39	92. FIALA Vavřín	Lokomot. Břeclav	2:31:53
45. SOUKUP J.	Jezd. klub ČSF	1:52:55,2	93. JIRKO P.	Lokomot. Teplice	2:33:14
46. POKORNÝ Pavel	VŠ Praha	1:53:28	94. DANĚK Radomil	EMĚ Mělník	2:35:05
47. KLIMPERA Jaroslav	Bohemians Praha	1:53:29	95. KAPR Vladimír	Sparta Praha	3:07:31,2
48. MATZNER Karel	Vod. st. Praha	1:53:32			

Muži do 60 let:

1. ZEMAN Oldřich	Lokomot.Olomouc	1:37:41,4
2. DOLEŽAL Přemysl	AŠ Ml.Bohoslav	1:38:35,2
3. JANÍČEK Josef	Sl.Uher.Hradistě	1:41:56
4. VICHÉRA Rudolf	Lokomot.Nymburk	1:48:58
5. HLADÍK Jaroslav	RH Ústí n.Labem	1:49:47,6
6. HOBST Ůta	Vod.st.Praha	1:50:37
7. GOLM Hans	UT Erfurt	1:51:47
8. HLADÍK Karel	Baník Příbram	1:51:59
9. HUBÁLEK Josef	EMŠ Mělník	1:52:00
10. VALENTA J.	Bohemians Praha	1:53:43
11. SCHÖNHERR Max	Turb.Freiburg	1:55:49
12. PEŠA Gustav	RH Strašnice	1:57:27,6
13. ŠPIROCH Antonín	Lokomot.Nymburk	1:57:52
14. ZEMEK Karel	TJ Pardubičky	1:59:47

15. RAŠTICA Miroslav	Sl.Sl.Uh.Hradistě	1:59:48
16. BEDNÁŘ Walter	RH Strašnice	1:59:59
17. PRŮCHA Karel	Lokomot.Teplice	2:01:16
18. HONZÁTKO Václav	Jiskra Cvikov	2:05:21,2
19. PEJŠAR Josef	RH Strašnice	2:06:31
20. LANGER Miroslav	Sj St.Boleslav	2:09:25
21. JUNGMANN Jiří	Sparta Praha	2:12:41
22. VANČURA Jiří	Jiskra Cvikov	2:13:45
23. ERBAN Jan	Sok.Vel.Svatonov.	2:27:16
24. DLASK Jaroslav	Sokol Třebužice	2:23:46,6
25. KOZÁK Jaroslav	TJ Kobylisy	2:23:55
26. FINGERLAND Antonín	NOHYB Praha	2:24:37
27. VLANDEN J.	Huchem Stammeln	2:25:15
28. ZÁVODNÝ Jan	Sp.Husovice	2:27:19

Muži nad 60 let:

1. ŠTRUPP Jaroslav st.	Lokomotiva Praha	1:43:52,8
2. TRÖGER Walter	Einheit Greiz	1:54:32,2
3. MIROVSKÝ František	Dukla Praha	1:54:58
4. ŠURD Benjamin	Brasov/RSR	2:05:02,2
5. ROŠT Fritz	Tur.Leipzig	2:27:06
6. LUNAK Miloslav	Lokomot.Chomtov	2:30:51

7. KINDL Josef	Bohemians Praha	2:33:04
8. LIETZMANN W.	Einh.Brandenburg	2:37:27,2
9. SKÁLA Ladislav	Sparta Praha	2:41:41,2
10. KOČI Jaroslav	TJ Kobylisy	2:41:58
11. PAZDERNÍK Oldřich	Š Sok.Dol.Zálezly	3:00:05
12. RAMEŠ Míla	Sokol Citov	3:07:10,6
4. WÖBER Ingrid	VKJ Wien	2:25:57,2
5. JAROŠOVÁ Marie	Sp.Hr.Králové	2:44:34,0

Ženy:

1. SKOPALOVÁ Marie	Lokomot.Komárov	2:02:43,2
2. KRETZSCHMAR Irngard	ZAEG Leipzig	2:09:00
3. VANKÁTOVÁ Vlasta	Slavia Brandýs/L.	2:17:26

vzdali:

AUBER Herbert NDR - FRIEDE Jürgen, NDR - HRDLIČKA Oldřich Sok.Láz.Libverda - KLAUS Jindřich, RH Praha - KLOPSCHE Dieter, Stahl Freital - KOCOUREK Vladimír, Praha - KREFT Berti, Huchem-Stammeln - PATHE Gerhard, Chemie Piesteritz - RICHTER K.E., Dyn.Johanngeorgenstadt - SLÁDEK Josef, Tatran Špéznice - VÁGNER Jaroslav, LIAZ Jablonec/H. - WIEDMANN Dieter, Traktor Hasenthal - MARŠOUN Miroslav, SPŠH Kladno z kat. A. MANW Ehrenfried, ZAEG Leipzig - MAŠL Vladimír, Tatra Smíchov, - SCHLESSIER Günter, Rotation Dresden-kat. B. PRYJBE Jindřich, Sparta Praha - KLÍNECKÝ Ladislav, RH Olomouc - MOSKOWITZ Ferdinand, Maia Mare - kat. C. AUER Heidrun, Chemie Piesteritz - kat. ženy

K závodu bylo celkem přihlášeno 624 startujících ve všech kategoriích, skutečně odstartovalo 448, dokončilo 428 a vzdalo 20 běžců a běžkyň.

QUINN VÍTĚZEM V BIELU (100 km, 25.-26.6.)

18. ročník závodu na 100 km v Bielu se konal se velkého vedra na poněkud pozměněné trati (proti lonku prodlouženo asi o 2,5 km) za rekordní účasti 3972 startujících. Lonský vítěz Švýcar Hassler vzdal na 40.km a stejný osud postihl i loni třetího Španěla Toro. Od 40.km se dostal do čela 23 letý Američan Quinn Jiří v Berlíně (povoláním tlumočnick ruštiny!!). V závodu na 100 km startoval poprvé, nejlepší výkonná na maraton má 2:23 hod. V tréninku prý denně nabíhal 30 km. S Američanem držel dlouho krok Reiher z NSR, který nakonec skončil na pátém místě.

V Bielu letos opět startovali (dle našich informací) dva Čechoslováci. Velmi dobře si vedl Jihočech Míla Sládek, který při svém druhém startu v Bielu obsadil 9.místo časem 7:52:39 hod. Čas a umístění J.Mádl z Varnsdorfu nám není známo.

Švýclou formu prokázala i Švýcarka Holdenerová (43 let), která zlepšila svůj nejlepší ženský výkonná na této trati z 9:31 hod. na 9:10 hod. Obsadila celkově 70.místo.

VÝSLEDKY:

1. QUINN USA	7:28:23	8. WODLI NSR	7:51:28	15. JAVET ŠVÝCARSKO	8:12
2. JEANRICHARD JAR	7:33:39	9. SLÁDEK ČSSR	7:52:39	16. BAUMGÄRTNER NSR	8:12
3. MARTINET FRANCIE	7:39:20	10. WALTER ŠVÝCARSKO	7:57:28	17. LACHAT ŠVÝCARSKO	8:15
4. JOST NSR	7:45:02	11. ENDROWAIT NSR	7:58	18. SCHUMACHER ŠVÝCARSKO	8:16
5. REIHER NSR	7:46:17	12. FRICK ŠVÝCARSKO	8:05	19. MEYER ŠVÝCARSKO	8:22
6. LAUFFS NSR	7:46:41	13. BAUDET ŠVÝCARSKO	8:05	20. BOURINET FRANCIE	8:22
7. FRANCK NSR	7:7:46:57	14. HEINZ NSR	8:10		

Toni He y d a - Míla Sl á d e k

H O D I N O V K A

konaná dne 8.července v 19.30 hod. za umělého osvětlení na hřišti TJ Sokol Žabovřesky. Výsledky:

1. KAŇA Jiří	Lokomotiva Břeclav	18 693,60m	5. BENEŠ Petr	TJ Sokol Žabovřesky	17 034,80m
2. NEBOJSA Stan.	TJ Gottwaldov	18 189,90m	6. MÜLLER Zdeněk	VAAZ Brno	16 756,00m
3. MAHOVSKÝ Fr.	TJ Zbrojovka Brno	17 446,60m	RAČANSKÝ Jan	Sokol Žabovřesky	≠ vzdal
4. ENDL Antonia	TJ Znojmo	17 415,90m		František B a r t á k	

MEZINÁRODNÍ ZÁVOD DENÍKU TRUD V MOSKVĚ (30.5.)

Jako má Praha běh Rudého práva, Moskva má zase běh deníku Trud. Oba závody se těší velké popularitě doma i za hranicemi. Letošní XXVI. ročník běhu Trud připadl na období intenzivní předolympijské přípravy, proto se na startu sešli nejlepší sovětské vytrvalci. Úroveň byla vysoká. Z mách závodníků se tentokrát neprosadil výraznější nikdo. Stehlík byl časem 1:39:18 na 89. místě a Ondříšek časem 1:43:12 až na 150. místě v poli téměř 300 běžců na trati 30 km.

Měl jsem možnost u příležitosti alužební cesty zúčastnit se běhu v kategorii veteránů starších 40 let (asi 10 km). Na startu bylo 35 závodníků, z toho 1 žena. Zvítězil m. s. Burkov ze Sverdlovského za 32:16 (zajímavé bylo, že běžel celou trať po špičkách a v plátkách) před m. s. Mitinem (34:59) a Černuškinem z Moskvy (36:30). Obsadil jsem 8. místo časem 41:08 min. 30 km trať vedla z Parku kultury Gorkého na břehu řeky Moskvy 5 km po nábreží, pak dlouhým stoupáním až k Lomonosovově universitě, dále mírně klesala na obrátku na 15. km. Desetikilometrová trať vedla po břehu řeky po rovině.

Informoval jsem sovětské běžce o veteránském hnutí u nás i o naší účasti na světovém veteránském hnutí, na němž by se také velmi rádi podíleli. Rozhodli se, že na podzim uspořádají veteránský přebor Moskvy. Sovětské veterány se organizačně teprve formují.

V neděli dopoledne jsem se byl poběhnout v lesích v Kujbyševském rajonu na okraji města. Na každé pěšině jsem potkával starší občany, kteří se přišli poběhnout (muže i ženy) v počtu u nás nevídaném. Bylo zřejmé, že běhají jen pro potěšení, pro zdraví.

ing. Karel Maťaer

ZRCADLO DÁLKOVÝCH POCHODŮ V JARNÍ SEZÓNĚ

30.5. ODRY, Oderská padesátka: 1. Cametis W. LokOstr 4:55 2. Molata B. VŽKG 4:56 3. Urban J. LokOlom 5:01 4. Hajný Z. VŽKG 5:04 5. Koloczek A. VŽKG 5:10 atd. Slabší časy byly zapříčiněny zblouděním všech vedoucích běžců.

4.6. KUNČICE pod Ondřejníkem, Stezka mi partyzánů v Beskydech, 50 km: 1. Hajný VŽKG 3:32 2. Cvaniaga VOKOPR 4:10 3. Krupa Z. VŽKG 4:20 4. Genterich TJNový Jičín 4:58 5. Přivětivý M. TJNový Jičín 5:02 6. Svěch B. LokOstr 5:05. Mimo soutěž odstartoval ing. Molata o 20 min. později a dosáhl čistého času 3:28 hod. Krásná krajina v Beskydech, účast více než 300 osob, převýšení 1300m.

Zdeněk Hajný

21.-22.5. JIHLAVA, X. Dřevák Vysociny, 100 km se konal na obvyklé trati, za výborné organizace (pořadatel OV SSM Jihlava) a účasti 98 startujících, z toho bylo 11 žen. Do cíle došlo 55 lidí, z toho 4 ženy. Vynikající výkon dr. Kopeckého z RH České Budějovice je novým tratovým rekordem, jeden z velkých favoritů Petr Prachtel vzdal.

V Ý S L E D K Y:

1. KOPECKÝ Zdeněk	RH Č. Budějovice	7:58	6. PAVEL J.	MFF UK Praha	10:46
2. BRÍZA V.	Motorpal Jihlava	9:27	7. HUMBÁLEK M.	Motorpal Ji hlava	11:08
3. FARKA Jan	dtto	9:33	8. REZEK P.	dtto	11:33
4. HSEL O.	VÚ 8049 Jihlava	9:50	9.-10. KAČER J.	Modeta Jihlava	11:40
-5. DÍTĚ J.	dtto	9:50	SMITKĚ J.	ZDŠ Šarátice	11:40

1. ŠOLCOVÁ Alexandra	Lokomotiva Kladno	12:31	2. LIVOROVÁ N.	15:06
3. KUPKOVÁ Věra	Lokomot. Č. Třebováz	15:26	Marta Škorpiková	

12.6. OLOMOUC, Olomoucká stovka a padesátka. Velmi dobrá organizace, věcné ceny nejlepšími, díky lo my všem závodníkům. Stovku tvořily dva okruhy. Bohužel se ukázalo, že jeden měl pouze asi 45 km, proto dosažené výkony nemohou být zařazeny do stovkařských tabulek ČSSR... Nejspíše okruh startovali i padesátkaři. Návrat do formy potvrdil Jarda Skácel, který vyhrál padesátku suverénně. Stovka skončila poněkud nečekaným vítězstvím v záběru rychlejšího Mírka Doležala z Loko Přerov nad specialistou Rosmanitem. Souběžně se konal i závod na 25 km, kde zvítězil bývalý čs. reprezentant v chůzi Václav Dostálík.

25 km (správná délka)

V Ý S L E D K Y:

1. DOSTÁLÍK Václav	1:30:00	50 Km (správné asi 45 km)	100 km (t. j. 90 km)
2. GABRIEL Jaroslav	1:36:40	1. SKÁCEL Jaroslav	Lok. Olomouc 2:58:15
3. GABRIEL Karel	1:46:40	2. HILLER Jiří	Lok. Olomouc 3:08:30
4. GABRIEL Vladimír	1:48:00	3. KLIMEŠ Jan	Lok. Olomouc 3:13:50
5. JÁNOŠÍK Alois	1:50:30	4. DOMANSKÝ Ivo	Lok. Kladno 3:34:56
6. TESAR Stanislav	1:50:35	5. KAŠPAR Jiří	nereg. 4:24:10
7. KONEČNÝ František	1:56:37	6. JASEK Vladimír	Lok. Olomouc 4:24:52
		7. SEKANINA M.	Lok. Olomouc 4:35:25
		8. HÖPFLEK	MEZ Mohelnice 5:34 hod.
			4. ČAMPULA Stanislav

26.6. KURIM, 100 km - Memorál Milana Šapáka se konal za dobré organizace, ale velkého vedra. Celá trať vede po silnici a má dvě velká stoupání, která závodníci museli překonat v poledním žáru.

V Ý S L E D K Y:

1. DITTINGER Josef	Mor. Slavia Brno	9:19	7. KRUMEL Karel	Brno	10:52
2. LERCH V	MŽ Olomouc	9:22	8. PLACHÝ Vladimír	Kuřim	11:56
3. ŠVÁB Zdeněk	Sokol Česká	9:40	9. ZEJDA Ivo	Brno	12:35
4. VITULA Petr	SSM Kuřim	10:17	10. BENEDEK Boris	Kuřim	13:09
5. SEKANINA Milan	Brno	10:29	11. EKHUROVSKÝ Milan	Bystřice/Pernáš	13:56
6. ZEJDA Oldřich	SSM Kuřim	10:50	ZEJDA Mir. a BENEDEK Karel	vsdali	

Vítězství Dittingera nad Švábem je částečným překvapením, vzhledem k předchozím dosaženým časům v maratónu a na 25 km. Dobrý výkon Vládi Lercha.

KAŽIMÍR ZVÍTĚZIL V JUBILEJNOM ROČNÍKU ZEMPLÍNA

Na X. ročník Zemplinského maratónu se přihlásilo 93 pretekářův, do cíle dobehlo 79 běžcův. Počas preteku bola teplota 30°C. Trať asfaltovaná po celej dĺžke. Pretek usporiadal OV ČSZTV Vranov nad Topľou.

V Ý S L E D K Y:

1. KAŽIMÍR František	Spartak Štós	2:33:55	41. HOBST Eduard	Slavia Bratisl.	3:15:41
2. LUPORÁČ Jiří	LIAZ Jablonec	2:37:27	42. SVĚCH Bohumil	Lokom. Ostrava	3:15:46
3. POLÁK Peter	Slavia Košice	2:40:10	43. LERCH Vladislav	SMŽ Olomouc	3:15:47
4. ROHÁČEK Antonín	Vl. str. Slavič.	2:40:24	44. KÁKA Ján	Lokom. B. Zvolen	3:16:07
5. ŠTEFANIK Vladimír	Int. Bratislava	2:40:58	45. MELEG Ján	Spartak Myjava	3:17:04
6. DUDA Stanislav	Lok. Ostrava	2:44:02	46. MIKŠÍK Josef	Považ. N. Mesto/V.	3:17:14
7. ŠÍŠKA Jaroslav	Lok. B. Zvolen	2:44:38	47. BOLEBRUCH Ferdin.	Považ. N. Mesto/V.	3:19:54
8. KAMENÍK Zdeňk	HŘ Kněžvese	2:49:28	48. ŠVEC Karol	Druž. Jasovce	3:20:16
9. MILKO Anton	Spej Bratisl.	2:50:13	49. BUCHTA Pavol	ZVL Skalica	3:20:17
10. GALLIK František	Iskra Svrat	2:50:29	50. HOBST Otto	Vod. st. Praha	3:21:00
11. EUCHÁL Ján	Dr. N. Hrabovec	2:51:47	51. SLOBODA Josef	Stavod. Trnava	3:21:27
12. KRÍSTEK Petr	Duk. L. Mikuláš	2:51:53	52. KORENÝ Igor	Lokom. Rim. Sobota	3:23:10
13. SLOPÁČEK Peter	Sl. Bratislava	2:52:40	53. BAKOŠ Vladimír	Považ. N. Mesto/V.	3:23:28
14. POLCHOVÁR Ján	ZSP Žiar/Hr.	2:52:58	54. VALENTA Jiří	Bohemians Praha	3:25:12
15. KOŠTOVAL Jiří	Řetěz. Čes. Ves	2:53:20	55. FRYZOWICZ Kazimiera	Gorlice/PLR	3:25:19
16. SKÁČEK Jaroslav	Lokom. Olomouc	2:53:28	56. HARTOŠEK Vladimír	Lokomot. Olomouc	3:26:50
17. KRÁK Jiří	Sok. Běchovice	2:54:09	57. JENČO Michal	Lokomot. Humenné	3:26:53
18. PEDORČÁK Petr	Sl. V. Převšov	2:54:33	58. LIEBAU Willfried	Lok. Naumburg/MDR	3:26:54
19. GAMBETS Nikos	Lokom. Ostrava	2:54:40	59. ŠTEFAN Zdeněk	RE Ostrava	3:27:58
20. HOSTAŠEK Rudolf	Lokom. Ostrava	2:55:06	60. ČERNÝŠA Dušan	Chir. St. Turč	3:29:56
21. PIECKA Ján	Lok. Buč. Zvolen	2:55:35	61. SLEZIAK Willfried	Slávia Košice	3:30:23
22. ŠTVÁNIK Ladislav	SMZ Dubnica	2:55:43	62. ANDRÁŠI Pavoľ	Slez. Frýdek-Mís.	3:30:48
23. HARTMUTH Adolf	Lok. Kóthen/MDR	2:57:49	63. ČELOVSKÝ Ondřej	ČH Spíš. N. Ves	3:31:33
24. DECHA Vladimír	Šm. Michalovce	3:00:13	64. LANGER Vladimír	Lokomot. Ostrava	3:33:00
25. MINÁRIK Pavol	ČH Malacky	3:00:58	65. SABOL Michal	Lokomot. Kysak	3:33:44
26. LABAJ Josef	Sp. Dubnica SMZ	3:00:58	66. PEŠA Gustav	HR Strašnice	3:34:23
27. ČISTOTA Jindřich	Šk. C. Rudějovice	3:02:40	67. VOLÁK Jiří	OKD Blansko	3:34:49
28. FRANKO Stanislav	Lokom. Kysak	3:04:09	68. MIROVSKÝ František	Dukla Praha	3:35:12
29. MATIUS Milan	Pož. Nadabula	3:04:10	69. SKLADANÝ Josef	Lokomot. Košice	3:35:44
30. FOTUL Viktor	Slavia Košice	3:06:00	70. SOBOTA František	Lokomot. Košice	3:36:07
31. BRINCKO Juraj	Slovan Levoča	3:07:03	71. MEZNÍK Jaroslav	Slavia Prešov	3:37:56
32. HILLER Jiří	Lokom. Olomouc	3:07:10	72. FERENCZY Dezider	Strojárna Martin	3:43:27
33. BETLEY Jan	Krosom. Polsko	3:08:20	73. BŮROR Ivan	Lokom. B. Zvolen	3:46:57
34. KOLÉSÁR Ján	Lokomot. Přerov	3:10:52	74. MERTLÍK Jaroslav	Lokomot. Trutnov	3:47:22
35. ZIEB Gustav	Theeschütz/MDR	3:11:24	75. BEMHILLJSKI Vesel.	Baník Ostrava	3:51:35
36. HLAVIČKA Antonín	Lokom. Olomouc	3:11:30	76. BARAN Ján	Baník Rudňany	3:51:36
37. SEITL Otto	VŽRD Vítězovice	3:11:37	77. GAULLEIDER Františ.	ČH Bratislava	3:59:06
38. HEMZA Antonín	Lokom. Ostrava	3:12:14	78. PRŮCHA Karel	Lokomot. Teplice	4:02:15
39. GEJZA František	Slávia Prešov	3:12:31	79. POZMAN Ondrej	Baník Rožnava	4:03:35
40. SCHEMK Miroslav	Sokol Stěžery	3:13:13			

x o x o x o x o

VŠEM, KTERÍ BĚHAJÍ V PŘÍRODĚ

Od března příštího roku bude v prodeji sportovní obuv vhodná pro běh v terénu. Tato obuv je určena speciálně pro orientační běh, ale poslouží stejně dobře i jiným sportovcům, např. atletům a lyžařům, kteří část tréninku a běžecké přípravy absolují v lese. Podařivá s velkými počtem špičkových umocnění běh i na mokřem, kluzkém terénu. Ve srovnání se známými kopačkami, určenými na hřiště, je výhoda bot, které se budou jmenovat ORIENTKY v tom, že má lepší tvar kopýta (lépe obepíná nohu v klenkové části) a pružný klínek pod patou chrání citlivé achillovky, hlavně při běhu na tvrdším terénu, po lesních cestách apod.

TJ Gottwaldov - OOB

## KRÁTKÍ DO TRÉTIČE

Třetí ročník Orlické pětadvacítky v Mladkově se konal v sobotu 10. července za velkého zájmu závodníků i diváků. Na náročné trati si běžel již potřetí za sebou pro prvenství František Krátký, závodník Dynama Pardubice, který byl i v nedávných Králičkách. Počad závodu přel. Po závodu získali nejlepší běžci ve všech kategoriích upomínkové a věcné ceny a všichni tradiční medaile Orlických kilometrů. Pořadatelé striktně dodrželi ustanovení rozpisu o dvojnásobném vkladu při dodatečné přihlášce. Městky účastníky se toto řešení zdá snad kruté, ale jde o pořádek...

## V Ý S Ě D K Y:

1. KRÁTKÝ František	Dynamo Pardubice	1:23:03	43. KOBLÍŽEK Jindřich	Sokol Žamberk	1:40:04,8
2. NĀJMAN Libor	TJ Náchod	1:24:00,8	44. HÁBR Josef	Sp. Sluhrov/B.	1:40:30,4
3. BALCAR Bohuslav	AŠ Mladá Boleslav	1:25:55,2	45. FELDR Milan	Sokol Hnanínice	1:40:43,8
4. RUSEK Tomáš	Sokol Žabovřesky	1:27:04,8	46. ŠIMONEK Jan	Lok. Č.Třebová	1:41:07
5. NOVÁK Jiří	Lokomotiva Olomouc	1:27:33,6	47. ŠVANDA Petr	Sokol Telč	1:42:02,2
6. DOLEŽAL Luboš	Sp. Nové Město/Mětuží	1:28:02,4	48. NETUŠIL Pavel	Jiskra Ústí/O.	1:42:07,4
7. POLÁK Peter	Slavia VŠ Košice	1:28:37,8	49. KORBŇ Igor	Lok. Rimavská S.	1:42:11,6
8. BOJÁČEK Antonín	Vlár. stroj. Slavičín	1:28:47	50. JADRČEK Petr	VŽKG Vítkovice	1:42:23,2
9. MOŠTOVAL Jiří	Řetězárny Česká Ves	1:29:22,8	51. JAROŠ Rudolf	Lok. Olomouc	1:42:47,2
10. NOVOTNÝ Josef	Transporta Garudim	1:30:13,2	52. VIŠEK Zdeněk	Sl. Chemie Pha	1:42:48,6
11. MAYER Jan	Kavaler Sásava	1:30:32,4	53. BRUNČEK Jaroslav	Lok. Olomouc	1:43:31,6
12. SKÁKAL Jaroslav	VŠ Praha	1:30:51,4	54. ŠPINDL Vladimír	Lok. Č.Třebová	1:43:45,2
13. BUROVSKÝ Vladimír	TJ Týniště/Orlicí	1:31:17	55. ČERVINKA Luděk	Zbrojovna Brno	1:43:53,6
14. KONEČNÝ Alois	RH Brno	1:31:22	56. KUBIŠKA Vladislav	Lok. Č.Třebová	1:44:24,6
15. SLAVEC Jiří	Lokomotiva Olomouc	1:31:57,6	57. KALOUSEK Jan	Sokol Žamberk	1:44:35
16. KŘEŽEK Květoslav	Železárny Prostějov	1:32:20	58. ŠINKORA Ivo	Metra Blansko	1:44:36,4
17. PACHEK Jan	TJ Náchod	1:32:27	59. BĚLÁHA Karel	VŠ Praha	1:45:17,4
18.	SKÁCEL Jaroslav Lokomot.Olomouc	1:32:55,2	60. CERNÝHOUS Oldřich	Lok. Č.Třebová	1:45:37,6
19. NOVOMĀRŠKÝ Jan	ŽDAS Žďár/Sázavou	1:32:57	61. FARAŠ Václav	Dukla Písek	1:45:49,2
20. BAZANT Jan	AŠ Mladá Boleslav	1:33:22,4	62. VETRAK Miroslav	AŠ Ml.Boleslav	1:46:07,6
21. BUDIŠKÝ Jaroslav	RH Strašnice	1:33:40	63. NEUBAUER Pavel	Sp. Sluhrov/Běl.	1:46:39,8
22. HAJNÝ Zdeněk	VŽKG Vítkovice	1:33:52	64. HULÁNEK Miroslav	Lokomot. Brno	1:47:04,8
23. KOČOUHEK Václav	Vlár. stroj. Slavičín	1:33:59	65. ŠVĚC Pavel	Lok. Č.Třebová	1:47:11,6
24. BERNEŠ Rudolf	Spartak Sluhrov/B.	1:34:10	66. BRHŠTAN Ladislav	Dynamo Pardub.	1:47:18,2
25. GROSSMAN Pavel	Sklárny Lučany/Mis.	1:34:16,6	67. ŠEBEK Vladimír	Sok. Kostelec/O.	1:48:05,8
26. HORŠEK Karel	Technika Praha	1:34:24	68. BARVÍČEK Vladimír	TJ Praga Praha	1:48:05,8
27. ŽOUZEKA Jaroslav	Lokomotiva Šumperk	1:34:29,2	69. KRJÁČÍ Milan	RH Pardubice	1:48:36,4
28. VAJA Vladimír	Lokomot. Česká Třebová	1:34:42,4	70. NOVOMĀRŠKÝ J.	ŽDAS Žďár/S.	1:49:00,4
29. CHYTLÍ Vladimír	Sigma Křanice	1:34:57,6	FARAŠ Jaroslav	Transp. Garudim	1:49:16,2
30. KAVAN Ivan	Lokomotiva Trutnov	1:35:23	72. ZÁLESKÝ Jiří	Sp. Kr. Králové	1:49:24,4
31. BOUČKA Jiří	Metra Blansko	1:36:01,2	73. ŠILAR Zdeněk	Sokol Žamberk	1:50:42,4
32. MUSIL Petr	Lokomotiva Trutnov	1:36:01,4	74. ŠMEL Jiří	Sp. Kr. Králové	1:51:04,2
33. MÝVL Jiří	Lokomotiva Trutnov	1:36:07,6	75. POGL Stanislav	Sokol Mladkov	1:52:57,6
34. VOJČEHA Jan	Lokomotiva Olomouc	1:36:40,2	76. BALUZA Ivo	RH Brno	1:54:45,8
35. ŠKOCDOPOLE P.	ŽDAS Žďár/Sázavou	1:37:08,4	77. VOJLÍK Jiří	Sokol Sloup	1:57:20
36. DOLEŽAL Miroslav	Lokomotiva Přešov	1:37:31,3	78. ŠTEPÁNEK Vladimír	Sokol Žamberk	1:57:57,2
37. TOMANEK Petr	TJ Svitavy	1:37:54,2	79. KRUMÍK Milan	Sp. Sluhrov/Běl.	1:59:07,4
38. BUREŠEK Jiří	Spartak Sluhrov/Běl.	1:38:12,4	80. NAVRÁTIL František	VHS Brno	2:04:10,4
39. NĀJMAN Bedřich	Start Náchod	1:38:44,6	81. LUDVÍK František	Sokol Třebařov	2:04:52,6
40. ŠODAN Drahoš	Metra Blansko	1:39:07,4	82. ŠMÍDL Tomáš	Sok. Jablonná/O.	2:15:52,6
41. LEŘEK Vladislav	Sigma MŽ Olomouc	1:39:48	83. ŠMSTANA Jiří	Sok. Jablonná/O.	2:15:52,6
42. BERNHART Milan	Lokomotiva Trutnov	1:39:57,6			

## Kategorie B (35 - 45 let)

1. DOČKAL Zdeněk	Sp. Nové Město/Mětuží	1:29:29,8	13. KOŽMAR Jan	Sokol Mladkov	1:51:04,6
2. KOLÁŘ Václav	Tatza Smíchov	1:38:19	14. KOUDELKA Karel	Lokomot. Pardubice	1:52:42,4
3. ŠMUTÝ Vladimír	Sokol Dolní Branná	1:40:12,2	15. VYLEŽEK Milan	Sok. Křanice	1:54:30,6
4. MAHEK Stenislav	VŠ Praha	1:40:21,2	16. PROCHÁZKA Rudolf		1:55:30,8
5. KACHLÍK Jaroslav	Lokomotiva Brno	1:40:47	17. GROSSMANN Josef	Mor. Klavie Brno	1:56:21,6
6. KOUSAL Oldřich	Lokomotiva Přešov	1:41:00,8	18. NOVÁK Ātibor	Lokomot. Olomouc	1:57:22,4
7. DOMANSKÝ Ivo	Lokomotiva Kladno	1:41:42	19. CERNÝ Cyril	HO Rudol.	2:04:30,6
8. BERNŠEK Vladimír	Dukla Pardubice	1:42:28	20. SOKOL Lumír	TJ Jiřina	2:08:31
9. MARTUŠ Milan	Lokomotiva Brno	1:44:09,8	21. ŠKANDERA Milan	Sparta Opice	2:14:38,8
10. ČERPLKA František	Jiskra Veba Měchev	1:46:10,2	22. ŠTUCKER Wolfgang	ŠK Leipzig/NER	2:16:48,7
11. LADA Jaroslav	TJ Týniště/Orlicí	1:47:02	23. OWCZARZET Walter	VŽKG Vítkovice	2:17:16,7
12. WANKER Werner	Slezan Opava	1:48:09,4	24. ŠVANDA Miroslav	Spart. Polička	2:19:46,3

## Kategorie C (45 - 55 let):

1. HLADÍK Jaroslav	RE Ústí/Laben	1:39:50,2	5. LANGER Miroslav	SJ Stará Boleslav	2:06:00
2. KRJÁČÍ Antonia	RH Pardubice	1:43:07,2	6. ŠEBAN Jan	Sok. V. Svatonovice	2:06:21,8
3. ŠVĚCH Bohumil	Lokomotiva Ostrava	1:46:21,8	7. POHL Rudolf	Sok. Jablonná/Orl.	2:08:03,2
4. BEJZEK Václav	ZVÚ Kr. Králové	1:56:07,6	8. KAPR Vladimír	Spa rta Praha	2:37:05,2



Kategorie D (nad 55 let)					
1. ZEMAN Oldřich	Lokomotiva Olomouc	1:40:49,8	3. KUSIK Edward	Orican Poznaň	2:05:43
2. STRUPP Jaroslav	Lokomotiva Praha	1:41:11,6	4. KINDL Josef	Bohemians Praha	2:16:09,4

Jan K o ž n a r

### V TROPICKÉM VEDRU DO ROZTOK A ZPĚT

Letošní závod v běhu a chůzi Praha - Rostoky - Praha byl rekordní nejen co do účasti (154 běžců a 27 chodců na startu), ale zejména i co do teploty. V Klementinu naměřili 34°C ve stínu, což je o 0,1°C více než nejvyšší naměřená teplota za posledních 200 let! Vedro vytvořilo velmi těžké podmínky, které podstatně ovlivnily výkon většiny závodníků. Tím více musíme ocenit výkon vítěse hlavní kategorie běhu Ondřeje Zelenanského a pořádatelů TJ Dukla Praha, který v souboji s Janským a Tomáškem zůstal jen o 5,4 sec. za svým travňovým rekordem z r.1974.

Výsledky - kategorie A (do 39 let, muži):

1. ZELERANSKÝ Ondřej	Dukla Praha	47:24,4	47. WERBINSKÝ Jaroslav	Sokol Sedlec	59:36,2
2. TOMÁNEK Stanislav	RE Praha	48:04,8	48. VÁVRA Miloš	ČEZ Litvínov	59:40
3. JÁNSKÝ Josef	Sparta Praha	48:25,8	49. ŠÁMAL Antonia	Sp. Rožmitál	59:40,2
4. KRÍŽEK Pavel	Sloda Pilsen	48:54	50. HAJMÁN Stanislav	LIAZ M. Hradiště	59:52,4
5. JURA Miroslav	ZVL Žilina	48:56,2	51. KNEŽČÍK Stanislav	Spartak Kbely	60:02,2
6. HEZÁČ Vladislav	Dyn. Pardubice	49:23,2	52. VACEK Rudolf	ČKD Slaný	1:00:14
7. SUCHÝ Jan	VS Praha	50:17,8	53. MÜLLER Vladislav	MFF Praha	1:00:36,8
8. KELLNER Viktor	Lokomot. Břilina	50:37,2	54. RINGER Jiří	Tat. Smíchov	1:00:57,4
9. NEČAS Karel	VS Praha	50:46,6	55. ZEMAN Josef	ČKD Slaný	1:01:04,2
10. TRAKNER Arnošt	Slovan Rostoky	50:53,4	56. KADERÁBEK Rudolf	TJ Kobylisy	1:01:11,4
11. JEDLIČKA Josef	VŠ Praha	51:05,2	57. ZEMAN Miroslav	S. Dol. Zálezly	1:01:59,2
12. BENEŠ Zdeněk	AŠ Ml. Boleslav	51:11,2	58. HOLOUBEK František	TJ Ruzyně	1:02:21,2
13. BALCAR Bohuslav	AŠ Ml. Boleslav	51:25,4	59. VITULA Vladimír	ČKD Slaný	1:02:37,2
14. FĚRKAVA Pavel	RE Praha	51:40,2	60. MARŠOUN Miroslav	SONP Kladno	1:02:56,2
15. ŠÍŠKA Miroslav	Sp. Dubnice/Váhom	51:49,4	61. MEHTLÍK Jaroslav	Lok. Trutnov	1:04:02,4
16. HEŘČEK Jaroslav	AŠ Ml. Boleslav	52:01,4	62. LIŠKA Ivan	S. H. Pešernice	1:04:10,2
17. ČUMPLÍK Jaroslav	Spartak Vlašim	52:36,4	63. SCHENK Miroslav	Sok. Stěžery	1:05:10,4
18. ŠTRUP Jan	TJ Kolín	52:53,6	64. UHLAS Miroslav	RE Píseň	1:05:24,4
19. BULVA Václav	LIAZ Jablonec/Nilou	53:06,4	65. SEDIVÝ Petr	RH Praha	1:05:26,6
20. VÁGNER Vladimír	MFF Praha	53:09,6	66. BROŽ Miroslav	TJ Kolín	1:05:28,2
21. SRNEC Karel	Slovan Rostoky	53:20,2	67. MIKULČEK Bohuslav	Lok. Trutnov	1:06:01,8
22. SYPČEK Jiří	Sok. Dol. Zálezly	53:31,2	68. KAMARÁD Michael	MOBYB Praha	1:06:08,2
23. MLADENKA Viktor	LIAZ Jablonec/N.	54:10,8	69. HLUŠIČKA Vratislav	RE Strašnice	1:06:08,2
24. BALOUS Milan	SCEZ Lovosice	54:18,2	70. KRÍŽ Vladimír	RH Příbram	1:06:12,2
25. KUMSTA Zdeněk	Kovostroj Turnov	54:41,4	71. KOUDELKA Petr	Slovan Rostoky	1:06:21,4
26. KAUCKÝ Vladimír	MFF Praha	54:57,2	72. ŠEBER Jaroslav	Sp. Čelákovice	1:07:18,2
27. JAIT Karel	Jiskra Domažlice	55:06,4	73. PROCHÁZKA Josef	S. D. Zálezly	1:07:45
28. TRNKA Vladimír	Sok. Dol. Zálezly	55:07,2	74. MATYS Jan	S. L. Libverda	1:09:25,4
29. KODRÉ František	Lokomot. Břilina	55:20,2	75. FRIMTA Vladimír	Lok. Bakov/J.	1:10:17,2
30. KUDLÁČEK František	Sok. Dol. Zálezly	55:41,2	76. NEUBERGER Zdeněk	Slov. Rostoky	1:11:00,8
31. PARYS František	Spartak Vlašim	55:48,4	77. POLAŽTAR Rudolf	Slavia Pilsen	1:11:43,8
32. BUKOVSKÝ Vladimír	TJ Třmištv./Ori.	56:00,8	78. VAVRUSKA Miroslav	MOBYB Praha	1:12:38,2
33. SALAVEC Jiří	Lokomot. Olomouc	56:18,8	79. MOC Václav	Sklotr. Turnov	1:12:42,4
34. KUNYK Miroslav	ČEZ Litvínov	56:41,2	80. HANOUSKEK Josef	Sparta Praha	1:13:44,2
35. HEDMÁK Václav	Slovan Liberec	56:45,4	81. ŠUDA Petr	S. D. Zálezly	1:16:05,2
36. HOŠEK Zdeněk	RE Strašnice	56:50,8	82. PECKA Jan	Sokol Chodov	1:16:38,8
37. BRIS Pavel	Bohemians Praha	56:58,2	83. NOVÁK Miroslav	SVA Smíchov	1:16:54,0
38. ŠROJMA Jiří	AŠ Ml. Boleslav	57:12,2	84. SKALNÍK František	Lokom. Kladno	1:19:46
39. BALZANT Jan	AŠ Ml. Boleslav	57:51,2	85. STEHLÍK Oldřich	SLPV Praha	1:20:03,8
40. ŠESTKA Ladislav	TJ Kolín	57:59,2	86. RYNEŠ Jindřich	MOBYB Praha	1:21:15
41. KOHLÁŠ Václav	Tetra Smíchov	57:59,6	87. ŠYKORA Vladimír	Sparta Praha	1:29:12
42. KLÍMA Václav	RE Čes. Budějovice	58:03,2	88. JORITŠMA Carl	Nolandsko	1:31:08,2
43. ŠANDA Václav	TJ Kolín	58:11,4	VESELÝ J.	Tetra Smíchov	vsdal
44. TÍMAL Ota	Sparta Praha	58:54,4	ŠTRAUS P.	Uhel. sklady	vsdal
45. KAMENÍK Václav	Sokol Křešoves	59:04,2	LUPOMĚCH Jiří	LIAZ Jablonec	vsdal
46. VECGL Petr	Technika Praha	59:18,4	TUCAN Zdeněk	SL MFF Praha	vsdal

Kategorie B (muži 40 - 49 let)

1. SATTNER Roland	RND Rokycany	52:29,2	6. MAŠL Vladimír	Tetra Smíchov	57:41,2
2. ZACHARDA Bohumil	Slovan Liberec	54:07,2	7. ŠTRÁNSKÝ Jindřich	TJ Kolín	58:54,2
3. CHUDOMEL Václav	Bohemians Praha	54:14,2	8. CIBOCH Miroslav	SL IPS Praha	1:00:14,0
4. PEČIŤKA Ladislav	Dynamo Pilsen	55:30,6	9. ČISTOFA Jindřich	Š. Č. Budějov.	1:00:38,2
5. FIEDLER Jindřich	Sp. Sezimovo Ústí	56:02,6	10. HROMEK Vladimír	Duk. Pardubice	1:01:13,8

11. OTČENÁŠEK Luboš	Sparta Praha	1:01:59,4	20. TÁCHA Karel	Bohemians Praha	1:07:05
12. SMUTNÝ Vladimír	Sok. D. Branná	1:02:25,4	21. BAREK Antonín	TJ Kobyličky	1:08:30,8
13. BOUČEK Milan	Spartak Karlín	1:02:56,4	22. ČERNÁK Miroslav	Sparta Praha	1:09:44
14. POKORNÝ Pavel	VŠ Praha	1:03:21,2	23. FŘECKÝ Pavel	Slovan Rostoky	1:16:09,8
15. FŘEKO Josef	Bank Sokolov	1:04:21,2	24. MUŽÍČEK Jarosl.	LIAZ Mn. Hradiště	1:16:22
16. PAZDERA Ladislav	Sokol Slapy	1:04:43,2	25. PETRÍLEK V.	Sok. Sedlec-Prčice	1:19:26,6
17. SOUKUP Jiří	JK ČSTP Praha	1:05:39,2	26. SOKOL Lumír	TJ Jičín	1:20:24
18. POŠPÍČAL Adolf	Praga Praha	1:06:07,2	27. JIRKO Petr	Lok. Teplice	1:21:11,2
19. GAVANDA Ivan	Sl. Uh. Hradiště	1:06:51,8	28. KAPR Vladimír	Sparta Praha	1:39:07,2

Kategorie C (muži 50 - 59 let)

1. ZEMAN Oldřich	Lokomot. Olomouc	58:21,2	12. HOUSTECKÝ Karel	RH Praha	1:09:37,2
2. HLADÍK Jaroslav	RH Ústí/Labem	1:00:25,4	13. FINGERLAND Ant.	NOHYB Praha	1:13:12
3. RUDOLF Václav	RH Strašnice	1:03:53,2	14. JUNGMAN Jiří	Sparta Praha	1:14:58,6
4. VICHERA Rudolf	Lokom. Nymburk	1:04:27,8	15. HEJDAŇEK Václav	Sl. IPS Praha	1:15:37
5. HOBST Otto	Vod. st. Praha	1:04:36	16. LANGER Miroslav	Sj St. Boleslav	1:16:26,2
6. HONZÁTKO Václav	Jiskra Cvikov	1:04:58	17. KRESEL Josef	RETEK Praha	1:16:30
7. HLADÍK Karel	Bank Přeborn	1:05:39	18. BALGAR Miroslav	Dukla Praha	1:19:15,2
8. VALENTA Jiří	Bohemians Praha	1:06:19,2	19. ŘEZÁČ Zdeněk	Bank Havířov	1:20:05,2
9. DOSTÁL Emil	VŠ Praha	1:06:57,8	20. KOZÁČ Josef	TJ Kobyličky	1:20:23,8
10. FRYJE Jindřich	Sparta Praha	1:07:05,2	21. ŠPIROCH Antonín	Lokomot. Nymburk	1:22:25,4
11. VOJČKA Otakar	Sparta Praha	1:08:01,2	22. VOJTÍŠ Jaroslav	Sp. Čelákovice	1:22:26,0

Kategorie D (muži nad 60 let)

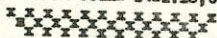
1. MIROVSKÝ František	Dukla Praha	1:09:37	4. KINDL Josef	Bohemians Praha	1:21:16,8
2. HANČIČ Michal	Lokomot. Turnov	1:14:15,2	5. LUNÁK Miroslav	Lokom. Chomutov	1:33:31,2
3. HLAVIČKA Miroslav	Sl. OV ČSTV Pra	1:18:14,6	6. HRBEK Karel	Spartak Jihlava	2:19:08,0

Kategorie E (vojsko)

1. ŠVAK Václav	RH Kutná Hora	53:23,6	4. PŮDA Jiří	VÚ 1901 Olomouc	1:07:18,4
2. ŠTUMPF Bedřich	RH Praha	1:02:37,2	5. WAGNER Jiří	VÚ 6363 Žatec	1:38:44
3. KOUBEK Oldřich	Dukla Písek	1:02:44,6			

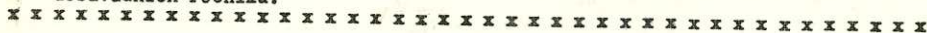
Kategorie F (ženy): 1. DUŠKOVÁ Stanislava NOHYB Praha 1:21:18,6

František Mirovský



KAM NA ZÁVODY ? (pokr. ze str. 1.)

- 18.9. BRNO, IX. mezinárodní závod v silničním běhu na 25 km BRNĚNSKÁ PĚTADVACÍTKA Start ve 14.30 hod. na hr. Sokola Žabovřesky. Trať: Žabovřesky - Komín - Bystec Rozdrojovice - Jinačovice a zpět. Kategorie: do 40, 50, 60 a nad 60 let. Ženy mohou rovněž startovat. 10 věcných cen v hl. kat. (3 nejlepší v každé kat. veteránů rovněž), všichni v cíli diplom. Noclehly žádat spolu s přihláškou a poukázat současně 15,- Kčs za osobu a noc. Vklad: 15,- Kčs. Přihl: do 11.9.1976 na adr: Jiří Vaněk, Helfertova 23, 602 00 Brno. Pozor! Všichni se musí prezentovat nejpozději do 13 hodin, pozdější prezentace již nebude možná. Povinná lékařská prohlídka je v sobotu 18.9. od 10 do 12 hodin. V 18 hod. společná večeře.
- 18.9. LHOTA u PŘÍBRAMI, VIII. Běh Kovohutěmi. Muži 12 322m a 5532 m, ženy 2766 m. Rámcové závody žactva a dorostu. Start hl. závodu je v 10.50 hod. Přihl: do 15.9. na adr.: Oddíl lehké atletiky ZO SSM, Kovohutě n.p. Příbram, s. Eliášek, PSČ 26101. Vklad: 5,- Kčs. Ubytování žádat spolu s přihláškou. Mnoho věcných a upomínk. cen.
- 25.9. ZELENEČ, III. Zelenečská desítka se koná v 16 hodin v Zelenči. Přihl: Vlad. Čumpeš, 250 91 Zeleneč 376 nebo u startu. Vklad: 5,- Kčs. Kateg: muži do 40 let a veteráni v obvyklých kateg. Startují též ženy. Všichni dostanou upomínky a nejlepší věchou cenu.
- 17.10. ORGANIZAČNÍ VÝBOR Večerního běhu městem Bruntálem nám oznámil, že mění termín tohoto závodu na neděli 17.10.1976. Informace a přihlášky: Jan Urban, OV ČSTV Bruntál, Žižkovo nám.7. Závod je velmi dobře připraven a organizační výbor zve všechny závodníky do kraje pod Prácheňem.
- 30.10. JUBILEJNÍ XX. roč. silničního běhu Hronov - Náchod na trati 8850m se běží ve všech věkových kategoriích i v kategorii žen. Přihl: B. Kratěna, Husovo nám. 1048, 587 01 Náchod. Prezentace v Náchodě v 7 - 8,30 v městských lázních. Nejezděte proto do Hronova! Účastníci obdrží brožurku s popisem a výsledky dosavadních ročníků.



### JEDNOTNÝ TRÉNINKOVÝ SYSTÉM V BĚHU MARATONSKÉ (3. pokračování)

#### XI. Složení základních živin v potravě maratonce a stravování před závodem.

V životospřávě maratonce musí zaujmout významné místo nejen pravidelnost přík tréninku, regeneraci síl a spánku, ale i pravidelnost ve stravování, neboť jen tato dokonalá pravidelnost celého režimu dne je rozhodující pro vrcholovou výkonnost.

Vytrvalci se mají stravovat kvalitně (není rozhodující objem, ale kvalita jídla.) Jíme raději menší množství, ale častěji. Přednost dáváme jídlům lehce stravitelným s důrazem na ovoce a čerstvou zeleninu (ne však těsně před závodem). Vyhýbáme se jídlům více kořeněným a dáváme přednost nápojům neprechlazeným a kvalitním (t.j. nápoje s přirozených zdrojů - minerálky, džusy apod.). Důležitý je nejen dostatečný kalorický příjem, ale také správné složení a vhodný poměr jednotlivých částí stravy, t.j. bílkovin, tuků a cukrů (jejich fyziologický poměr ve stravě má být 1:1:4).

Při dáním stravovacím režimu musíme se dodržovat proporciální rozvržení bílkovin - uhlohydrátů - tuků - vitamínů i nerostných látek v jednotlivých denních jídlech. Znamená to, že každé denní jídlo by mělo obsahovat všechny uvedené složky.

Trávíme-li před snídaní, bude potom snídaně obvládnout bohatá a bude obsahovat hlavně ty živiny, které se dále metabolizují (maso, tuky). Oběd pak bude lehčí a převážně uhlohydrátová. Po odpoledním tréninku ihned uhradíme tekutiny, síl a hlad ukojíme lehkou uhlohydrátovou stravou. Večeře bude obsahovat opět všechny složky, hlavně však bílkoviny a zeleninu. Případné překyslení žaludku mírníme mlékem a mléčnými výrobky. Zásadně večeříme až tehdy, máme-li již na jídlo chuť, tedy jeme-li již zotaveni po těžkém tréninku. Před spaním můžeme opět konsumovat ovoce nebo mléčné produkty.

Je-li hlavní trénink dopoledne, snídáme nejpозději 2 hod. před tréninkem, snídaně bude především uhlohydrátová s dostatečným množstvím minerálních látek.

Stravování před maratónem je velmi důležité, ale v žádném případě bychom neměli dělat velké změny proti tomu, na co jsme zvyklí před a při tréninkové zátěži. Je nešťavé a rozhodně výkonu neprospěje, nastupuje-li závodník k maratónu hladový či naopak právě najedený. Poslední jídlo před závodem musí být vydatné a lehce stravitelné. Je-li závod odpoledne, je výhodné obědat asi 2 a půl hodiny před startem, a to maso výhradně vařené. Z tuků používáme lehce stravitelné (rostlinné oleje a máslo). Polévky před hlavním jídlom mají být husté (např. zahuštěný masový vývar, ovesná či seleninová polévka). Jako moučník se hodí různá kaše s cukrem, marmeládou, tvarohem nebo piškotový moučník. Nejvhodnějším nápojem je sladký čaj s citronem, minerálka, ovocná šťáva a džus.

Večer před závodem doporučujeme vařené maso s rýží, hlávkový nebo mrkvový salát, sladký kompot (merunki), piškotový moučník.

Snídaně před závodem se osvědčuje opět rýžová (rýžový nákyp), případně 5-10 dkg libového kuřecího masa, starší rohlík s máslem, čaj, med, minerální voda (Mattoniho) nebo špetka kuchyňské soli. Závodník nesmí mít po snídaní hlad. Snídaně před závodem si musí běžec několikrát vyzkoušet před těžkým tréninkem, aby bezpečně věděl, zda je dostačující. Pojídaní cukrů apod. těsně před závodem se nedoporučuje.

V posledních letech se značně rozšířilo užívání mnohých vitamínů a mnohdy v nesprávném či dokonce škodlivém dávkování. V pestré všestranné stravě jsou zastoupeny prakticky všechny vitamíny a nerostné látky. Pouze v zimních měsících je nutno doplňovat vitamín C, a to výhradně v přírodní formě (jižní ovoce). Při intenzivní tréninkové zátěži se doporučuje po přechodnou dobu užívat B-komplex (1 dražé B-komplexu Forte denně nebo B-komplex 2x1 dražé denně plně postačí). U E vitamínu se doporučují kapsle E vit. Forte (obden 1 kapsle), a to pouze při mimordánně svalovém namáhavém tréninku. Po trénincích, při nichž se hodně potíme užíváme kromě kuchyňské soli (více solit jídla) ještě dražé Calcium chloratum (postačí 2 dražé) - jinak ho užíváme pouze tehdy, není-li dostatek seleniny. Ostatní vitamíny jsou v dostatečné míře zastoupeny v potravě.

V posledních letech se rovněž setkáváme s extrémistickými názory na stravování v posledních dnech nebo týdnech před vytrvalostním závodem. Někteří propagují dietu převážně tukovou, jiní uhlohydrátovou, v některých dietách je opět přeměra bílkovin. Musíme si uvědomit, že při vytrvalostních výkonech získáme energii jak z cukrů tak i z nenasycených mastných kyselin a rovněž tak potřebujeme bílkoviny pro dobrý funkční stav tkání. Principiálně tedy musí obsahovat strava před závodem všechny složky otázku pouze je, v jakém poměru mají být zastoupeny. Zde již nastupuje individualizace a jak již bylo řečeno výše, každý z maratonce si musí optimální poměr sám vyzkoušet. V žádném případě nedoporučujeme v posledním týdnu před závodem hladování nebo několikadenní úplné vyřazení některé ze tří hlavních složek potravy.

Stravování po maratónu - i při pocitu velkého hladu či žízně je nutné zachovat určitý režim - nepít studené nebo ledové nápoje, ale teplé či vlažné a to na malých dávkách. K tomu se hodí něco sníst, a to něco lehce stravitelného (piškoty, kekky, sušenky). Tělo se potřebuje nejdříve uklidnit a je známo, že navození normálního stavu v zařivacím systému trvá asi 45 minut. Objemná jídla (oběd, večeře) jíme až po 1-2 hodinách a jsou lepší jídla lehce stravitelná. Tímto postupem vyloučíme či omezíme nepříjemné pozávodní stavy - průjem, křeče v břiše, zvracení apod.

#### XII. Využití horského a vysokohorského prostředí v přípravě vytrvalců.

Trénink v horách je přínosem moderního výcvikového procesu běžců jako součást celoročního tréninkového období. Je nutné ho vhodným způsobem využívat pro zvýšení nejen celkového stavu trénovanosti, ale hlavně pro zvýšení sportovní formy. Sportovní forma se dá charakterizovat jako stav optimální připravenosti sportovce k závodům, kdy v jeho organismu a psychice jsou rozvinuty a upevněny maximální funkční schopnosti k vrcholné závodní výkonnosti.

Na základě antropologického měření a fyziologického sledování bylo zjištěno, že se celkový zdravotní stav běžců trénujících v horách zlepšil - m. j. také vlivem čistoty ovzduší (ve vysokých horách je sterilní vzduch), na horách se nenacházejí patogenní mikroby jako je tomu ve městech, kde běžec po většinu roku nejen žije, ale též závodí a trénuje.

Bylo např. zjištěno, že v nadmoř. výšce 100 m se nachází 45.000 až 300.000 prachových částic na 1 m<sup>3</sup>, ve výšce 1.000 m již jen 6.000 částic, ve výšce 2.000 m 700 částic a ve výšce 3000 m pouze 200 částic.

Vysokohorské klima se značně odlišuje od normálních podmínek nižším atmosférickým (barometrickým) tlakem, nižším obsahem kyslíku v ovzduší (následkem čehož se snižuje dílčí tlak alveolárního kyslíku), nižší teplotou a vlhkostí vzduchu, vyšší sluneční radiací, silou větru, elektrickou vodivostí apod. Vytváří se srovnání s normální nadmořskou výškou zvláštní podmínky pro existenci organismu, které kladou zvýšené požadavky na činnost všech systémů a orgánů.

Podle výzkupů (např. A. P. Frolov CSC.) se zjistilo a doporučuje se, aby trénink běžce probíhal po etapách v různých nadmořských výškách, a to nejen v průběhu jednoho tréninkového cyklu na horách, ale i v průběhu několikileté přípravy, a to po dobu 18 - 24 dní:

1. rok trénink ve výšce 1400-1600m
2. rok trénink ve výšce 2000-2200m
3. rok trénink ve výšce 2400 - 2500m

Doporučuje se, aby v průběhu tréninku, ve dnech aktivního odpočinku, prováděli běžci procházky do výšek přesahujících výšku, ve které je umístěn tréninkový tábor. Zjistilo se, že běžci, kteří se jednou podrobili vlivu horského vysokohorského klimatu, adaptují se do tohoto prostředí snadněji a rychleji. Jeho průběžným působením dochází ke vzestupu dýchací kapacity, je dokonalejší využívání kyslíku tkáněmi a schopnost pracovat i za zhoršeného zásobování tkání kyslíkem. Při tréninku v horách se organismus setkává se ztíženými dýchacími podmínkami, které záporně ovlivňují i pohybovou činnost. Adaptací k těmto podmínkám získává organismus schopnost podat v podmínkách normálního atmosférického tlaku lepší výkon.

Pro namáhavou tělesnou činnost ve střední či velké nadmořské výšce je nezbytná a nutná aklimatizace (je tím nutnější, čím je zatížení časově delší a čím větší je uběhnutá vzdálenost). Objem a intenzita zatížení musí být proto v prvních dnech pobytu v horách podstatně snížena a teprve podle průběhu aklimatizace zatížení postupně zvyšujeme (v kvantitě i kvalitě), a to až k hodnotám, které jsou různě blízké obvyklým dávkám v normálních podmínkách.

Nejvhodnějším měřítkem aklimatizace je návrat či přiblížení tepové frekvence k normálu (měří se ráno vleže ihned po probuzení). Toto je přísně individuální a někteří běžci nejsou vůbec schopni se dobře aklimatizovat. Nejhorší hodnoty i subjektivní pocity v průběhu aklimatizace na horách byly naměřeny 4.-5. den, 9.-10 den a 14. den.

Pro úpinou aklimatizace je v průměru zapotřebí 6 - 8 týdnů a aklimatizace bude rychlejší, jestliže v aklimatizačním období bude probíhat také úměrně tvrdý trénink (nutno však mít na zřeteli, že kyslíkový dluh bude likvidován mnohem pomaleji než v normální nadmořské výšce - proto musí být přestávky odpočinku mezi opakovaným zatížením úměrně delší a po enormně těžkém vypětí, např. ostrém tréninku ve speciálním tempu či kontrolním závodě, může trvat úplné vyrovnání kyslíkového dluhu až 24 hod.)

V této etapě tzv. prudké aklimatizace se vytvářejí v organismu různé kompenzační mechanismy směřující k vyrovnání hypoxemie (t. j. poklesu obsahu kyslíku v krvi). Patří sem např. zvýšení plicní ventilace, kterého se dosahuje zvýšenou frekvencí a později prohloubením dýchání, zvýšení srdeční činnosti, (zrychlení tepové frekvence a minutového srdečního objemu), přísun doplňkového zásobního množství erytrocytů za sleziny a jater, což zvyšuje množství cirkulující krve i celkovou plochu, která váže kyslík. Napomáhá tomu také otevření zásobních kapilár v plicích. Později se objevují další kompenzační reakce - zvyšuje se množství erytrocytů a hemoglobinu v krvi, zvyšují se množství vody kyslíku v krvi (na 22-25 obj. % proti 17-18 obj. % v normální nadmořské výšce). Nastává adaptace tkání k hypoxemii.

Badatelé došli k závěru, že při běžecském tréninku v horách se účinek jednotlivých tréninkových prostředků kvalitativně mění. V praxi to znamená, že k rozvoji obecné vytrvalosti bude v horách dostačující souhrlný běh volným úsilím (celková kilometráž bude však nižší proti nížině). Pro rozvoj tempové vytrvalosti je možno volit takové prostředky, které v nížině rozvíjejí obecnou vytrvalost a dále pro rozvoj speciálního tempa to budou úseky, běhané v nížině intenzitou tempové vytrvalosti. Tuto změnu v kvalitě ovlivňuje nejen nadmořská výška, ale též větší a častější únava dolních končetin a zhoršená technika běhu vlivem nerovného terénu.

V našich podmínkách rozoznáváme tři formy přípravy v horách:

- a/ v nížinách horách, tj. 500 - 800 m n. m. (je to hlavně pásmo lesů smíšených nebo jehličnatých). Trénink vytrvalce se může ve všech složkách (OV, TV, ST, TR) provádět v plném rozsahu jako v nížině. V naměřených hodnotách a subjektivních pocitech nejsou prakticky žádné rozdíly. Trénink v tomto prostředí má hlavně velký psychicko - emotivní vliv (příjemné, čisté a změněné prostředí). Výborné se také hodí jako prostředek aktivního odpočinku, prostředek k regeneraci sil mezi těžkými závody.
- b/ ve středních horách (900 - 1400 m n. m.) - u nás je nejčastější a v poslední době stále víc používaný. Podle dosavadních zkušeností a závěrů tréninku i podle výsledků fyziologickým měření se nejvíce osvědčila příprava v délce trvání 8 - 12 dní (ideální je 14 - 21 dní), a to opakovaně v průběhu několika měsíců v přípravném období (t. j. 2.-3. x v únoru, březnu či dubnu) a výborně se hodí tento trénink před sezónou, t. j. v květnu.

Po návratu z hor jsou první 2-3 dny charakterizovány poměrně silným poklesem celkové kondice, pocítí unavených a těžkých nohou, dochází k potížím s technikou běhu. Tento stav tzv. reaklimatizační přetrvává individuálně až týden, pak však dochází k podstatnému zvýšení výkonnosti. Plné závodění je nejvýhodnější 12.den po návratu z hor a plná forma vydrží podle dosavadních zkušeností 2 - 3 týdny. Objem a kvalita tréninku se však musí úměrně upravit hlavně ve složce kilometráže a speciálního tempa.

Trénink na horách v letním období (červenec, srpen) nejvíce se osvědčil v délce 6 - 8 dní, ale jen jako odpočinkový s malou kilometrází a prováděný hlavně formou turistiky a kľusu a to jednodřasově. Dochází totiž k velmi potřebnému fyzickému a psychickému uvolnění a potřebnému odpočinku a po návratu z hor k podstatnému zvýšení výkonnosti. V žádném případě se však nedoporučuje v tomto období na horách tvrdě trénovat, protože po návratu do nížin dochází i k déletrvajícím nežádoucím poklesu sportovní formy.

c/ ve vysokých horách (t.j.nad 1600m n.m.) - trénink v tomto prostředí, nad 2000 m n.m.) je velmi účinný, zanechává v organismu dostatečnou pozitivní odezvu. Nejvýhodnější délka trvání je 14 - 21 dní. Jinak platí všechny již uvedené zásady o tréninku v horském prostředí (ještě více pak zde platí úměrnost v jednotlivých složkách tréninkové práce vzhledem k nadmořské výšce, terénu, počasí a.j.). U nás máme zatím jen malé možnosti kvalitního tréninku v těchto nadmořských výškách - výjimku tvoří jedině Štrbské Pleso ve Vys.Tatřách, protože tatranské klima 1300-1400m n.m. se svým účinem podle dosavadních zkušeností (měření lékařů a trenérů) rovná asi 1800m n.m. v jiných horách.

Ča.maratonci po mnoho let trénují nárazově při výcvikových táborech převážně ve středních výškách (1000m - 1500m n.m.). Pečlivá sledování a vyšetřování byla prováděna ve výškách 1360m n.m. na Štrbském Plese. Asi v 80% došlo k zlepšení závodnické formy. Na podkladě zkušeností se doporučuje:

1/trénink speciálního tempa maratónu zpomalit asi o 15 sec. na 1 km proti nížině. Tempové úseky krátit na 1500m - 2000m a probíhat je ve 2/3 rozsahu celkové tempové kilometráže. Mezikľusy mezi tempovými úseky dvojnásobně prodloužit proti nížině.

2/trénink tempové vytrvalosti - rychlost úseků doporučujeme zpomalit o 40 sec.přibližně na 1 km proti nížině. Délku úseků v TV krátíme asi o 1/3.

3/trénink obecné vytrvalosti během v plném rozsahu a někdy i ve větším rozsahu než v nížině. Je hlavní náplní tréninku v horách. Rychlost běhu se zvolnuje ve prvých 4 dnech pobytu asi o 1 min. na 1 km proti nížině, do 10.dne asi o 45-50 sec. na 1 km, od 10.dne můžeme většinou rychlost běhu v obecné vytrvalosti zvyšovat.

4/trénink tempové rychlosti ve střední výšce zásadně netrénujeme. Regenerace organismu probíhá pomaleji. Hlavní trénink protě během v pozdních dopoledních nebo v časných odpoledních hodinách. Osvědčil se třířasový denní trénink:

a/ráno krátký kľus s důkladným rozvířením

b/před polednem hlavní trénink

c/v poedečer obecná vytrvalost v rozpětí asi 60 minut

Při tréninku v horském prostředí musíme dbát na to, abychom běžce saturovali větším množstvím zeleniny, ovoce, uhlovdanů a tekutiny.

A závě? Trénink vytrvalost v horském prostředí se plně osvědčil a je nezbytným a důležitým faktorem pro zvyšování výkonnosti. Nutno ho plně využívat, ale přitom je nezbytné respektovat všechny specifické aspekty vysokohorské přípravy. Je nadstavbou tréningu v nížině a proto jďď absolvujeme po skončení přípravného období v nížině. Efekt horského tréninku vymizí asi do 5 týdnů a proto doporučujeme absolovovat v tomto období několik závodů.

(Použitou literaturu uvedeme v č.10/1976.) Bohdan M ú l e r, prom.ped.  
odpovědný trenér maratónu VAS ůV ČSTV

### Proto n e j s o u d ě t i s p r i n t ě r i . . .

Tělovýchovní lékaři i trenéři se často mýlí v oblasti, kterou dosud skoro nikdo nezná:vytrvalost dětí. Podle platných pravidel mohou dorostenci do 18 let běhat maximálně 5 km. A zatím ů děti ve věku 6 - 10 let uběhly úspěšně maratón! Příklady jsou desítky. Mary-Étta Boitano běžela v šesti letech s rodiči maratón za 4 a půl hodiny. V 11 letech byla pátá na mistrovství USA v maratónu žen za 3:01:15 hod. Stejný čas měl vítěz OH v r.1900!

Děti běžně závodí na tratích do 100 m, při přespolních bězích nejvýše 600 - 800m. To je ovšem vřbec nejhorší trat. Dítě by správně vřbec nemělo poznat práci na kyslíkový dluh! Takové tratě jsou i nelogické. Dítě absolvuje (převážně v pokľusu) 8 - 15 km denně. Sprint se jako dětský pohyb vyskytuje ojediněle. Dítě má relativně ohromné srdce a značnou kapacitu plie. Výkon dětského srdce je při absolutním srovnání vyšší než výkon netrénovaného dospělého. První maratónská běžkyně, Kanadanka Maureen Wiltonová, měřila 140 cm a vážila 29 kg. Běžela za 3:15 hod. 29.9.1974 běžel v Husumu(NSR) devítiletý Frank Carstens 4:35 hod. V roce 1975 jďď za 3:56:06,4 hod. Příklady by se našly skutečně desítky. Vřbecny tyto děti jsou fyzicky daleko zdatnější než většina mužů, nastupujících vojenskou službu.

Lékaři mají běžně zkreslenou představu o svalové hmotě dětí. Relativně odpovídá vyvinutému svalstvu dospívajícího chlapce. I puls dětí je neuvěřitelně. Sedmiletý chlapec má klidovou hodnotu až 90/min, při běhu 168-174/min. Ovšem po výkonu se zotavuje daleko rychleji než špičkový světový závodník na 100m! ůž za 1 min.klesá puls na 135 a po 10 min. má frekvenci jako při běžně každodenní hře.

Z toho vyplývá, že děti jsou rození vytrvalci. Kdyby tyto vrozené vlastnosti každý z nás rozvíjel, nepotřebovali bychom asi žádné kliniky pro léčení srdečních chorob... Ze SPİRIDONU/NSR přel.K.Blaħa

Ing. Bohuslav Balcar: STAGNUJE ČS. MARATÓNŮ

/Čtenáři Maratónu jistě uvítají polemický článek našeho předního vytrvalce inž. Boba Balcara, který se zamýšlí nad současným stavem v československém maratónu a rozebírá jeho příčiny. Doufáme, že jeho příspěvek vyvolá další odzvy.

Bob Balcar je též autorem rozborového článku o vývoji maratónu v č. 6/1976, kde nám jmenuje autora omylu vypadlo při přepise. - Redakce/

Novodobé olympijské hry se staly neodmyslitelnou součástí vyspělé lidské společnosti. Nejsou již jen záležitostí jednotlivců, naku po prosté účasti vystřídala promyšlená a soustředěná zájem států o co nejlepší výsledky. Tyto skutečnosti jsou dostatečně známy, je ale dobré si je v úvodu naší úvahy připomenout.

Historicky, logicky je vyvrcholením olympijských her maratónský běh. Bez něho by nebylo dokonalejších OH moderní doby, bez nich by nebyl maratón tím téměř mýtickým bojem. Tenté vztah je neměnný, dá se říci - posvátný. Poprávu jsou vítězové maratónu na OH uznáváni nejvýše. Význam maratónu pro OH je nepopiratelný, nenahraditelný. Ten málo semí a ještě méně atletických velmocí má možnost pochubit se v historii novodobých OH vítězství svého příslušníka v olympijském maratónu. Českoslovenští již jednou patřili k těm nemoha šťastným.

Máme ještě šanci přivítat opět v budoucnosti našeho běžce jako vítěze olympijského maratónu, či alespoň jako vítěze evropského šampionátu? Prozatím se musíme již delší dobu spokojovat s úvahami, zda vůbec nějakého čs. maratónce na OH vyslat. Historie několika posledních olympiád takový případ již nezná - bohužel!

Zastává tedy čs. maratón? Z čistě statistického hlediska - ano. Vždyť nemáme vlastně ani jednoho maratónce, který by mohl svěst rovnocenný boj s předními světovými, ale i evropskými maratónci ve výkonostní sféře kolem 2:12 hod., což jsou dnes klíče od bran maratónské elity. Jaké jsou příčiny? Ke zkoumání celého problému je třeba přistupovat zodpovědně a systematicky.

Jedná se o příčiny všeobecné? Maratónský běh je jednou z atletických disciplín. Pozornost, která je v naší socialistické země věnována rozvoji tělovýchovy a sportu, tedy i lehké atletiky, nám práve závidí. Páda atletický mozem mladších zemí. Dá se tedy říci, že maratónský běh má v rámci naší socialistické tělovýchovy stejně dobré podmínky pro úspěšný rozvoj.

Vedle všeobecných podmínek však existuje ještě okruh podmínek specifických, týmajících se výhradně jednotlivé sportovní disciplíny - a v této sféře specifických podmínek je sjezd třeba hledat příčiny, které se snažíme v našem článku odhalit.

K jejich odhalení si provede malý sociologický průzkum - podíváme se, kdo u nás běhá maratón. Ze složení současných maratónských špiček vyplývá, že jde o závodníky střední a starší závodnické generace - to jest zhruba od 26 let výše. To vealku odpovídá faktu, že maratón běhají většinou i ve světě závodníci vyšší věk, tedy kladní novější, začátečníci v atletice. Věková hranice 26 let sama dále napovídá, a jaké závodnické se jedná. Zjišťujeme, že na prvních 10 - 15 místech letošních tabulek čs. maratónu (ale i dále) se jedná o běžce, kteří již mají své povolání, často pracují i fyzicky, jsou vesměs ženati, mnozí mají rodiny a jednák nebo více dětí. Není mezi nimi žádný student, příslušníci armády či bezpečnostní sportovní organizace jsou zastoupeni velmi sporadicky, v první desíctce pouze jediným běžcem - Ondřejem Zelenanským. Při náročném maratónském tréninku, který bezesporu zabírá se všech běžeckých disciplín nejvíce času, je toto již samo o sobě důkazem, jak musí mít tyto lidé rádi maratónský běh a co všechno jsou ochotni mu obětovati. K nejujasně tříměhodinovému tréninku denně je třeba připočítat dobu nezbytně nutnou na řádnou rehabilitaci po tréninku, jídlo, dostatečný spánek. Sečtena-li tato denní pénsa, dostaneme se zhruba k počtu 14 hodin. (3-trénink, 1,5 - rehabilitace, koupání, masáž resp. rehabilitační cvičení na kompenzování příliš jednostranného zatížení některých částí těla, 1 hod. jídlo, 8,5 hod. spánek). Připočtena-li k tomu 8 hodin zaměstnání, dostáváme číslu 22 hodin. Během zbývajících dvou hodin by měl vřeholově trénující maratónce stačit věnovat se své rodině, podílet se na výchově dětí, zařadit se prostě po boku své ženy do rodinného života, měl by ale také stačit přečíst si aspoň noviny a udržovat si základní všeobecné vědomosti. Jak je vidět, je maratóncovv denní program velmi nábitý a pracovní výtěti v zaměstnání na jej často činí ještě složitějším.

Pracovní úlevy (refundace určitého počtu hodin denně na pracovišti) není zatím u všech předních čs. maratónců pravidlem, a mnohdy, pokud i existuje, u závodníků, pracujících jako TEP, je to spojeno s podmínkou, že svoji práci musí stejně odvést včas a v pořádku, znamená to tedy vyšší pracovní výtěti v kratším pracovním úseku - z ekonomického hlediska tedy pak záviděníhodnou úroveň produktivity práce!

V každém případě je jasné, že každá minuta denního časového fondu, kterou špičkově trénující maratónce pro sebe získá, kraje pro něj velmi podstatnou roli. Zjistili jsme, že se tedy jedná vesměs o lidi, kteří se již zařadili do pracovního procesu se všemi jeho problémy a zvláštnostmi, kde našli své pevné místo a na rozdíl od běžců kratších tratí, vesměs mladších, tedy většinou bez rodinných závazků, často s mnohem větším objemem volného času (studentů a příslušníků sportovních oddílů ozbrojených složek), kraji u nich tyto faktory mnohem větší roli.

Sociální a věkové složení našich maratónců je tedy prvními závažnými faktorem, určujícími specifické podmínky této disciplíny, který by měl být plně respektován.

Co si představujeme pod pojmem plně respektován? V první řadě to, že časový výkon, který jejich trénink zabírá, musí najít ekvivalentní vyjádření v jeho ocenění. Vždyť se skutečně nejedná o započatelný časový fond a jeho využívání k tréninku, závodění a celé organizaci denního režimu maratonce, který samozřejmě na druhé straně zneumožňuje konat jinou, společensky důležitou činnost, vyjádřitelnou nejen výkonem v zaměstnané době, kdy na základě poskytované pracovní úlevy trénuje, ale i dalšími, pro společnost neméně důležitými hledisky: sebevzděláním, podílem na správné socialistické výchově svých dětí, veřejně prospěšné práci atd.!

Sesummarizujeme-li tyto faktory, vychází nám, že ze společenského hlediska je trénink maratonce ne právě nejlevnější záležitostí, že existuje dále přímá úměrnost (povítko) mezi tímto tréninkem a souhrnem výše uvedených faktorů. Takto pojetá aktivní činnost maratonce vyžaduje zajištění plného zhodnocení dobrým výsledkem v závodu, aby bylo možno položit rovnítko i mezi objemem tréninku a jeho výsledky, aby se logicky uzavřel celý kruh, tedy:

trénink - ekvivalent společensky důležité práce - výsledky závodů!

Skutečnost je však zatím jiná. S kvalitním a dostatečně velkým objemem tréninku, kterým se můžeme většina předních čs. maratonců prokázat, nejsou dosahované výsledky v relaci.

Vedle objektivně působících vlivů, které již byly uvedeny (sociální a věkové složky a s tím spojené pracovní i jiné problémy, z nichž vznikají různé stresy, odnímající část maratoncevých zásoby energie), to jsou ještě další vlivy a v jejich okruhu je třeba hledat odpověď na otázku, proč ne - existuje odpovídající relace mezi tréninkem maratonce a jejich výsledky v rámci vytvořených specifických podmínek.

O jaké vlivy se jedná?

V první řadě je to nedocenení aktivní činnosti čs. maratonců právě z hlediska společensky důležité práce, jak o tom již byla řeč. Čs. maratonci se dosud nesažili rovnooprávně mezi ostatní atlety. V našich oddílech jsou bohužel dosud mnohem více ceněni běžci často nižších kvalit, a neporovnatelně nižší objemem tréninku, tedy i mnohem nižší úrovni ekvivalentu společensky důležité práce, jež odpovídá výše uvedenému vysvětlení - a to všechno jen proto, že v soutěžích družstev vybojují nějaký ten bod! Těchto soutěží se většinou musí zúčastnit i maratonci, pokud jsou příslušníky těchto oddílů. JTS maratону, který nyní vychází, zcela správně poukazuje na škodlivost startu v jiných závodech v období zaměřovacího tréninku na maraton či v období rehabilitace po něm. Pochopení pro tyto nutné a objektivně působící požadavky je ve většině oddílů přinejmenším problematické. Maratonci jsou v oddílech pouze trpěni, pohlíbí se na ně jako na zbytečný přepych, který není žádným přínosem pro oddíl, pokud maratonec jeziská (často s velkým sebepořezáním) nějaký bod v závodu na 5 či 10 km - a třeba v plné přípravě na svůj další start v maratónu!

Dochází k podobné situaci, jako kdyby byl nucen specialista na 800 či 1500m běžet za oddíl 200, resp. 400m a počítat s takovým startem ve svém tréninku. Každá běžší disciplína má přes své zákonitosti JTS maratónu velmi dobře odhaluje rozdílnost v podstatě tréninku maratonce a běžce na 5 a 10 km. Jak může maratonec speciálně se připravující na maraton obstat rovnocenně se specialistou na 5 a 10 km, u něhož je objem této speciální přípravy logicky mnohem vyšší? Požadavky kladené na maratonce v soutěžích družstev jsou za současného stavu v rozporu s jednotným tréninkovým systémem!

Vytváří se bludný kruh. Maratonec by měl dělat vše pro úspěšný start ve své hlavní disciplíně. Neměl by se zaměřovat na trénink cílený ke startu v bodovaném závodu v soutěži družstev na 5 či 10 km, někdy dokonce na 1500m! To mu na druhé straně zahrazuje cestu k plnému uznaní a ocenění v oddíle a k vytvoření odpovídajících podmínek, protože jeho božový přínos pro oddíl pochopitelně nemůže být dostatečný a nemají ani u dobrého maratonce dokonce být žádné.

Specifické zvláštnosti maratonského tréninku i závodění ovlivňují možnosti čs. maratonců hlouběji, nežli je na první pohled zřejmé. V první řadě je to počet startů. Existuje značný rozdíl v počtu startů maratonců v běhu na 25 km a v maratónu a běžců - specialistů na kratších tratích. Jeden závod v maratónu představuje minimálně 4 týdny, v nichž by maratonec neměl absolvovat žádný další závod (2 týdny před startem a dva týdny po něm). V této době naopak mohou závodníci na kratších tratích nastoupit k několika stejně kvalitním závodům, aniž by tím ohrozili zásoby své adaptační energie a vystavili se nebezpečí vzniku stresů vyplývajících z nerespektování biologických a lékařských hledisek. Pro maratonce je start v každém maratónu dlouhodobou záležitostí. Jeho slabší výsledek může být na rozdíl od běžců kratších tratí napraven až po relativně dlouhé době! Příprava na závod v maratónu proto musí být dokonalá a ničím nerušená. Výsledek v maratónu přece ovlivňuje řada faktorů a závodník by měl mít vytvořeny takové podmínky, které by co nejvíce vylučovaly neúspěch, když už nemůže ovlivnit moše jiné, jako je např. počasí, organizace apod. Start v maratónu může tedy být úspěšný jen tehdy, stane-li se skutečným vyvrcholem tréninkového procesu a jeho jednotlivých cyklů.

Jaké je řešení?

Situace se těžko změní přes noc. Nejprve se musí změnit postavení maratonců v oddílech, názor atletických činovníků na poslání a význam maratónu pro naši zem s tradicí olympijského maratonského vítězství, kde olympijská myšlenka nesporně patří k vysokým etickým hodnotám.

Maratonský trénink musí najít plně ohodnocení jak jednotlivců, tak i maratonských oddílových družstev. Pro oddíl by mělo být cti - ale i předpokladem dobré činnosti - aby měl k dispozici dobré specialisty na dlouhé vytrvalostní běhy t. j. 25 km a maratón. Naskytá se zde otázka, zda by tato podmínka nemohla být též jedním z kritérií v soutěži oddílů o titul vzorný oddíl.

Dokud nebudou v naší atletice vytvořeny pro maratonský běh; jeho význam je v celém světě plně uznáván a chápán, takové podmínky, které tato disciplína vyžaduje, není možno pomýšlet na pronikavější úspěchy čs. maratonců. Předpokládá to, aby byl u nás maratón povýšen tam, kam svým významem patří.

