

# MARATÓN

## BĚHY MIMO DRÁHU

Ročník XIX. Číslo 5.

Květen 1982

### S A F A R I J E U Ž D E L Ě Í

(Dvůr Králové, 3.4.-25 km)

#### Muži do 40 let:

1. TOMÁNEK Stanislav,54	RH Praha	1:18:36	30. HŘEBEK Jiřík,55	VŠ Praha	1:39:09
2. BERAN Jiří,56	VŠ Praha	1:18:32	31. GROH Stanislav,46	Sok.Dolní Branná	1:39:25
3. ŘEZÁČ Ladislav,54	LIAZ Jablonec	1:20:56	32. FÁBERA Miroslav,50	LIAZ Jablonec/N.	1:39:42
4. KOUDEKLA Vladimír,55	AŠ M.Boleslav	1:21:23	33. POTMĚŠIL Jiří,48	Lokomotiva Trutnov	1:43:16
5. BIEH Vlastimil,57	RH Praha	1:21:27	34. PROUTNER Jan,45	TJ Háchád	1:43:27
6. PEČEK František,53	VŠ Praha	1:22:08	35. BOUDA Zdeněk,51	LIAZ Jablonec/Wis.	1:44:10
7. KOCOUREK Vladimír,50	RH Praha	1:23:18	36. NOWACK Jürgen,59	BSG Grawesmühlen	1:45:28
8. SEMELA Pavel,58	VŠ Praha	1:23:43	37. HRUBÝ Zdeněk,56	Jiskra Nový Bydčov	1:47:59
9. VESELÝ Jan,62	RH Praha	1:26:56	38. VÍT Patrik,51	TJ Dvůr Králové/L.	1:49:09
10. HYKA Zdeněk,54	Baník Most	1:27:34	39. KUBEČEK František,48	Jiskra Adršpach	1:50:21
11. ŠOCH Miloslav,54	Slavia Praha	1:29:28	40. KULT Lubomír,50	Jiskra Hořice	1:51:04
12. NOVOTNÝ Miroslav,52	Slavia Praha	1:30:38	41. VÍVRA Martin,63	SZTŠ Hořice	1:51:46
13. NETREBA Karel,49	TJ Dv.Králové	1:31:38	42. ŠMIRAUS Milan,55	VŠ Praha	1:51:54
14. DERFL Oldřich,50	RH Praha	1:31:57	43. VÁVRA Radek,63	SZTŠ Hořice	1:55:12
15. ČERNÝ Václav,57	AŠ M.Boleslav	1:32:23	44. FLAIG Gustav,45	BSG Grawesmühlen	1:57:13
16. ŠPIČKA Jiří,57	Slovan Rostky	1:33:08	45. KHUN Ladislav,43	TJ Lázně Bělohrad	2:00:17
17. BOVOŇKA Karel,51	TJ Petřiny	1:33:15	46. PEŤERA Jiří,55	TJ Dvůr Králové/L.	2:02:22
18. ADÁMEK Stanislav,43	Spartak Polic	1:33:27	47. HVEZDA Miloš,63	SZTŠ Hořice	2:04:23
19. KRATĚBA Jaroslav,47	TJ Dv.Králové	1:33:37	48. RICHÝ Pavel,63	SZTŠ Hořice	2:04:23,2
20. KREJČÍK Stanislav,45	VŠ Praha	1:35:13	49. PETER Zdeněk,55	Sokol Lány	2:04:39
21. BARTOŠ Josef,44	Sok.Kakonín	1:35:41	50. ŠKALOUD Ivan,52	Slavia Hrad.Král.	2:07:46
22. PALISCH Heinz-Diet.49	Mil. Hořice	1:35:57	51. PAŤAVA Jan,50	TJ Dvůr Králové/L.	2:16:00
23. KALPĚRT Zdeněk,52	Sok.Čes.Dub	1:36:33	Zeny:		
24. POTUČEK Jiří,53	DE Kladno	1:37:02	1.URBANOVÁ Jarmila,50	RH Praha	1:33:19
25. VRABEC Josef,43	TJ Lázn. Bělohr.	1:37:16	2. MULOVOVÁ Vlasta,44	LIAZ Jablonec/Wis.	1:34:23
26. VÍTEK Jindřich,48	Slov.Liberec	1:37:17	3. PEČKOVÁ Šárka,56	VŠ Praha	1:36:33
27. LANŤA Jiří,44	Sokol Havlov.	1:37:39	4. PEKORNÁ Markéta,61	VŠ Praha	1:46:08
28. MAŠEK Alois,47	Slovan Liberec	1:37:56	5. DYTŤYCHOVÁ Jar.,52	Spart.HradecKrálové	1:48:28
29. SADILEK Zdeněk,46	Sp.Praha 4	1:38:32	6. BAŽANTOVÁ Ludmila,51	RH Trutnov	2:13:15

#### Muži nad 40 let:

1. MATYS Stanislav,42	ZEZ Hořice	1:27:58	13. LUTZ Emanuel,38	Jiskra Hořice	1:49:40
2. HERRBERGER Bedřich,36	RH Praha	1:34:49	14. MORÁČEK Jiří,37	TJ Studenec	1:51:06
3. MAUDR Alois,38	LIAZ Jablonec	1:36:03	15. ČERNÝ Zdeněk,35	Lokomotiva Trutnov	1:53:03
4. STACH Miroslav,39	Tepla Žižkov	1:37:28	16. SYNEK Karel,42	Uhel.sklad Praha	1:56:50
5. ZERADČÍK Antonín,40	Jeřt. Liberec	1:38:42	17. HOPFGARTNER Herst,39	BSG Grawesmühlen	1:57:44
6. SMUTNÝ Vladimír,32	S.Dol.Branná	1:40:31	18. SVAŤOŠ Petr,37	ZEZ Hořice	1:57:49
7. PROKŮPK Stanislav,41	TJ Jilemnice	1:41:28	19. RAICH Karel,39	TJ Dvůr Králové/L.	1:59:50
8. JANČÍK Bořivoj,29	Mléta Hořice	1:42:23	20. KNĚŽOUREK Pavel,29	Hořice	2:01:48
9. RYNEK Ladislav,37	RH Praha	1:42:52	21. FREITAG Bodo,36	BSG Grawesmühlen	2:02:04
10. DOLŽAL František,42	Jiskra Hořice	1:44:21	22. HYDL Arnošt,32	Sok.Velké Poříčí	2:10:38
11. BROŽ Radovan,36	Dyn.Pardubice	1:47:20	23. JUDA Jiří,36	TJ Turnov	2:18:15
12. ČEPEKKA František,32	Jiskra Machov	1:48:59			

#### SVATBA

Ing. Jana ZELEŇKOVÁ a Josef JIHRA  
oznamují tímto obci Stanišfské a všem příslivcům, že jejich svatba konala se dne 16.dubna 1982  
na ONV Praha 10. Blahopřejeme!

**ZWIEFELHOFFER V REKORDU!**

I přes nevhodný termín letošního ročníku (kolise se Safari a se Devínem) přijalo na start 6. ročníku populární ceny Hasavry v silničním běhu na 15 kilometrů 225 závodníků, chyběli pouze přihlášení zahraniční účastníci. Za výherního počali - mírný vítr, oblačno, + 10°C - a při kvalitní konkurenci se hravě očekávalo, že bude překonán traťový rekord Jarý Kocourka se 6. ročníku. Od prvního kilometru se na čele usadila trojice Zwiefelhofer, Jiří Šykora a Jar. Kocourka. Pro Kocourka to byl první vážnější start po dlouhých absenci a brzy nasazenému tempu nestačil. Přesně na konci téžlého stoupání na 5 km nasadil rozhodující trháč Vlast. Zwiefelhofer a poslední desítka byla jeho velkým sčlem, které ocenily desítky diváků pe ošlé trati potleskem. Výsledkem byl vynikající traťový rekord nejtzší patnáctky v ČSSR 46:22,2 min. (Dosaď Jar. Kocourka s r. 1980 časem 47:45,6).

Na druhém místě došhl rovněž výborné bšící Jiří Šykora, také pod hranici starého traťového rekordu a o třetí místo svedl Kocourka vítězný soubor s mládeň chrudimské Transporthy Ládu Kopicen. Po vyhlášení výsledků byla uspořádána beseda s našimi reprezentanty, nejlepší závodníci pak obdrželi hodnotné věcné ceny a všichni startující diplomy s umělecky plátnem závodu.

V Ý S L Ě D K Y:

Muži do 40 let:					
1. ZWIEFELHOFFER Vlastimil, 52	VŠ Praha	46:22,2	58. FIEDRICH Jiří, 47	Vagonka Čes. Lípa	57:07
2. ŠYKORA Jiří, 54	Slesan Opava	47:22,6	59. DOUDA Josef, 61	Dynamo Pardubice	57:15
3. KOCOURK Jaroslav, 49	Zbrojovka Brno	49:07,4	60. POŠPÍŠAL Františ, 49	Sokol Stonařov	57:21
4. KOPIEC Vladimír, 57	Transp. Chrudim	49:10,4	61. LUPÁČ František, 49	KRB Chrudim	57:41
5. NEJMAN Ládor, 53	Sp. Nové Město/Met.	49:52,8	62. BIEH Jaroslav, 61	RH Žižkov	58:12
6. PŘECHK Vladimír, 57	TJ Nová Vělnice	50:16,4	63. HLAVÁČEK Zdeněk, 54	Spartak Rychnov/K.	58:22
7. KRUPÍČKA Petr, 51	RH Brno	50:30,2	64. CIMALA Pavel, 64	Sokol Hasavry	58:36
8. PROCHÁZKA Karel, 47	TJ Klatovy	50:59,6	65. ŠMÍDA Josef, 49	Lokomot.Trutnov	58:38
9. PAVLÍK Josef, 53	Transp. Chrudim	50:57,2	66. HOLUBEC Josef, 43	Lokomot.Trutnov	58:40
10. SLAMĚK Zdeněk, 58	CHS Chotěboř	51:09,0	67. ŠTEPČ Jaroslav, 58	Tatran Chrást	58:49
11. BOHUSLAV Jaroslav, 59	Spartak Třebíč	51:13,6	68. VACEK Tomáš, 64	TJ Lanškroun	58:56
12. POVŠIL Martin, 57	Vagonka Čes. Lípa	51:16,6	69. ZEMEK Karel, 46	Sokol Hasavry	59:03
13. VAŇÁČ Jiří, 55	Transp. Chrudim	51:50,0	70. ŠMOLKA František, 43	OZS Dačice	59:18
14. KUBA Petr, 44	LIAZ Jablonce	51:52,2	71. JANÁČEK Jindřich, 43	MK Hlinsko v Č,	59:18
15. KOCOURK Vlastimil, 61	Škoda Plzeň	52:04,0	72. BROMEK Václav, 48	TJ Žumberk	59:19
16. MACH Václav, 55	Spařt. Nové Město	52:08,2	73. FALTVŠ Jan, 51	Svasar Brad. Král.	59:20
17. SLAMĚK Oldřich, 52	Vagonka Čes. Lípa	52:12,4	74. BREHČEK Alan, 57	Sokol Křivoklát	59:31
18. DOŠPÁLEK Zbyněk, 53	Dynamo Pardubice	52:27,0	75. LINHART Antonín, 47	KRB Chrudim	1:00:04
19. BOŠTALÍK Luboš, 62	Sokol Hasavry	52:39,4	76. ŠIKŮ Petr, 61	RH Žižkov	1:00:04
20. SCHWARZ Josef, 55	Spart. Brad. Králové	52:45,0	77. BÍLÝ Zdeněk, 59	Dynamo Pardubice	1:00:05
21. SOHNEK Karel, 46	LIAZ Jablonce/H.	52:51,8	78. DUŠEK Vladimír, 56	Tatran Mafetice	1:00:22
22. SEDLÁČEK Ludvík, 46	Spartak Choceň	53:02,0	79. KŘIDLMAN Jan, 54	Sokol Hasavry	1:00:36
23. MUSIL Petr, 60	RH Žižkov	53:07,8	80. MATRAS Jaroslav, 53	Tatran Chrást	1:00:39
24. PEFOUSEK Antonín, 66	CHS Chotěboř	53:08,0	81. ŠKRLETA Jan, 46	TJ Nová Vělnice	1:00:45
25. WEISER Mlados, 58	Jiskra Ústí/Orl.	53:08,4	82. STOKLÁSEK Františ, 46	Sokol Stonařov	1:00:47
26. KMAF Vratislav, 46	RH Háchod	53:08,6	83. MÁLEK Jaroslav, 46	CHS Chotěboř	1:00:52
27. TUJLÁČEK Milan, 55	SEBA Tanvald	53:14,0	84. ZEMAN Pavel, 43	KRB Chrudim	1:01:04
28. TUČEK Miroslav, 53	RH Brno	53:18,0	85. HRDINA Jaroslav, 47	Jiskra Ústí/Orl.	1:01:07
29. RUŠEK Pavel, 60	Spařt. Nové Město	53:23,0	86. ONDRÁK Bohumír, 63	TJ Nové Město/M.	1:01:20
30. KUČERA Zdeněk, 55	TJ Háchod	53:26,0	87. KOLÁČEK Tomáš, 58	RH Pardubice	1:01:27
31. TEPICKÝ Benjamin, 56	Konstrukt. Praha	53:28,6	88. CHADIMA Josef, 47	TJ Kolín	1:01:31
32. NOVOTNÝ Josef, 48	Sokol Hasavry	53:36,6	89. OUDA Jiří, 49	Vysočina Žďár/S.	1:01:38
33. CHLÁDEK Jaromír, 55	LIAZ Mnich. Bradiš.	53:42,0	90. DOLEŽAL Frant., 48	KRB Chrudim	1:01:38
34. LÍBAL Karel, 53	RH Pardubice	54:05,6	91. ZEMAN Jindřich, 51	KRB Chrudim	1:01:41
35. ERBER Jiří, 56	TJ Háchod	54:20,4	92. ZAMASTIL Vladimír, 60	RH Pardubice	1:01:49
36. RINDL Jan, 53	Vagon. Česká Lípa	54:22,0	93. BAKES Michal, 65	Sokol Hasavry	1:01:51
37. VOGLPANEZ Václav, 56	Jiskra Domašice	54:25,0	94. KREJČÍK Jaroslav, 54	KRB Chrudim	1:01:51
38. SALAVEJ Jiří, 48	TJ Spart. Rychnov	54:37,0	95. TÁBOŘSKÝ Frant., 50	Pardubice	1:01:55
39. ŠVOBDA Petr, 60	Dynamo Pardubice	55:22,0	96. LEPLT Jiří, 61	RH Žižkov	1:02:05
40. TOMÁŠEK Vladimír, 52	Sokol Lupyčice	55:30	97. ŠPÁTA Vladimír, 45	Transp. Chrudim	1:02:06
41. GOLDBACH Václav, 50	TJ Týniště/Orl.	55:36	98. LESZKOW Petr, 46	MK Hlinsko	1:02:08
42. SOLO Luděk, 61	RH Žižkov	55:37	99. JEDRA Milan, 53	OÚH Chrudim	1:02:09
43. E V O B O D A V. A. Vl., 57	Tepla Pardubice	55:47	100. JOTUČ Zbyněk, 64	Transp. Chrudim	1:02:17
44. DIEŠ PAVEL, 60	VŠZ Praha	55:49	101. SPOUSTA Ladislav, 56	Lokomot. Pardubice	1:02:21
45. JELÍNEK Petr, 62	CHS Chotěboř	55:49	102. PETRÍČK Ludvík, 51	Lokomot.Trutnov	1:02:34
46. TOMÁNEK Petr, 56	TJ Svitavy	55:59	103. UMLAUF Zdeněk, 48	Sokol Dobrovíz	1:02:35
47. ŠTYDL Miroslav, 57	Jiskra Litomyšl	55:59,2	104. KAPROVCEA Jarosl., 53	Sokol Orel	1:02:35
48. VELLŠEK Ladislav, 52	KRB Chrudim	56:20	105. ŠPÁČEK Jaromír, 53	Transp. Chrudim	1:02:50
49. PARÁ Miroslav, 58	RH Žižkov	56:21	106. BLÁŽEK Libor, 53	Spart. Rychnov/Kn.	1:03:05
50. DOGARA Vasil, 50	Vagon. Česká Lípa	56:27	107. URBÁNEK Jindřich, 48	Sokol Hasavry	1:03:18
51. ŠADINBA Milan, 52	Sokol Duškov	56:29	108. BLÁŽEK Jan, 52	Spart. Rychnov/Kn.	1:03:05
52. ŠADÍNEK Václav, 50	Tepla Lanškroun	56:39	109. URBÁNEK Jindřich, 48	Sokol Hasavry	1:03:18
53. ČERV Miroslav, 50	Sokol Stříteř	56:49	110. BLÁŽEK Jan, 52	LS Olomouc	1:03:21
54. SKLÍBA Karel, 50	Sokol Havlovice	56:55	111. VEŠTĀKO Jiří, 62	Mor. Slávia Brno	1:03:28
55. KÁRST Miroslav, 58	YCKE Pardubice	56:56	112. ZÁMKA Ivo, 56	Sok. Horní Bradlo	1:03:46
56. BUREŠ Jaroslav, 51	MK Hlinsko	57:00	113. KJEMER Bohumír, 48	ČŠAO Moravany	1:03:46
57. FIBICE Zdeněk, 52	Sokol Dačice	57:03	114. KUČERA Vladimír, 54	Jisk. Hořa. Městec	1:03:51
			115. ŠMÍD Vlastimil, 58		



116. LIFHART Zbyněk, 59	Hasavřky	1:03:57	142. KUBÍČEK Jan, 50	Jákra Litomyšl	1:07:17
117. PROS Pavel, 55	KRB Chrudim	1:04:09	143. PÍLNÝ Jan, 45	MK Hlinsko	1:07:30
118. RADÍEK Otakar, 46	TJ Lanškroun	1:04:10	144. ŘÍKAL Bohumil, 46	EH Háchov	1:07:37
119. ŠESTÁK Jar., 56	OŽS Dašice	1:04:14	145. BUREŠ Oldřich, 61	TJ Týniště/Orl.	1:07:37
120. KOBEC Josef, 62	RH Žižkov	1:04:29	146. BOUSA Petr, 53	Sokol Hasavřky	1:07:53
121. CHRBOŤKA Ladislav, 52	Spoje Chotěboř	1:04:34	147. MARDKY Petr, 69	Sokol Hasavřky	1:08:09
122. POUKAR David, 67	Vysočina Žďár/Ss.	1:04:35	148. ŠAPRÁNEK Josef, 67	Sokol Bojany	1:08:10
123. POSPÍŠIL Zdeněk, 51	Cesmas Chrudim	1:04:47	149. KLIMENT Oldřich, 59	Sokol Hasavřky	1:08:36
124. GRAMAN Bohumír, 59	RH Žižkov	1:04:49	150. MALINA Jaroslav, 44	ČSA Praha	1:08:43
125. JINDRA Oldřich, 33	TAK Preha	1:04:52	151. DOUŠA Otakar, 53	Sp. Brad. Králové	1:08:50
126. ČERMÁK Leoš, 60	RH Žižkov	1:05:02	152. ČASLAVKA Jiří, 64	Transp. Chrudim	1:09:28
127. SODOMKA Pavel, 51	Tatran Chraat	1:05:15	153. AKRMAN Zdeněk, 47	MK Hlinsko	1:09:42
128. RYBA Jiří, 47	Třanapor. Chrudim	1:05:25	154. LESZKOW Josef, 51	MK Hlinsko	1:09:49
129. KEMER Josef, 55	Sok. Horní Bradle	1:05:32	155. ČASTA František, 59	RH Žižkov	1:10:14
130. ŠTĚPKA Ladislav, 52	TJ Kolín	1:05:33	156. ZVOLÁNEK Pavel, 63	Chepos Chotěboř	1:13:00
131. SEDLÁK Boris, 49	HOBYB	1:05:39	157. ZVOLÁNEK Tomáš, 65	Chepos Chotěboř	1:13:00
132. ALEHA Miroslav, 47	KRB Chrudim	1:05:52	158. LEFLER Karel, 50	Svan. Meša. Městeček	1:13:46
133. PARÁK Václav, 52	Lokomot. Pardubice	1:05:53	159. JINDRA Pavel, 49	LIAZ Jablence/Vis.	1:14:08
134. ŠTĚPKA František, 48	Tatran Chraat	1:05:54	160. KOVALČUK Zdeněk, 52	SPO Libanice	1:14:30
135. ŠESTÁK Vladimír, 51	OŽS Dašice	1:05:57	161. VAREŠKA Josef, 52	RH Chrudim	1:16:44
136. HAVLÍK Rudolf, 54	OZ SSM Městec	1:06:05	162. OPOČENSKÝ Zdeněk, 53	Sokol Hasavřky	1:17:34
137. JUKL Václav, 48	KRB Chrudim	1:06:11	163. BUREŠ Ladislav, 51	RH Chrudim	1:19:05
138. JUDA Karel, 44	RH Žďár/Ss.	1:06:16	164. PÍKOLA Vlad, 52	RH Brno	1:21:20
139. METOLICKÝ Luboš, 60	Transapor. Chrudim	1:06:29	165. VINAŘ Václav, 56	Sokol Horní Noven	1:23:48
140. ČHLÁNEK Lubomír, 47	VCHZ Bardubice	1:06:38	166. DOČKAL Miloš, 44	ČSAO Moravany	1:26:11
141. LESZKOW Václav, 47	MK Hlinsko	1:06:54			

Muži 40 - 49 let:					
1. BRUŠKA František, 42	Slovan Liberec	52:58	17. LECH Jiří, 37	TJ TL Brno	1:05:44
2. KLENA Jiří, 37	Spart. Nové Město/lt.	53:14,6	18. VODA František, 38	Spartak Třebíč	1:05:54
3. KODYM Ladislav, 38	TJ Kolín	55:42	19. KŘIVÍČKA Petr, 41	Sokol Malá Strana	1:06:10
4. MAŠL Vladimír, 44	RH Praha	56:44	20. SVATÝŠ Otkar, 34	Sokol Kostelec/Orl.	1:06:11
5. VEJRY Karel, 32	Věžešov Doudleby	57:23	21. VOKOŠOVSKÝ Vlad., 38	Dynamo Pardubice	1:06:58
6. MICHÁLEK Jan, 35	Spartak Třebíč	57:57	22. ŽIVÝÝ Miloš, 38	ŽDAS Žďár/Ss.	1:08:15
7. KOKAL Vladimír, 41	Spartak Třebíč	57:58			
8. KALČEK Theodor, 41	RH Brno	58:05	23. TRYNER Jiří, 33	Transp. Chrudim	1:10:37
9. KÁPEK Vladimír, 38	Spartak Kbely	58:55	24. PŘEHR Jiří, 41	KRB Chrudim	1:11:30
10. BŘEŠTAN Ladislav, 41	NAA Pardubice	59:09	25. MUDROCH Jar., 35	Lokomot. Pardubice	1:11:32
11. DONDRA Bohumír, 37	TJ Nové Město/Mor.	59:54	26. DOČKAL Zdeněk, 41	ČSAO Moravany	1:11:57
12. PRCHÁČEK Vojtěch, 36	TJ Lanškroun	1:03:13	27. SOKOL Lumír, 33	Lokomot. Pardubice	1:12:49
13. ŠULC Jiří, 37	Sokol Potštejn	1:03:22	28. ZVOLÁNEK Stan., 42	CHS Chotěboř	1:13:00
14. OTČEKÁŠEK Luboš, 35	Sokol Běchovice	1:03:23	29. NÁHLOVSKÝ Jiří, 34	TJ Semily	1:18:10
15. KARMAN Miloš, 41	Sokol Lupanice	1:03:37	30. MUTL Pavel, 42	Sokol Hasavřky	1:18:15
16. MUFFLEIS Ladislav, 37	Sok. Vel. Svatoňov.	1:04:32	31. JUDA Jiří, 36	TJ Turnov	1:27:53

Muži 50 - 59 let:			Ženy:		
1. BUŽIČEK Jaroslav, 32	LIAZ Mnich. Hradiště	59:05	1. BÍDMONOVÁ Helena, 62	Transp. Chrudim	59:34
2. ERONČEK Vladimír, 32	Dukla Pardubice	1:01:19	2. DVORÁKOVÁ Marta, 59	Transp. Chrudim	1:04:34
3. LANGER Karel, 30	ČSA Praha	1:02:19	3. SLAVINKOVÁ Ludmila, 58	EM Jiřina	1:05:04
4. LADA Jaroslav, 31	TJ Týniště/Orl.	1:03:48	4. ŠTĚDRÁ Janna, 42	Lokomot. Šumperk	1:05:35
5. MERTLIK Jaroslav, 30	Sokol Havlevice	1:05:02	5. KŘIVÍČKOVÁ Marie, 55	Pragoexpert	1:06:49
6. POLÁČEK Josef, 29	TJ Valaš. Meziříčí	1:05:03	6. JARÁČKOVÁ Ilona, 65	MK Hlinsko	1:11:08
7. NEUBEL Miloš, 30	RH Jihlava	1:08:59	7. POSPÍŠILOVÁ E., 44	VCHZ Pardubice	1:13:05
8. NEČ Rudolf, 25	TJ Trávná	1:09:44	8. ROVÁŘOVÁ Ivana, 67	Transp. Chrudim	1:14:45
9. POUPĚ Josef, 27	RH Hradec Králové	1:10:37	9. NĚZDOVÁ Jiřka, 56	TJ Dobruška	1:14:59
10. POUKAR Karel, 32	Spartak Hlinsko	1:11:08	10. FIEDLEROVÁ Zlma, 64	Dynamo Pardubice	1:16:21
11. MYKL František, 25	VCHZ Bardubice	1:11:56			
12. KUTIL Bedřich, 32	VCHZ Pardubice	1:15:17			
13. REJZEK Václav, 28	Spart. Brad. Králové	1:18:45			

Muži nad 60 let:					
1. KRÉJČÍ Antonín, 22	Lokomotiva Pardubice	1:04:24			
2. HOBST Otap, 7	Ved. stavby Praha	1:08:41			
3. ZEMEK Karel, 18	TJ Pardubičky	1:12:07			
4. VOJTĚCHOVSKÝ Jiří, 17	Sokol Nasavřky	1:14:37			
5. KOSTELECKÝ Vladimír, 21	Sok. Horní Počernice	1:22:03			

4.4. KUBLOV, 3. Běh kolem Velisu, muži 19 - 29 let, 6500m: 1. Růženecký J. DuPa 25:03 2. Růženecký P. DuPa 25:28 3. Zubr J. BaSok 25:53 4. Šírer M. SoKub 26:00 5. Zima Zb. SoKub 26:09 6. Poduška J. PolKI 27:59 7. Koizma M. Loklad 28:35 8. Čepelák Vl. SoFelb 32:32

Muži 30 - 39 let, 6500m: 1. Stuchlík M. PrHřyk 28:53 2. Marhaut V. SokMudl 33:10  
Muži 40 - 49 let, 6500m: 1. Milfajt J. RZDobř 27:15 2. Šusterka V. SpP 27:34 3. Kolář V. HOBYB 29:39

4. Kovář L. Plzeň 34:57 5. Dolanek V. ČVUTPha 35:26  
Muži 50 - 59 let, 6500m: 1. Kraffer J. BaStech 32:56 2. Chmelzer Vl. LokBer 36:40  
Muži nad 60 let, 6500m: 1. Mirovský Fr. DuPa 40:57

K závodu byly přihlášeny celkem 235 závodníků s 98 odliš., s toho 3 se zahraničí. Závod probíhal za chladného počasí, vál ostrý vítr, satašeno, teplota 8 - 10 ° C.  
Jan R F D L O







ČKOTĚBOŘSKEM POČTVRTĚ

Závod proběhl na trati ne sice oficiálně měřené (asi 16 830m), měřičky na 10.km byly však hlášený. Povětrnostní podmínky těžké; po ranní chumelici sněhová bouře, bláto, navíc místy nárazový vítr.

V Ý S L E D K Y:

Table with 3 columns: Rank, Name, and Time. Lists results for men aged 40 and over, including names like S. Hájek, J. Hájek, and various clubs like Spartak Jihlava and Lokomotiva Pardubice.

Table with 3 columns: Rank, Name, and Time. Lists results for men aged 40-49, including names like M. Matys, S. Kříž, and various clubs like ZEZ Hořice and Spartak Jihlava.

Table with 3 columns: Rank, Name, and Time. Lists results for men aged 50 and over, including names like J. Dobruška, J. Hájek, and various clubs like TJ Nové Město/Mor. and Lokomotiva Pardubice.

Table with 3 columns: Rank, Name, and Time. Lists results for women, including names like J. Křížová, J. Štěpánová, and various clubs like TJ Nové Město/Mor. and TJ Semař.



14.3. BRUŠOVANY/Jev., 6. Běh 1. mládežnické stanice ČSD. Výsledky, vytrvalci 12 400m: 1. Kopecký A. LoBřec 39:24 2. Kaňa J. IntBlava 39:36 3. Hausvater K. ZbrBr 40:27 4. Zouhar L. MSBr 41:05 5. Rndl A. SoPava 41:27 6. Šváb Zd. Sořab 43:12 7. Kamenický O. Sořab 43:23 8. Hlaváček D. TJZnoj 44:03 9. Hudec L. TJDuš 44:11 10. Kašpar J. MSBr 44:26 11. Katrnočka J. SoDobr 53:47 12. Křivánek L. MSBr 54:27 13. Pevnar J. Gumbřec 58:27

Milaři, 6200m: 1. Kaňa J. IntBlava 18:02 2. Kolínek Fr. LoBřec 18:59 3. Bohuslav J. SpTř 19:10 4. Ma-xa St. LoBřec 19:45 5. Mittner P. Sořab 19:47 6. Sudický J. LoBřec 19:48 7. Kolínek Zd. TeobBrno 19:49 8. Schwars J. SpK 19:55 9. Mikšovsky P. ZbrBr 20:10 10. Malatin Št. TeBrno 20:20 11. Kamenický O. Sořab 20:28 12. Šváb Zd. Sořab 20:29 13. Forman Ad. TJZnoj 20:33

Neregistrovaní, 6200m: 1. Vondruška L. LSZnoj 20:15 2. Žavdil A. ČKDblan 20:20 3. Chmelíř K. LSZnoj 20:23 4. Peřinka J. LSZnoj 21:57 5. Pindák P. Brno 21:58 6. Kartnočka J. SoDobr 22:42 7. Bouška M. ČSİKob 22:51 8. Sloboda J. StavTrn 23:40 9. Mišner Fr. LSZnoj 24:00 10. Pevnar J. Gumbřec 25:53 11. Kuchák B. LSZnoj 27:12 12. Góth P. Brno 27:23 13. Vídeňský J. LSZnoj 30:11

Veteráni nad 40 let, 6200m: 1. Hostánek R. LoOstr 20:30 2. Džuba A. SoSloup 20:31 3. Matuš P. Sořab 21:27 4. Koukal Vl. SpTř 21:28 5. Taraba M. LoBrat 22:33 6. Lech J. TLBrno 24:42 7. Novotný L. Sořab 26:17 8. Koplík Fr. SpIbra 28:55 9. Pintar J. TatrTrn 37:07

Ženy, 6200m: 1. Hložánková Z. ZbrBrno 24:52 2. Lattařová J. LSZnoj 30:11

20.3. KOŠICE, mestský vespolný běh, muži 11 000m: 1. Šipula J. VŠT 37:54 2. Peterčák V. LoKoš 38:25 3. Polák P. VŠT 39:09 4. Haďuk L. VSŽ 39:15 5. Černý M. VŠT 39:54 6. Šoltýs J. VŠT 40:04 7. Halás Sl. Lok. 40:09 8. Gánc J. VŠT 41:07 9. Boša Vl. VŠT 41:42 10. Hudák J. VŠT 42:05 11. Gröš Fr. VSŽ 42:58 12. Gejza Fr. ml. VSŽ 42:58,5 13. Fotul J. Lok. 45:30 14. Šaman M. Spojz 46:16 15. Hrušový V. Lok. 46:59 16. Martoňák Št. Košice 50:55 17. Tušek J. Lok. 51:00 18. Kóhút J. Lok. 53:20

Ženy, 2500m: 1. Bernáthová A. 9:25 2. Paketová D. 9:57 3. Štefková E. (všetky VSŽ) 10:06 4. Mikulová J. VŠT 11:25

20.3. BRNO, 37. Běh Lužánkami, vytrvalci 6400m: 1. Kopecký A. LoBřec 19:11,4 2. Kaňa J. IntBlava 19:18 3. Kolínek Fr. LoBřec 19:45 4. Krbc J. ZbrBr 19:54 5. Hausvater K. ZbrBr 20:05 6. Zouhar L. MSBrno 20:10 7. Smutný J. SpTř 20:36 8. Šváb Zd. Sořab 20:46 9. Mittner P. Sořab 20:54 10. Krejčí V. SJSlav 21:11 11. Kamenický O. Sořab 21:23 12. Rolek J. TJVenkor 21:35 13. Šmrkovský J. TeBr 21:41 14. Schwars Jos. SpK 21:44 15. Mahel E. MSBr 21:51 16. Kašpar J. MSBr 21:58 17. Hudec L. TJBuš 22:17 18. Janoška J. KorVel 22:30 19. Buchta V. Tůžel 22:54 20. Truxa J. MSBr 23:57 21. Šír M. MSBr 24:30 22. Žejda I. MSBr 25:05 23. Kaňa Ot. ZetBr 26:25 - Gottwald V. SJSlav vsdal.

Milaři, 3200m: 1. Šehoř P. TeBr 9:23,4 2. Gottwald I. ZbrBr 9:26,6 3. Kutra R. TJG 9:29,8 4. Jambor A. ZetBr 9:37 5. Klement J. ZbrBr 9:39 6. Masal D. LoOlom 9:43 7. Mittner P. Sořab 9:44 8. Weis J. LoBřec 9:47 9. Brychtá Zd. ZbrBr 9:48 10. Beránek A. TeBr 9:51 11. Bill Zd. TJNovJiř 9:52 12. Malatin Št. TeBr 9:53 13. Sudický J. LoBřec 9:56 14. Schwars J. SpK 9:58 15. Klement P. TeBr 10:03 16. Horák Sv. TeBr 10:04 17. Kolínek Zd. SpTř 10:09 18. Červinka P. SJSlav 10:16 19. Beneš P. MSBr 10:21 20. Smutný Zd. SJSlav 10:23 atd., celkem 26 v cíli.

Veteráni 40 - 49 let, 3200m: 1. Šindelář J. MetBlau 10:10 2. Hána Kv. AgroTrn 10:34 3. Matuš P. Sořab 10:44 4. Šekaniina M. MSBr 10:54 5. Kachlík J. LoBrno 11:11 6. Vaněk J. Sořab 11:18 7. Klimeš Fr. Sořab 11:25 8. Procházka R. SpÁdm 11:38 9. Kalá R. TJDrn 12:29 10. Šák Fr. Sořab 13:21 11. Papoušek St. JiTýmVlt 13:31

Veteráni nad 50 let, 3200m: 1. Volák J. ČKDblan 11:58 2. Novotný L. Sořab 12:44

Neregistrovaní, 3200m: 1. Vondruška L. TJZnoj 9:59,4 2. Sekula E. SokMorKum 10:00,6 3. Šindl M. Sebran. 10:05,4 4. Januška I. TJŠan 10:12 5. Musil L. MetBlau 10:27 6. Buchta I. ŠarKov. 10:35 7. Chre-mý B. BaTiš 10:40 8. Buchar A. VŠStLib 11:04 9. Šeda O. Brno 11:09 10. Čermák J. 11:14 11. Kubiček V. Brno 11:27 12. Latta L. 11:47 13. Křivánek L. 11:53 14. Karpíšek J. (vš. MSBr) 11:54 15. Šadovský M. POL 12:02 16. Hulánek M. LoBrno 12:03 17. Pěšolka J. Brno 13:09 18. Košťál P. SpÁd 13:28

Ženy, 1600m: 1. Vyyvdalová B. GeotBr 5:00,2 2. Kálová L. UmOl 5:37,8 3. Horáková I. GeotBr 5:42 4. Hložánková Z. ZbrBr 5:43 5. Hromádová B. GeotBr 6:01 6. Mlčounková Al. GeotBr 6:13 7. Králíková Š. LokOl 6:29 8. Šířová J. SokRoss 7:15

20.3. TŘEBÍČ, 43. Běh Lorensovými sady, muži 4800m: 1. Bohuslav J. SpTř 14:01,4 2. Ryl J. SokMyslib 15:20 3. Francisci L. VTJKH 16:04,6 4. Riel J. SpTř 16:20 5. Koukal Vl. SpTř 16:42 6. Suchý K. SpTř 16:45 7. Kovařík V. 17:38 8. Marek St. SokKřič 18:01,6 9. Trojan J. VTJKH 18:13,2 10. Novák P. SpTř 18:44,6 11. Krejčí Fr. TeBr 19:52,4 12. Voda Fr. SpTř 20:01 13. Král Al. SokKral 21:07,6 14. Čajánek J. 21:25,8 15. Ženy, 1000m: 1. Musilová H. JINB 4:10,8 2. Nováková H. SpTř 4:47 3. Pechalová H. JINB 4:52,4

20.3. ÚSTÍ NAD ORLICÍ, Jarní přespolečný běh, muži 3700m: 1. Vencl J. Jiú 11:37,6 2. Krásný Fr. DyPard 11:48,1 3. Vaněk Vl. Jiú 12:06 4. Weiser M. Jiú 12:33,2 5. Sadílek V. TJLaň 12:39,8 6. Kysilka Vl. Jiú 12:44 7. Vacek T. TJLaň 13:07 8. Klement Kv. TJLaň 13:25 9. Bryd J. Jiú 13:31,2 10. Janák A. KINČ 13:58,8 11. Hýbl P. Jiú 14:02 12. Hrdina J. Jiú 14:21,1 13. Pecháček V. TJLaň 14:27 14. Malinovsky F. SokBrandOrl 17:32,4

Ženy, 2200m: 1. Ducháčková Br. Jiú 8:41,0

20.3. KAMENÝ ÚJEZD, 1. závod Grand Prix. Závod probíhal den po velké sněhové kalamitě (napadlo 30 cm sněhu). Před závodem uselva být nejprve prohrauta silnice pluhem! Mnoho závodníků se navíc domnívalo, že se pro velké množství sněhu závod neuskuteční, přesto však byla účast dobrá.

Muži do 40 let, 12 000m: 1. Fux St. SpÁp 41:39,4 2. Ungermann J. SJKr 41:56 3. Tůma M. LokVeselí 43:11,2 4. Jašarov Zd. KINČ 43:26,2 5. Pillar L. TnLomn 43:26,8 6. Vopat J. SJKr 44:04,6 7. Pivrat-ský Zd. SJKr 44:49 8. Petrouš Fr. Šklp 46:08 9. Klíma V. Sokú 47:25 10. Hošek V. SokVčel 48:24





TRHÁVKA 1982: HAJNÝ S PŘEVANOU (27.3. - 32 km)

Muži do 40 let:

1. HAJNÝ Zdeněk, 53	Tatra Kopřivnice 2:17:18
2. VESELÝ Pavel, 46	Tatra Kopřivnice 2:21:16
3. ŠKARKA Miroslav, 43	Kotouč Štramberk 2:23:13
4. PŘÍVEZIVÝ Mír., 53	Tatra Kopřivnice 2:30:05
5. SVĚTLÍK Jan, 47	Sles. Frýd.-Místek 2:30:30
6. ŠTEPKA Bohuslav, 47	Tatra Kopřivnice 2:31:02
7. PAVLICA Oldřich, 60	Sles. Frýdek-Míst. 2:32:31
8. BARTUS Jan, 58	TJ Horá Žukov 2:33:00
9. POBOŘIL Jan, 48	Kotouč Štramberk 2:33:17
10. JANÍK Přemysl, 47	Bank Marián.Hory 2:34:38
11. LYSKA Jaroslav, 45	Spartak Karviná 2:38:08
12. KYMLA Zdeněk, 52	Sles. Frýd.-Místek 2:39:04
13. KOČIÁN Silvestr, 45	Tatra Kopřivnice 2:39:41
14. ROSMANÝT Miroslav, 43	Sles. Frýd.-Místek 2:41:38
15. OTT Horymír, 52	Unax Uničov 2:42:13
16. TESÁŘ Vladimír, 56	Sles. Frýd.-Místek 2:42:36
17. ČHYTL Vladimír, 50	Sigma Hranice/Mor. 2:43:27

18. ŠPUREK Josef, 46	Tatra Kopřivnice 2:45:29
19. RICHTER Ivo, 59	Spartak Bílovec 2:47:18
20. POSPÍŠIL Miroslav, 46	Tatra Kopřivnice 2:47:21
21. GUARDA Antonín, 46	ONEH Nový Jičín 2:48:34
22. HROTON Karel, 42	LS Frýdek-Místek 2:53:12
23. STANO Josef, 543	PS Ostava 2:53:12
24. BOCHÁNEK Miroslav, 43	Sokol Hrabůvka 2:55:22
25. POLÁŠEK Jan, 45	Sokol Trávná 2:56:48
26. VILHELM Václav, 51	LS Frýdek-Místek 2:58:19
27. NEJDEK Bohumír, 55	Sokol Zelnákovice 3:00:10
28. ŠEVČÍK Antonín, 47	Tatra Kopřivnice 3:00:10
29. KOBEZINK Petr, 58	Sles. Frýdek-Místek 3:05:30
30. HARAŠTA Jiří, 48	Tatra Kopřivnice 3:25:14
31. VYPLL Vlastimil, 58	Sokol Brušperk 3:25:47
32. TESÁŘ Bronislav, 59	Slesava Frýdek 3:27:00
33. HYL Jaroslav, 46	VP Frýdek - Místek 3:28:30
34. RADA Milan, 46	LS Olomouc 4:01:00
35. VAŠIČEK Otakar, 62	VÚ Mošnov 5:32:00

Muži nad 40 let:

1. WALCZYNSKI Jan, 41	Slavoj Čes.Těšín 2:30:29
2. ŽIKES František, 28	Sles. Frýdek-Místek 2:53:54
3. HYKEL Josef, 38	Kotouč Štramberk 3:02:01

4. HEJL Josef, 36	Tatra Kopřivnice 3:19:00
5. PEJL Zdeněk, 42	Dál Paskov 3:20:27
6. OPLER Slavomír, 42	neregistrováni 3:49:26
7. UČIŠLO Jaroslav, 39	TJ Vítkovice 4:36:26

27.3. OLOMOUC, 10. Bšh ohemouckými sady, muži do 39 let, 10 000m: 1. Drobáček M. SJBrun 30:45 2. Pilma Fr. SIBran 32:05 3. Novák J. Leol 32:13 4. Filip V. Leol 32:20 5. Skladan A. Leol 32:28 6. Neumann J. VŠDost 32:41 7. Vinourek J. SIBran 32:43 8. Dosedouil M. Leol 32:45 9. Černohorský L. ŽeProst 31:25 10. Neumann L. SJBrun 32:28 11. Mittner P. Sočab 33:40 12. Nevtipil P. TJSčtk 34:09 13. Špaic L. Sigol 34:13 14. Vévoda I. Silat 34:13 15. Absolou Fr. TJSčtk 34:13 16. Janiga J. Ostr. 34:21 17. Masan D. Leol 34:21 18. Salavec J. Leol 34:25 19. Ligocki K. LeOstr 34:25 20. Lorenc V. TJSčtk 34:28 21. Kriger P. Bašok 34:39 22. Hlobil V. TaBr 34:47 23. Januška I. TJŠan 34:59 24. Neumann P. VŠDál 35:01 25. Janek V. Leol 35:01 26. Špaic Fr. Lečac 35:16 27. Štýbnar Z. Leol 35:32 28. Pospíšil J. Leol 35:36 29. Křížek K. V. Silat 35:50 30. Maek V. ČSAOZáb 35:40 31. Fiala J. ŽeProst 35:50 32. Hudáček J. ŽeBrno 35:55 33. Jirka J. Leol 36:06 34. Ondruš J. SpByroch 36:10 35. Škrabal Z. RHOl 36:11 36. Krabec Sv. Leol 36:12 37. Procházka R. Leol 36:12 38. Krístek J. RHOl 36:28 39. Hronek J. SigPOl 36:43 40. Feral O. SigVOl 37:31 41. Vodička J. Leol 37:35 42. Šmícha J. UniOl 37:43 43. Kátouč Z. ZVŠDokub 37:45 44. Jilg G. Leol 37:46 45. Rovnar J. Leol 37:56 46. Ševčík L. Leol 38:13 47. Poládek B. Leol 38:20 48. Domáňák P. TJSčtk 38:21 49. Fiala St. Leol 38:21 50. Černý V. Leol 38:22 51. Ruchák J. LDJihl 38:23 52. Parátka K. Leol 38:28 53. Valaachovos J. StavOlom 38:30 54. Liška St. Mleol 38:36 55. Kunšar L. Leol 38:40 56. Skoupý K. TJSčtk 38:48... 62. Jašek M. Leol 38:59 63. Zejda I. MŠBrno 39:07 64. Zatloukal M. Leol 39:31 65. Peříšek J. PSOl 39:32 73. Štýbnar J. Leol 40:02 75. Kolmaš O. SoB8l 40:09 82. Pospíšil J. SpPferov 40:36 88. Křejič P. Leol 41:14 atd., celkem 105 závodníků v olli kategorie.

Muži 40 - 49 let, 10 000m: 1. Čametiš N. LeOst 32:30 2. Matys St. ZEHoř 33:48 3. Dubnička J. PSOst 34:50 4. Koucal O. LMPřer 34:58 5. Jenkš L. SJOl 35:32 6. Šmákal B. Leol 35:41 7. Roňák J. Leol 35:53 8. Šlechta J. ASMB 36:07 9. Zedník F. SoVelByst 37:26 10. Dostalík V. Leol 37:26 11. Vaněk J. Sočab 37:43 12. Marek St. SoOkřih 37:56 13. Klimeš V. SpJih 37:59 14. Jakub R. MorMaršd 38:12 15. Lejšek A. Leol 38:27 16. Vantuch V. SokBěř 38:28 17. Hrančík J. OLMAOl 38:35 18. Pospíšil J. Leol 38:38 19. Křejič I. SokKop 39:45 20. Hrubý R. Leol 39:45 21. Vrbenský O. Leol 39:53 22. Procházka J. Sokhor 39:57 23. Jadvík Šok L. Leol 40:39 24. Lutz E. JiHoř 41:05 25. Kopal R. LMPřer 41:24 26. Kofínek J. StrojJ 41:37 27. Kubík M. LMPřer 41:46 28. Čermák M. Leol 41:47 29. Večeřa J. Leol 42:07 30. Kratochvíl P. LMPřer 42:08 31. Tešar St. TJSčtk 42:11 32. Václavek J. ZTŠOl 42:26 33. Šmolina V. Leol 42:26 34. Zelinka L. Leol 43:37 35. Tollerian V. Leol 43:46 36. Zahradník P. TJSčtk 44:57

Muži 50 - 59 let, 10 000m: 1. Svěch B. LeOstr 39:57 2. Korhoň M. Leol 40:54 3. Langer V. LeOst 41:01 4. Hudec Sv. SJOl 42:30 5. Minařík Z. Leol 42:43 6. Novák Ct. Leol 43:01 7. Vévoda M. Silat 43:48 8. Mohapl M. UniOl 45:01 9. Veselý J. Leol 45:01 10. Domáňák St. OZŠtk 47:12 11. Osladil L. Leol 48:38 12. Dominik O. Leol 48:53 13. Halíř J. Leol 52:27 14. Halínský J. Leol 55:01

Muži nad 60 let, 10 000m: 1. Zeman O. RHOl 39:33 2. Burian A. Leol 41:26 3. Vypll V. LeOst 50:28 4. Vychopný J. Leol 1:00:23  
 Mláďa, 3000m: 1. Hartinger V. Leol 9:01 2. Ženčák J. UniOl 9:13 3. Dostál O. UniOl 9:20 4. Misa-ra O. SpPřer 9:28 5. Podošva V. SJBrun 9:32 6. Křepelka P. TJVít 9:36 7. Fiala J. ŽeProst 9:37 8. Goraj J. ŽDbh 9:46 9. Hejl J. SJBrun 9:51 10. Horák Z. StrPřer 10:12 11. Šimek M. TJTov 10:33 12. Hamaš L. Leol 10:46 13. Nevtipil I. TJSčtk 11:03 14. Tůma P. LDJihl 11:07 15. Peřina P. StrojPřer 11:09  
 Ženy, 3000m: 1. Bugnová L. UniOl 11:41 2. Vaculínová H. SpPř 11:54 3. Doláňová J. UniOl 12:15 4. Kadlecová V. UniOl 12:17 5. Strakošová M. ŽDbh 12:32 6. Micháliková L. UPol 12:46 7. Rabbergerová M. UPol 13:11 8. Machačíková I. UPol 13:14 9. Tešarová O. TJSčtk 13:32 10. Gottwaldová H. TJSčtk 13:46 11. Draxlová M. TJSčtk 14:23

27.3. KALNÁ WAD HROMON, 7. Beh omlobodění, muži registrováni, 6000m: 1. Slička M. DuBBy 20:15, 2. Bohuš M. DuBBy 20:18 3. Píecka J. LeZvol 20:35 4. Polkoráb J. LeZvol 20:36 5. Štulík V. ŽiŠal 21:00 6. Polák P. ŽiŠal 21:03 7. Poliak M. ŽVILRuš 21:10  
 Neregistrováni, 4000m: 1. Skladan P. TaPuk 14:03, 2 2. Kacař L. SpJih 14:10 3. Ráos B. SVŠTBava 16:47 4. Roňák J. Ondraž. 17:30, 3 5. Martiško P. ČHLv 17:15, 4 6. Havran M. ČHLv 17:20, 2





28.3. KUKULČICE, 9. silniční běh Velká Morava, vytrvalci 10 000m: 1. Machálek J. ZVLŠhal 30:08,4 2. Kalu-  
 bíl 24. ZVLŠhal 30:10,6 3. Káňa J. Intšlava 30:16,5 4. Šebek M. Zhrb 31:21,2 5. Dubovjan V. JiOtr  
 31:24 6. Krček J. Zhrb 31:53 7. Gottwald V. Šjilav 32:02 8. Šmolíček M. Spjly 32:06 9. Šváb 24. Šořab  
 32:15 10. Popar J. ZVLŠhal 32:18 11. Wais J. Leňko 32:24 12. Maza St. Leňko 32:34 13. Křiváček J.  
 Šilod 32:52 14. Šimončík K. Šilod 33:12 15. Krejčí 24. Šjilav 33:32 16. Mlýnský P. Šořab 33:39 17. Še-  
 vadil A. ČKDBlau 33:46 18. Buchta P. ZVLŠhal 34:08 19. Šila P. Šilod 34:25 20. Havrátil V. JiOtr 34:28  
 21. Prolek J. ZVLŠhal 34:32 22. Janoška I. KordVal 34:38 23. Mědrý P. Šilod 34:43 24. Matěj J. ZVLŠhal  
 34:50 25. Galis V. JiOtr 35:05 26. Richter L. Leňko 35:07 27. Knausa Fr. JiOtr 35:09 28. Glezar B.  
 Šjilav 35:32 29. Svoboda P. Sokolup 35:42 30. Borošín P. Spjly 35:44 31. Strnadl P. ZVLŠhal 35:58  
 32. Krejčí V. Šjilav 36:08 33. Štastný B. Bababa 36:26 34. Šabík A. DruVas 36:27 35. Vrána M. Hrdlka  
 36:28 36. Kutrya J. Spjly 36:59 37. Jelínek J. JiOtr 37:02 38. Němec J. ČKDBlau 37:27 39. Vraha A. Kord  
 Val 37:54 40. Pospíšil P. Šořab 38:18 41. Šaída J. DruMorNovVes 38:25 42. Malík Z. VŠHutka 38:38  
 43. Štávik J. Šilod 38:39 44. Šmerda P. ČKDBlau 38:55 45. Šajda I. MBRno 38:59 46. Novák V. HrdVes  
 39:59 47. Novák J. Sokoluk 40:18 48. Šupálek J. Baniatš 41:15 49. Kašparovský Bf. Šilod 41:40 50. Mi-  
 nera V. DolBojan 43:21 atd., celkem 55 startujících v cíli katgorie.  
 Veteráni, 10 000m: 1. Šindelář J. Hrdlka 33:40 2. Joch Fr. JiOtr 33:51 3. Káňa Kv. Agrotra 34:24  
 4. Dubovjan J. JiOtr 34:55 5. Druha A. Sokolup 35:34 6. Pich M. Šořab 39:20 7. Petrák M. ZVLŠhal 40:09  
 8. Lech J. TMRno 40:30 9. Roučka J. ZVLŠhal 41:58 10. Káňa O. Zohrno 42:50 11. Divín J. Gumušil 43:09  
 12. Wurm A. Spjly 44:42 13. Kourek Fr. 48:15 14. Klavíř M. ŠaVÚSTV 49:46  
 Ženy, 1000m: 1. Sutaš Al. JIKy 3:43,2 2. Škrhánová L. ŠSUN 4:18 3. Adámcová V. Spjly 4:20,0

28.3. ODOLSKÁ VODA, 17. letní běh AERO, vytrvalci 9000m: 1. Mayer J. SpolHer 30:15 2. Šiška B. Spjly 30:48  
 3. Hnanec P. HNFpa 31:39 4. Šaíd I. Duřlat 32:06 5. Dušek P. Šjilav 32:26 6. Veselý J. HNF 32:31 7. Tichov-  
 ský M. HNFpa 32:45 8. Škorpiš M. BohPba 32:47 9. Řeš P. HNF 33:01 10. Špiláček M. HNFpa 33:12 11. H-  
 řáň A. ChemPba 33:30 12. Hešek D. Spj 33:32 13. Němec J. HNF 33:46 14. Švec V. Šjly 34:01 15. Še-  
 borový O. SpolHer 34:20 16. Šmejkal M. HNF 34:23 17. Vladyka J. Boh 34:27 18. Pošta J. TjChd 34:47  
 19. Holoušek Fr. TJBus 34:51 20. Hana L. HNF 35:00 21. Wenzig 24. Duřlat 35:00 22. Vymysal P. HNFpa  
 35:22 23. Páryš Fr. HNF 35:29 24. Němec P. HNF 35:32 25. Podlipný J. HNF 35:55 26. Král V.  
 KooPba 35:58 27. Svoboda L. KovoPba 36:48 28. Grulich Š. HNF 37:04 29. Křídý J. Granič 37:28  
 30. Kataroňka J. Šořab 38:24 31. Dvořák J. HNF 38:28 32. Veselý M. HNFpa 38:38 33. Baloun P. HNF  
 38:46 34 ? 35. Pačák M. HNF 38:57 36. Sedláč B. HNF 39:53 37. Hráč Vr. ŠpRad 39:55 38. Chal-  
 upěš K. AEROOdVoda 42:05 39. Hyšák A. HNF 42:50 40. Proška J. Šořab 44:50 41. Šochman J. TJBus 45:41,0  
 Muži nad 40 - 49 let, 9 000m: 1. Koliba J. HNF 32:51 2. Urbánek M. BohPba 34:31 3. Kadeřábek H. Šořab  
 35:24 4. Šusterka V. Spj 35:57 5. Šápek V. ŠKb 36:16 6. Kolář V. HNF 36:31 7. Štách M. Šilod 36:40  
 8. Král St. HNF 38:06 9. Šápek Václ. ŠKb 38:17 10. Gruber A. Šjilav 39:03 11. Šimonický I. Leňko 39:40  
 12. Forejt V. ŠvanPba 39:47 13. Pšal 24. Šjilav 39:51 14. Štáň K. BohPba 40:13 15. Šolc J. Duřlat  
 41:32 16. Šelinger K. Šjly 40:49 17. Dvořák J. HNF 41:44 18. Štembera V. HNF 43:06 19. Štěpánek A.  
 HrdVes 43:15 20. Štřepý J. NOVÁ Ves 43:17 21. ? 43:19 22. Koubek P. HNF 43:21 23. Veselý R. BohPba  
 44:24 24. Veršálek V. ŽjEn 45:01  
 Muži nad 50 let, 9000m: 1. Langar K. ČSA 38:55 2. Lehoček A. BohPba 39:14 3. Valenta J. HNF 41:35  
 4. Fretor Al. HNFpa 41:52 5. Fryje J. HNF 43:18 6. Houběček K. HNF 43:25 7. Baitr J. HNF 48:14  
 8. Kapr V. Spj 58:54  
 Muži nad 60 let, 9 000m: 1. Konák J. TMR 45:59 2. Polša G. HNF 46:14 3. Mirovský J. Duřlat 52:42  
 Mláč 1, 3900m: 1. Zubr J. BeSe 12:31 2. Kubatka M. VZŠlat 12:36 3. Káňa J. PolK 12:46 4. Ma-  
 chajna V. ŠP4 12:56 5. Pěra M. ŠP4 13:37 6. Tomášik R. ŠPba 14:03 7. Šale I. OdVoda 14:06 8. Káňa J.  
 Šořab 15:13 9. Šiška I. Šořab 15:16  
 Ženy, 2000m: 1. Procházková J. HNF 9:35 2. Krybušová O. HNF 9:50 3. Páryšová V. HNF 10:21  
 4. Šidlová M. SpolHer 10:50 5. Škrhánová L. HNF 11:53 6. Šafarová Š. Pba 12:29 7. Houběček H. HNF 12:32

28.3. KOLÍN, 56. Dronďv běh. Po mnoha letech byl klasický Dronďv běh přemístěn do celkem velkého termi-  
 nu. Na podzim se v Kolíně poběží pouze Memoriál Emila Širotna na 20 kilometrů. Vyděleci, muži do 40 let:  
 (4200m) 1. Sedina R. VŠP 13:06 2. Bartoš V. TJK 13:08 3. Šeněk J. UnO1 13:11 4. Šiščinský P. Duřlat  
 13:18 5. Křiváček K. TJK 13:28 6. Holický M. DyPar 13:29 7. Štráp J. TJK 13:32 8. Šabík A. VTKM 13:34  
 9. Hnaniček S. TJK 13:40 10. Chládek J. LIAZMnR 13:45 11. Svoboda M. DyPar 13:49 12. Pavolka Zb. DyPar  
 13:56 13. Doležal V. VTKlat 14:06 14. Kvaček J. TJK 14:08 15. Martinek J. TJK 14:30 16. Šiška J. VTKM  
 14:41 17. Štáňa L. TJK 14:50 18. Laštovka Š. TJK 15:39 19. Pošta J. 15:42 20. Chádina J. 15:47 21.  
 Novák Š. 15:56 (vs. TJKolín).  
 Muži 40 - 49 let, 4200m: 1. Kodýn L. 14:48 2. Karger I. 15:09 3. Baran L. 16:11 4. Plešinger St.  
 (vs. TJ Kolín) 16:31 5. Šaňko M. Duřlat 16:42 6. Kurka L. TJKol 17:00  
 Muži 50 - 59 let, 4200m: 1. Mišček J. LIAZMnR 14:59 2. Kraffer J. Šaňtech 16:53 3. Divín V. LIAZMnR  
 Muži nad 60 let, 4200m: 1. Jungman J. ŠP 20:28 Ženy, 4200m: 1. Štědrá J. LokNyb 17:27,0

28.3. MOST, 5. letní běh na Rosalu, muži. 6600m: 1. Štěpánek P. ČEZ 23:34 2. Kout M. ČEZ 23:46,8 3. Křepička  
 M. ČEZ 24:07,2 4. Křepička P. LokB1 24:33 5. Hnanička M. LokB1 24:41,4 6. Brůžek Z. VTKChom 24:52 7. Hol-  
 er M. LokB1 24:56,8 8. Chalupa L. LokB1 25:16,8 9. Trubač B. LokB1 25:52,2 10. Vach Fr. BHLBK 26:16,6  
 11. Zahradka Bf. LokB1 26:57 12. Varochola M. SDE 27:09,2 13. Šlesák V. SDE 27:12,2 14. Šich O. ČEZLitv  
 27:17,2 15. Kostka J. VTKChom 27:38 16. Červenka A. PŠKarVary 27:39,4 17. Polan M. Balfost 28:00 18.  
 Knobloch M. BŠMest 28:09,2 19. Jiráček P. DTKad 28:27,6 20. Chádina J. VTKChom 28:39,8 21. Burda V.  
 ČEZ 29:34,6 22. Kraus J. Švanost 30:28 23. Štaněk J. Čižst 31:31,8 24. Kvačil J. Balfost 31:57,4  
 25. Vacek D. 32:32,6 26. Puškar P. 32:57,8 27. Koubek P. 33:29,2 28. Kynilka M. (vs. Balfost) 33:46,2  
 29. Soukup J. VJŠJr 33:46,8 30. Paříl 36:08,2 31. Čanák P. 38:06,2 32. Táborský J. (vs. Balfost) 38:08,4  
 Veteráni nad 40 let, 6600m: 1. Šaňka I. ČEZ 25:13,4 2. Křivá M. TJChd 27:05,4 3. Lehart J. ČEZ  
 30:54,8 4. Chalup J. VTKChom 31:42,6 5. Holoušek M. ČEZ 33:04,8 6. Šák M. SokHof 34:13,4 7. Tomášek M.  
 ŠkDstr 38:49,4 - Hubínak J. ČSDMest vřadl.  
 Ženy, 2200m: 1. Peňová D. LokB1 10:19,4 2. Suchomelová E. LokB1 10:27,3 3. Kulhavá B. ŠPULO 10:39,4

28.3. TOPOČLIANKY, 8. Beh oľobodenia Topočištanek, muži 6000m: 1. Slivka M. 18:30,2 2. Slovák M. 18:41,8 3. Bišian J. 18:47,2 4. Behúň M. 19:08,2 5. Šepala J. 19:50,6 (vš. DušBy) 6. Kováč L. GalZlMor 20:22,8 7. Urbanovič L. GalZlMor 21:42

Registrácia: 6000m: 1. Urbanovič L. GalZlMor 22:40,8 2. Orolin D. TaTop 22:46 3. Šabík Fr. Slep. 22:55,4 4. Ivan J. Čerád. 23:12 5. Turčan P. GalZlMor 23:13 6. Hudec L. GalZlMor 23:14 7. Urbanovič P. GalZlMor 23:58,2 8. Pospisom O. ČHRO 24:36,2 9. Šloboda J. StavTra 25:35,2 10. Minár P. GalZlMor 26:22

Veteráni 40 - 49 rokov, 6000m: 1. Kvaltény Fr. ElNit 21:47 2. Šabo T. ČMZJDLava 22:15,8 3. Koň-  
čák A. LBZvol 22:45 4. Paranyo D. ZTMar 24:42,4 5. Ganderica J. ZvazCHEJD 25:28,6 6. Kocian J. TaTop.  
Veteráni 50 - viac rokov, 5000m: 1. Tuška J. ČHKM 24:00,2 2. Polák J. ČHMZ 27:04,4 3. Pospíšek M.  
SNBBlava 27:18,8 4. Fekete V. NapBlava 28:26,8 5. Popelka B. StavWit 33:13,2 6. Michalke P. ČHWit 33:23  
7. Hulán Fr. SvoBlava 33:52,4

Ženy 1000m: 1. Povašanová J. ZNEPŽiar 4:23,4 2. Mravíková S. GalZlMor 4:48,6 3. Kubalková A. OUZlMor  
4:53 4. Malajová I. 4:54 5. Bušňová E. 5:24,2 6. Bakušová Kv. (všetky OUZlMor) 5:32,4

1.4. KOŠICE, spoločný beh o putočný prvoaprílový samorost usporiadal OOB TJ Slávia Košice VŠV pri sídlis-  
ku Nad jazerom. Muži 10 000m: 1. Obras P. LeKoš 34:38 2. Polák J. VŠTKoš 34:50 3. Franko St. LeKys 36:53  
4. Koris J. VŠTKoš 37:26 5. Šuc P. LeKoš 37:46 6. Šarún M. VŠTKoš 37:58 7. Pomura L. VŠTKoš 39:04 8.  
Krajč M. LeKoš 38:54 9. Šlesiac V. VŠTKoš 39:09 10. Juhás V. 39:15 11. Krajiák P. TŤŠeb 39:37 12. Adam  
Fr. LeKys 40:37 13. Papuga Fr. SPTŠMol 41:51 14. Guľvaš P. VŠZKoš 42:10 15. Gaval A. LokRus 42:43 16.  
Oráč VŠZKoš 42:54 17. Kalata J. VŠZ 43:31 18. Krištof M. PokrVOP 43:41 19. Ondar A. LeKoš 44:13 20. Šo-  
sták M. VŠTKoš 45:33 21. Balke M. SlnKoš 45:46 22. Štefančík J. 46:37 23. Horný J. 47:02 atd.  
Ženy, 3000m: 1. Feketeová D. GynKoš 15:21 2. Vridselová G. EnorKoš 16:13 3. Škvarcová M. 17:57

2.4. LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, 8. Štafetový beh na počesť 37. výročia oľobodenia mesta Sovietstaken armádou: (Fil-  
lo P., Chynoranský J., Pospíšek J., Ruč M.) 3. Mostárňo Bzaco 24:20 (Bales J., Baka St.,  
Preduš J., Soliar E.) 4. BZVIL Bulciberok II. 24:22 (Solár P., Valent L., Macko J., Šebest P.)  
5. Duk.Lip.Mikuláš II 26:23 (Pažkoš J., Rygl P., Vrábel M., Bičiar Št.) 6. Krievák Lipt.Mikuláš (Krievák  
E., Galo Vl., Staron J., Čerastík J. - 27:31) 7. Slavia SITŠ L.Brádok 27:47 (Kováčik E., Luštiak M.,  
Mikúš D., Šlabý Fr.) 8. VVH-FZ 28:09 (Wagner L., Kostoláři P., Veselák Zb., Masur M.) 9. Loko.Lipt.  
Mikuláš 28:20 (Trisna Vl., Fraňak J., Duročka Vl., Illeš J.) 10. VÚ Lipt.Mikuláš 28:41 (Piller Vl.,  
Studecký P., Šálek J., Žakovič D.) 11. VÚ Lip.Mikuláš II 28:54 (Gajdoš St., Hrubý Vl., Kat V., Gettler)  
12. Krievák ODPH Lipt.Mikuláš II 29:10 (Oboba T., Trišák P., Zlejšák V., Kutnár D.) atd., spolu 20 štaf.  
ppk. Vlastimil J a r o š

3.4. LIBOCHOVICE, 7. jarný beh parkem, atleti 65000m: 1. Kleannil J. 17:32,7 2. Pekař Fr. 18:09,1 3. Kala J.  
(vš. PolKl) 18:21 4. Holer M. Lobil 18:24 5. Bráňák Ed. VŤŽChom 18:25 6. Jelínak J. VagČL 18:41 7. Pe-  
likán St. SCHZLov 18:42 8. Šmíček M. SCHZLov 18:44 9. Machain V. SpP4 20:02 10. Denešik Al. SpŮL 21:04  
11. Korenko D. LoRak 21:38 12. Kastroňka J. SoDobr 21:51 13. Hanauer Al. SDZ 22:07 14. Turek Fr. LoRak.  
Přičesl, 3000m: 1. Vach Fr. RRLib 9:10,8 2. Kušera M. ČIKoleš 9:19,3 3. Rusal M. PolKl 9:25 4. Uř-  
banec Vl. PolKl 9:55 5. Brušák P. SCHZLov 10:07 6. Pospel J. SCHZLov 10:20 7. Čičař P. SCHZLov 10:26 8.  
Jurnan Fr. SCHZLov 10:26 9. Korenko D. LoRak 10:28 10. Hanauer Al. SDZ 10:30 11. Turek Fr. LoRak 10:43  
12. Hráček J. VŮChot 11:10 13. Hájšák M. VŮChot 11:11 14. Dudek M. SDZ 11:12 15. Procházka J. SDZ 12:02  
atd., celkom 20 v oĽli.

Veteráni, 3000m: 1. Pánek J. PolKl 8:55,8 2. Kolih J. BHŮL 9:23 3. Šusterka V. SpP 9:42 4. Brož J.  
VagČL 9:59 5. Kraffer J. BaŠtoč 11:27 6. Louček M. GRZLit 11:39 7. Porda J. BohPba 13:07 8. Lauba V.  
TŤLiboch 13:33 9. Baer Fr. ArmRak 15:40

Ženy atletky, 1500m: 1. Bobovická M. 6:46,6 2. Havlíčková A. 7:02,2 3. Trková Al. (vš. SpŮl) 7:21,0  
Ženy přičesl, 1000m: 1. Kulhavá B. SpŮL 3:34,6 2. Kubcová Z. SpŮL 3:44 3. Dudková M. SDZ 3:53 4. Ha-  
šincová M. TŤLiboch 3:55,2 ing. Ján M e c h a ň á ě

3.4. NŘEKO, 3. jarný pŕespolní běh, muži do 40 let, 6000m: 1. Konop P. 19:28 2. Fait K. 19:29 3. Veselý  
Mil. (vš. JiDom) 19:59 4. Král V. SoJan 20:33 5. Štampach Č. SoJan 20:34 6. Štrákraba I. TKLat 20:57  
7. Pňájal J. TKLat 21:02 8. Mürs Fr. SoKut 21:52 9. Kuchař Fr. SoKut 21:59 10. Polajtár J. LoPis  
22:00 11. Jilek Fr. OkHřr 22:12 12. Kubovš J. OkHřr 24:36 13. Helebrant L. OkHřr 25:23

Muži nad 40 let, 6000m: 1. Hládek P. SoKdy 20:03 2. Valtr B. JiDom 21:27 3. Donát Ad. TJSaš 24:31  
4. Švarc V. OkHřr 24:50

Bud fit, 3000m: 1. Víteš M. 11:26 2. Jůsa Fr. 11:27 3. Polák K. 11:28 4. Heidelberger J. 11:43 5.  
Teseřek VŮřynš 11:45 6. Pořarský M. 11:52 7. Pšobeit J. SoJan 11:59 8. Novák K. 13:38 9. Kolář M. 13:39  
(bez označení všichni TJ Okuka Nřrako)

Ženy, 1500m: 1. Pňajdlvá E. ŠKPls 5:25 2. Krocová M. JiDom 5:36 3. Štampachová Al. SoJan 6:48,0

3.4. HORNÁ ŽDAŇA, 12. Beh oľobodenia, muži 5000m: 1. Kadlot Z. MLR 14:19,2 2. Daniš Vl. BaFrieV 15:10  
3. Macko L. PartByst 15:15,2 4. Bodor I. MLR 5. Meesároš J. BaFrieV 6. Balogh G. MLR 7. Urbanovský M.  
BaFrieV 8. Palašty K. et. Sibštin V. Krajičovič J. ZVLŽil 10. Dekýš L. TŤPolTra 12. Kotian Št. BaFrieV  
13. Gacek O. POL 13. Podarwinski K. POL 14. Slíž F. TJLov 15. Janias J. POL 16. Ivan St. POL 17. Ha-  
lař M. TŤHodr. Hámre 18. Hrno M. TJLov

Veteráni 40 - 49 rokov, 5000m: 1. Čaba M. MŮ 17:07 2. Cengeš J. Sibštin 18:45,2  
Ženy, 1500m: 1. Podarwanska A. POL 5:32,1 2. Urbanová V. TJHodr 5:32,2 3. Kráľová M. TJProch  
5:33,0



KAMENÍK - A KDO JINĚ ? / - VÍTĚZEM V GRUNHEIDE (3.4.)

Počtvrté za sebou /1/ se museli soupeři sklonit před běžeckým uměním a taktickou zručností československého vytrvalce, který rok od roku nejen vítězí, ale stále své výkony na přemáhá, desetikilometrové trati slepěna. Tentokrát tak učinil způsobem opravdu mistrovským: vyhrál závod, v němž startovalo více než 250 závodníků, v novém traťovém rekordu 6:17:56 hod. Tento čas je zároveň nejlepším světovým výkonem na 100 km nízce dráhu všech dob. Na druhého běžece v silní měl Kameník náhlek větší než jednoho ho-  
lo!

Václav vedl světovou tabulku běhu na 100 km již loni (výkonem 6:29:34 hod.), v r.1980 byl časem 6:38:02 hod. třetí na světě a v r.1979 časem 6:58:16 hod. osmý. Stročná díla dekrasují pravidelný růst výkonnosti dnes patrná jediného amatéra v šele světových atletických tabulek...

Cíle dosáhl celkem 79 vytrvalců, s námi nepočítaje výpravy si vedl kromě Kameník nejlépe Lerech, který skončil sedmý.

Mezi elitu žen se vyhoupla 20 letá zdravotní sestřička z Torgavy, i u nás známá Petra Zocherová, která slepěna svůj loňský nejlepší čas na stejné trati téměř o hodinu (loni 9:15:03 hod.), letos již 8:22:59 hod.).

Zocherová je držitelkou nejlepších výkonů NDR v maratónu (2:52:53 hod.) a absolutně nejmladší běžkyně, která kdy promikla do světové špičky nevytrvalcejších žen. Nejlepší světový výkon žen na 100 km drží Francouzka Chantal Langlaedová, v šele loňských tabulek jsou Američanky Nancy Schumanová a Sue Ellen Trappová.

## V Í Š K E D K Y:

1. KAMENÍK Václav, 51	SCHE Lovosice	6:17:56	13. LAMPE Bernd, 61	KNU Leipsig	7:22:36
2. TRINKS Martin, 51	Wisnut Gera	7:09:15	14. HARKEN George, 37	Loko Gustov	7:25:22
3. STROMETER Herbert, 40	Rinheit Oranien	7:11:13	15. MÄCKE Udo, 43	Einheit Frankfurt	7:29:03
4. WINKLER Roland, 47	BST Berlin	7:14:25	16. BUTHENSCHEID Hans, 43	Binh. Brandenburg	8:02:37
5. GÜTH Hans, 41	Rinheit Zerbst	7:30:00	17. KNABE H.-Joachim, 43	Rob. Sella-Wehlis	8:09:46
6. KÖRNER Lutz-Dieter, 53	Lok Halberstadt	7:30:14	18. MÖLLER Konrad, 50	Moddrack Gera	8:12:11
7. LERCH Vladislav, 48	Sok. MILO Olomouc	7:32:14	19. SCHNEIDER H., 38	TM Merseburg	8:12:35
8. MANSKE Klaus, 32	Wisnut Pirna	7:37:32	20. RAHN Emanuel, 46	Aufbau Dresden	8:20:58
9. LINDNER Heinz, 36	Trakt. Dummerstf.	7:39:12	23. MATOUŠ Lubomír, 55	ČSR	8:24:30
10. PFKMART H.-Joachim, 40	TSG Ruhla	7:44:00	20. VACEK Vladimír, 48	ČSR	9:43:42
11. DRÄPFER Volker, 52	Solpke	7:50:22	26. TOPL Miroslav, 54	ČSR	9:53:59
12. DOLEŽAL Miroslav, 47	Spentak Přešov	7:51:25	26. BULVA František, 42	ČSR	10:20:00
Ženy: 1. ZOCHEROVÁ Petra, 62	DRK Leipsig	8:22:59	2. SCHNEIDROVÁ Andrea, 61	Aktivist Schipkau	10:36:00

## II. BĚH PŘEROVSKÉHO POVTÁNÍ (3.4.)

50 km

Muži do 40 let:			11. KUČERA Leoš, 64	Lokomotiva Kladno	3:27:16	
1. LIGOŇKI Karel, 56	Lokomot. Ostrava	2:59:11	12. ŠEVČÍK Ladislav, 51	LS Přešov	3:29:06	
2. ŠOMA J. Josef, 48	Sl. stroj. Uh. Brod	3:02:22	13. PASTRNEK Saša, 45	Liberec	3:35:12	
3. KUBIŠEK Vladimír, 48	Spentak Police/M.	3:06:21	14. ZANEC Pavel, 59	Přešov	3:44:43	
4. LYSÉK Jaroslav, 45	Kovosna Karviná	3:08:08	15. MARTINEC Josef, 49	Spentak Uher. Brod	3:50:55	
5. KUDERNA Jiří, 51	Spentak Praha 4	3:09:12	16. SLAMĚNÝ Milan, 46	Přešov	3:51:33	
6. SÁZEJ Josef, 46	LMCH Přešov	3:12:57	17. ERON Miroslav, 51	Brno	4:21:00	
7. HUBEK Lubomír, 51	Društ. Pavlovice	3:16:42	18.-19. BARTOŠÍK Květ. 49	Meopta Přešov	5:04:14	
8. KRAMEC Zdeněk, 52	Spentak Bílovec	3:17:14		ČERVOŠEK Vojt. 48	Přešov	5:04:14
9. ADÁMEK Antonín, 46	Sl. stroj. Uh. Brod	3:24:35	20.-21. KAVKA Rost., 57	Přešov	5:36:40	
10. KORBELA Ivan, 45	LMCH Přešov	3:25:18		TOMEK Karel, 55	Sokol Koslovice	5:36:40

Muži nad 40 let:

1. JAMKŮ Ladislav, 42	Siga Vú Olomouc	3:08:12	7. KOPAL Rudolf, 41	LMCH Přešov	3:41:08
2. POLÁNEK Jan, 38	LS Ostrava	3:08:16	8. PÍŠL Zdeněk, 37	ZO RON VŽEK 5	3:50:57
3. CHROMELA Miroslav, 39	MEZ Vestra	3:17:04	9. BOSNA Alois, 39	PS Ostrava	3:59:12
4. PŘEK Jaroslav, 42	LMCH Přešov	3:17:51	10. KABŇÍ Emil, 36	Sokol Kobčice	4:06:15
5. POLOHŮ Jan, 37	TJ Vítkovice	3:36:29	11. PELKÁN Rudolf, 35	Sokol Stará Bělá	4:29:26
6. KUBIŠ Miroslav, 37	LMCH Přešov	3:41:04	12. KRATOCHVÍL Pavel, 37	LMCH Přešov	4:37:01

Závod skrácen na cca 3 km, start v Předmostí, aby závodníci nemuseli přebíhat frekventované křižovatky v Přešově.

3.4. PLZEŇ - Litice, 13. Běh osvojení a přebor města Planě v přespolním běhu, muži 6400m: 1. Němec P. ŠkPls 21:51,8 2. Duchek K. Jidom 22:31,6 3. Kovalský P. ŠkPls 23:01,3 4. Patrouš Fr. ŠkPls 23:11,7 5. Hlavatý R. Jidom 23:18,3 6. Vočásek Zb. DyPls 23:35,3 7. Křístek P. BeStř 23:41,6 8. Čech Vl. DyPls 24:09,4 9. Houska Fr. KV 24:32 10. Pochman L. PrsPls 24:57,8 11. Tyrpekl K. VŠPls 25:08 12. Drahoš C. VŠPls 25:28,8 13. Holenda M. SlPePls 25:43,8 14. Šmil St. DyPls 25:45,2 15. Raček B. VTJStř 25:52 16. Hájek A. VŠPls 25:59,8 17. Šilha P. DyPls 27:28,6 18. Minařík J. VTJStř 27:48,8 19. Vlč V. ŠkPls 28:08,4 20. Sedláček O. VŠPls 29:52,5 - Vaňkář Vl. VTJStř v sadl.

Ženy, 1000m: 1. Fořtová V. UŽŠKPls 3:55 2. Machová L. ŠkPls 4:23,8 3. Reiserová L. SlPePls 4:27,2

3.4. ČESKÝ KRUMLOV, 11. Běh sámečkou sáhradou, muži 6300m: 1. Ungerman J. SJK 20:25 2. Šrot R. SJK 21:15 3. Pilar L. Tnolom 21:21 4. Jašarov Z. KINČB 21:28 5. Vopat J. SJK 22:05 6. Grabmüller I. ODMPřach 22:22 7. Přívratský Z. SJK 22:30 8. Banabule V. SČB 22:36 9. Sládek M. KINČB 23:11 10. Kopecký Z. BRČB 23:12 11. Oregor A. MDPKapl 23:43 12. Kovář V. SJK 23:46 13. Zemka ČB 23:56 14. Anděl J. JitčBud 24:12 15. Čistota J. KINČB 24:24 16. Zeman P. KINČB 24:32 17. Palkovič Vl. SJK 25:12 18. Kresl L. SJK 26:12

Ženy, 2100m: 1. Gyepesová L. MetČBd 8:17,8





## Z ÁKLADY MARATŮNSKÉHO TRÉNINKU

Jan J u r e š k a, Tělovýchovná škola ČOV ČSTV Praha

PhDr. Bohdan M ů l l e r, odpovědný trenér běhá KVA VAS ŮV ČSTV

### CHARAKTERISTIKA MARATŮVU

Maratónský běhec absolvuje záved v maratónu tak, že úhrada jde z 99% aerobní cestou (t.j. za přítomnosti kyslíku) a z 1% anaerobní cestou (na kyslíkový dluh). V běhu na 10 kilometrů je tento poměr 95:5 a při běhu na 5 km 90:10.

Základním funkcím předpokladem vysoké výkonnosti v maratónu je vysoká schopnost organismu pracovat aerobní cestou. Maratonec s vysokou trébovaností je schopen běžet záved při 75-80% maximální aerobní kapacity. Ženy ve srovnání s muži dosahují pouze asi 75% aerobní kapacity.

- Aerobní kapacitu při 100% námahy vyčerpáme za 10 min;
- při 95% námahy vyčerpáme za 30 min;
- při 85% námahy vyčerpáme za 60 min;
- při 80% námahy vyčerpáme za 2 hod.

Velmi důležitým faktorem je záé také tělesná hmotnost (spotřeba O<sub>2</sub> na 1 kg tělesné hmotnosti).

Při vytrvalostním výkonu a po něm dochází pravidelně k poklesu maximální aerobní kapacity (u trébovaných až na 45%, u netrénovaných až na 20%).

Úspěch na rozvoji aerobní kapacity musí být delší (minimálně 4 min.) na rozdíl od úkolů na rozvoji anaerobní kapacity, které nemají být delší než 10 minut. Při aerobním tréninku je pro trenéra největším problémem stanovení požadované intenzity (t.j. rychlosti) běhu tak, aby byla v souladu s požadovanou kyslíkovou spotřebou.

Maximální aerobní kapacita je definována jako nejvyšší možná kapacita, kterou může spotřebovat jedinec na úrovni moře. Je to asi 5 l za 1 min., t.j. 2500 ml/min. Energetický výdej při maratónu je 2500 - 3000 Kal. Maximální aerobní kapacita je závislá na věku, pohlaví, ústřednosti i na občánosti, na plicních funkcích (největší bývá ve 25 letech a tréninkem jí lze podstatně zvýšit), na minutovém srdečním objemu (t.j. množství krve, které je srdce schopno dopravit - za 1 min. do oběhu) a na optimální ústřední kyslíkové a svalstvu (distribuce kyslíku ve svalů je závislá na svícení a sefektivní hemoglobinu ve svalstevu).

Kyslíková spotřeba stoupá při námaze s klidové hodnoty 0,25 ml/l min. až na 5 l/min. Tréninkem jí lze zvýšit 10 - 40 násobně.

### TRÉNINK A TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDKY

1. Úbavná vytrvalost (OV) - je nezbytným podkladem pro další rozvoj teplotové vytrvalosti a speciálního tempa. Běhá se asi na 90 - 60% max. kyslíkové spotřeby. Běháme v rovinném stavu, teplotové ztráty je asi 130/1 min. Z počátku se běhá na rovinně, později v šikmitém terénu. Optimální rychlost běhu při tréninku OV odpovídá asi v průměru tempu maratónu v předpočtu na 1 km + 60 - 75sec., t.j. tempo OV je 4:30 - 4:45min/km. Individuální rozdíly nejsou velké a u méně trébovaných je spíše tempo běhu na OV ještě pomalejší. Nutno přiblížit ke stavu trébovanosti, počasně, terčem apod.

S rozvojem OV začínáme velmi brzy, t.j. na konci přechodného období (nejpozději v polovině listopadu) a maratonec by měl projít 6 - 8 týdenním údobím tréninku OV v první části přípravného období. Trénink OV vyvrcholí správně koncem léta.

OV je nutné véstvť posporocem po celý rok (třeba formou lehkých běhů nosi závedy ší tříkmů tré - ninkem apod.). Je základním kamenem, na kterém stavíme trénink TV a ST. Tréníme jí výhradně jednorázovým delším úsekem v rozsahu 1 a 1/2 až 3 hodiny a občas (1 x za 2-4 týdny) nutno zařadit až 4 - 5 hod. běh na 50 - 60 km.

2. Teplotová vytrvalost (TV) - t.j. tempo, které by byl běžce schopn v závedě na 60 km dosáhnout. V předpočtu vycházíme z průměrného kilometrového času na maratón (dosáhnou v posledním závedě), t.j. např. 3:30 min., k tomu přičtáme 20 - 30 sec., t.j. v našem případě (2:27 hod.) šíní průměrná rychlost v TV na 1 km čas 3:50 - 4 min.

Trénink TV provádíme:

- v dlouhých opakovaných úsecích od 4 - 6 km výše (opakovaně po setování 1-3 min. klusu ší chůze neb kombinace obou);
  - jednorázovým delším během stejnoměrným tempem na vzdálenost 15 - 30 km;
  - stupňovaným tempovým během na vzdálenost 15 - 30 km; (závědek běhu je na úrovni tempa OV);
  - rozloženým tempovým během na vzdálenost 15 - 30 km;
- Celková kilometráž v jednom tréninku by měla dosáhnout maximálně 40 - 60% z uvedených tratí (t.j. se 60 km).

Běhá se přibližně na 70% max. kyslíkové spotřeby. Teplotové hodnoty v TV se pohybují asi 150/1 min. Trénink TV je u nás stále ještě nedostatečně rozvíjen, často dokonce pomíjen a patří k nejnadmávanějším složkám maratónského tréninku. Trénink TV začínáme na rozhraní prosince a ledna a vrcholí koncem února.

3. Speciální tempo (ST) - t.j. tempo závodního maratónu. Dosaá u nás poměrně málo rozvíjeno nebo běháno v aerobním vysokém tempu, naprosto nedostatečném výkonnosti maratónce (mnozí běžci se domnívají, že by zaběhli lépe než dosud, proto tempo neúměrně zvyšují a velmi často je snažšíj a tempem na 10 - 25 km, které je ovšem svými účinky zcela odlišné od maratónského). V jednom tréninku naběhán vysoká kilometráž v rychlejších tempu může mít se záledek i strátu formy, a to i na delší dobu.

Tréníme záé vždy průměrné tempo z času, který chceme dosáhnout, t.j. v našem případě 2:27 hod., t.j. 1 km 3:30 min., 5 km 17:30 min., 10 km 35 min. atd.

Rozvíjíme je vždy v delších opakovaných úsecích (2 - 8 km) a celková kilometráž obnáší v jednom tréninku maximálně 20 - 25 km (u mladších běžců ještě podstatně méně) - např. 2-4x 5 km po 17:30 min. a odpočinek 4-5 min. chůze (t.j. opakovaně) nebo 2 min. klus, 2 min. chůze, 1 min. klus (t.j. polospojité), nikdy však ne spojité (t.j. s mezíklusem!). Jednorázovým úsekem probíháme nejryžše 12 - 20 km v závodním

např. maratonec - jako kontrolní test po předchozím 1-3 denním slehčení tréninku.

Tréniak ST začíná začíná úsora a vrcholí koncem března či začátkem dubna. Absolvujeme jej na 80% max.kryalibové spotřeby. Tepové hodnoty nepřesahují 160/1 min. Je-li maratonec ve formě, má tempové hodnoty nižší.

**4. Rozsahová rychlost (TR)** - vzhledem k maratónu je to rychlost na tratích 5 - 10 km, případně až 20 kilometrů. Měl by být částečně a efektivně trénována, musí se při výběru tréninkových prostředků postupovat opatrně, přiblížit k výkonu, dříve svedoucí a přibližně doevadní výkonnosti na těchto tratích.

Délka úseků - je lepší sařafatovat úseky delší, t.j. např. 1-2 km (břhaas opakovaně a s odpočin. km), než úseky kratší (200 - 400m) břhaas spojitě - tyto jsou málo efektivní a používáme je pouze k oživení rytmu v jiné sezoně nebo k naladění svedoucího tempa třhaas před svedodem. Délka úseku v jednom tréninku obnáší oca 50 - 60% délky svedoucí tratě, v jejím tempu třhaaseme (např. 2-3x1km v tempu 5 km nebo 3 x 2 km v tempu 10 km. Na začátku přípravného období (prosince-lis) je možno občas sařafatit (hlavně do fartleku) několik kratších úseků, probřhaaných sviřhaas, ale bez předchozího přesného určení rychlosti.

Při tréninku TR na 20 km se běhá až do 90% max.kryalibové spotřeby a při tréninku TR na 10 - 5 km při 95 - 100% max.kryal.spoteby. Tepové hodnoty se při tréninku TR pohybují od 170 do 190 tepů za 1 min. Tréniak začíná začátkem března a vrchol bude koncem dubna a v květnu.

**5. Střední rychlost (ZR)** - vzhledem k maratónu je to rychlost středních tratí, t.j. 800 - 3000m, není podstatná a v tréninku se jí není nutno speciálně sařafvat. V přípravném období ji upevňujeme při tréninku v tělocvičárně a při hrách (basketbal, fotbal). V svedoucí období např. formou rovinak (před tréninkem TR nebo před svedodem na kratších tratích).

**6. Síla, ohebnost, doplňky (tělocvičárna).**

**Síla** - pro maratonec je důležitá hlavně u břhaasního svalstva a svalstva paří - toto je možno provádět dnem dnem a sařafatovat pravidelně do rosvičení. V tělocvičárně sařafatovat v přípravném období posilování např. na lavičkách, šebřhaasích, a plavčí míči a s lehkými činkami (do 15 - 30kg) formou švihového a odrasového posilování na dolní končetiny), a to opakovaně v seriích.

**Ohebnost** - hlavně rozvíjet kloubní pohyblivost, sařafatovat co nejčastěji uvolňovací a protahovací cviky (při únavě však postupovat opatrně - možnost svalového sraňání).

**Doplňky** - hlavně v předchozím a na začátku přípravného období. Výborný je běh na lyžích, plavání (pokud možno v teplejší vodě - pozor na prochlazení), kořiková, kopaná. Vhodné je též bruslení, odběhá a nehořbal.

**PLÁNOVÁNÍ CELOROČNÍHO TRÉNINKU**

**Rozdělení celoročního tréninku maratonec:**

- 1/ Předchozí 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. Svedoucí období rané (16.4.-31.5.) = 6 týdnů
- 6. Svedoucí období hlavní (červen-červenec) = 12 týdnů
- 7. Svedoucí období poslední (1.9.-15.10.) = 6 týdnů

ad 1/ Předchozí období (16.10.-15.11.) Hlavním úkolem je regenerace organismu po namáhavé sezoně formou volného souvislého běhu nízkou intenzitou (v délce trvání 1 - 2 hod.), regenerační klus (1 hod. tempo přes 5 min./km), gymnastiku, cvičení ohebnosti, sportovními hrami, plaváním, pohybem na horách apod. V případě předchozích svedoučích potíží či sraňání-dolčení. Je také možná úsora na lehkých svedovech v přespolních břhaasích. Ani v tomto období nesmí však dojít ke strátě aerobních funkcí organismu (t.j. strátě vytrvalosti). Tréniak maximálně 4 - 5 krát týdně.

ad 2/ Přípravné období I. (16.11.-15.1.). Hlavním úkolem je maximální rozvoj obecné vytrvalosti. První 5-6 týdnů tohoto období musí maratonec projít údobím tréninku výhradně OV formou souvislého běhu nízkou intenzitou (1,5 až 2,5 hod.), občasným souvislým břhaasem nízkou intenzitou až do vyčerpání (3-4 hod. i více), regeneračním klusem v délce 1 - 1,5 hod. (rychlost běhu přes 5 min./km). Všechny tyto tréninky prováděme na rovině nebo v mírně členitém terénu. Osvědčuje se také trénink v tělocvičárně (1-2 krát týdně) apod. Doporučuje se asi týdenní pobyt na horách. Koncem tohoto období sařafujeme již trénink TV. Trénujeme 6 dnů v rozsahu 8 tréninků týdně (2 dny dvouřazové).

U všech období se doporučuje používat týdenní cykly s postupným sřhaasováním zatížení od 1. do 3. týdne vždy asi o 10-20% a snížení ve 4. týdnu asi na 50% namáhy 3ltýdne. Čtvrtý týden je tedy odpočinkový - regenerační s kontrolními testem či svedodem.

**Schema týdenního tréninku:**

- 1. OV (dřlený běh) v
- 2. I. OV (souvislý běh) II. tělocvičárna, doplňky apod.
- 3. OV (souvislý běh)
- 4. OV (dřlený běh, poslední TV)

- 5. odpočinek
- 6. I. OV (souvislý běh) II. OV (regenerační klus)
- 7. OV (dlouhý běh - občas až do vyčerpání)

ad 3/ Přípravné období II. (16.1. - 28.2.). I v tomto období pracujeme na rozvoji aerobních funkcí organismu. Tréninkové prostředky na rozvoj OV sřhaasují (rychlost běhu se však sřhaasuje), hlavní zamřhaasení období je však na rozvoj TV a od úsora sařafujeme již trénink ST. Častěji břhaaseme v členitém až značně kopcovitém terénu. Tréniak v tělocvičárně a doplňky ustupují až nakonec mizí s programem. Trénujeme 6x týdně (9 - 10 tréninků).

**Schema týdenního tréninku:**

- 1. I. OV (nízkou intenzitou do 70 min. II. OV (dřlený běh)
- 2. I. OV (ústo v délce 50 - 60 min.) II. TV (opakovaně delší úseky)
- 3. OV (delší souvislý běh)
- 4. I. OV (nízkou intenzitou oca 50 - 60 min.) II. ST (opakovaně až polospojité kratší úseky)
- 5. odpočinek
- 6. I. TV (opakovaně kratší úseky) II. OV (regenerační klus 60 min.)
- 7. OV (dlouhý běh - občas až do vyčerpání)



ad 4/ Připravovací období III. (1.3. - 15.4.). Hlavní úkolem tohoto období je rozvoj ST a další rozvoj TV. OV udržujeme formou ranního běhání, během nízkou intenzitou a regeneračním klusem.

V rámci přípravy na maratón je nutné se zúčastnit několika závodů na silnici a v terénu na tratích 5 - 20 kilometrů, a to jako součást tréninku bez předchozího vyláčení. Toto období je pro vlastní výkon v maratónu nejdůležitější a nejnamáhavější.

Trénink 6x týdně (u vyspělých běžců sařazujeme místo odpočinků jen regenerační krus 40 - 60 min.) a celkem 11-12 tréninků.

Schéma týdenního tréninku:

- |                                       |                                                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1.I.OV (nízkou intenzitou 60-70 min.) | II. TV (opakované delší úseky)                               |
| 2.I.OV (dte 40 - 50 min. a rovinky)   | II. ST (opakované delší úseky) a TR (několik kratších ús.)   |
| 3.I.OV (regen.krus 40 - 50 min.)      | II. OV (souvislý běh)                                        |
| 4.I.OV (nízkou intenzitou 50-60 min.) | II. TV (opakované kratší úseky)                              |
| 5.regenerační krus (max. do 60 min.)  |                                                              |
| 6.I.ST (kratší úseky polospojité)     | II. OV (nízkou intenzitou 40-50 min. nebo regen.krus 60min.) |
| 7.OV (dlouhý běh)                     |                                                              |

ad 5/ Závodní období 16.4.-15.10. Podle stavby naší termínové listiny absolvují maratóni koncem dubna závod v maratónu nebo na 25 km, proto musí být druhá polovina dubna věnována dostatečným vyláčením pro tento závod.

V posledních 14 dnech před maratónem doporučujeme jen lehký kontrolní závod (na dráze, v terénu, na silnici) v délce 5-10 km a nejpozději 14 dnů před maratónem kontrolní test či závod v délce 10 - 20 km (maximálně 25 km, nikoli delší) a rozhodně se nedoporučuje běžet jej naplno. V tomto období před maratónem nutno podstatně snížit celkový objem i kvalitu tréninku (je chybou, že řada i předních běžců s jakéhosi strachem před stratou formy běhá do posledního chvíle neúměrně mnoho a časte i rychle).

Je třeba také snížit délku celkového rosběhání bezprostředně před maratónem (sbytečný energetický výdej) a toto nahradit dostatečným rosběháním 4-6 hod. před závodem.

Zaměřovací trénink na maratón:

Největší vytrvalostní objem tréninku je tři týdny před maratónem a trénink TV 10 - 14 dnů před maratónem.

- |                                                                     |                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. I.OV (nízkou intenzitou 60-70 min.)                              | 10. I.OV ( nízkou intenzitou 40 - 50min.)                                              |
| II.OV (delší souvislý běh 25-35 km)                                 | II.TV (fartlek nebo souvislý běh 20-30km)                                              |
| 2. I.OV (regenerační krus do 60 min.)                               | 11. OV (lehký souvislý běh 20 - 25 km)                                                 |
| II.TV (opakované delší úseky)                                       | 12. OV (regenerační krus 60 min.)                                                      |
| 3. OV (lehký souvislý běh do 20 km)                                 | 13. I.OV (nízkou intenzitou 40 - 50 min.)                                              |
| 4. I.OV (dlouhý souvislý běh 40-50 km)                              | II.ST (opakované delší úseky) nebo závod na 10km                                       |
| II.OV (regenerační krus 30 - 40 min.)                               | 14. OV (lehký běh 20 - 30 km)                                                          |
| 5. OV (lehký souvislý běh do 15 km)                                 | 15. odpočinek nebo regenerační krus                                                    |
| 6. I.OV (15 - 20 km lehký běh) a TV (opakované delší úseky)         | 16. I.OV (nízkou intenzitou 30 - 40 min.)                                              |
| II.OV (lehký běh do 10 km)                                          | II.ST (opakované kratší úseky-celkové v tempu 10 - 12 km)                              |
| 7. OV ( regenerační krus 60 min.)                                   | 17. OV (lehký souvislý běh 15 km)                                                      |
| 8. I. kontrolní test na 20 km v tempu maratónu či závod na 15-20 km | 18. OV (klus 8 - 10 km)                                                                |
| II.OV (regenerační krus do 40 min.)                                 | 19. 5-6 km lehký běh, 3 km stupňované, poslední kilometr v tempu maratónu, 3 km výklus |
| 9. OV (regenerační krus 60 min.)                                    | 20. 6 - 10 km krus ať běh                                                              |
|                                                                     | 21. ZÁVOD V MARATÓNU                                                                   |

Po závodu v maratónu provádíme 3-4dny lehký regenerační krus ať lehký běh v délce 40 - 70 min., uvelňovací gymnastiku, pak možno přidat krátké úseky formou rovinek a 7.den po maratónu je již možno absolvovat závod na 3 - 5 km s dobrým výsledkem a teprve po 14 dnech závod na 10 km.

Další závod v maratónu se nedoporučuje absolvovat dřív než sa 3 týdny (optimální období je ovšem až po 5 týdnech, abychom po dostatečné regeneraci sil mohli absolvovat celý třítydenní cyklus přípravy).

Upřesňed závodního období - podle stavby termínové a vlastní závodní listiny - je vhodné a nutné sařazení 2-4 týdenního období tréninku na OV jako v přípravém období (jde o opětá posílení této nezbytné složky maratónce).

Stavba tréninkové listiny maratónce

- v únoru a v březnu absolvovat v rámci tréninku bez vyláčení 3-4 závody v přesporním běhu nebo na silnici (cca 8 - 15 km);

- v dubnu absolvovat 1-2 závody v přesporním běhu a 1 závod na 15-20 km jako přípravu (kontrolu) na maratón koncem měsíce;

- v květnu trénink sařadit na úspěšné závodění na dráze (10 - 5 km), koncem měsíce silniční běh na 15 - 25 km;

- v červnu závod v maratónu a 2-3 závody na dráze (5-10 km)

- v červenci závodění na kratších tratích, jeden silniční závod na 15-25 kilometrů, poslední týden sařit opět soustavě vytrvalostní trénink (3-4 týdenní cyklus);

- v srpnu (dokončit OV přípravu, pak kontrolní závod na 10 - 20 kilometrů a případně koncem měsíce závod v maratónu);

- v září 2 - 3 závody na dráze nebo na silnici a 1 silniční závod na 25 km v rámci přípravy na MMK v Košicích;

- v říjnu počátek měsíce maratón, po něm několik lehkých závodů v přesporním běhu, případně 3 závody na 20 - 25 km a sařazení předchozího období;

- v listopadu prvníh 14 dnů předchozího období (možnost účasti na závodech v krosu), od poloviny měsíce přípravé období.

Během roku je možno absolvovat 3-4 maratóny, ideální doba mezi dvěma maratóny je 5 týdnů, raději však více, minimálně 3 týdny (kratší doba je nevhodná). Místě častých startů v maratónu sařazovat běhy na 20 - 25 km. Vyúžit možnosti závodění na dráze a v přesporních běžích.

### Propočet plánovaných tréninkových časů v maratónu.

Je nutno si uvědomit, že jsou jen vodítkem. Vycházíme z toho, že plánovaný výkon v maratónu - v našem konkrétním případě 2:27 hod. - chceme dosáhnout na rozhraní dubna - května. Znamená to, že při propočtu jednotlivých temp na měsíce připočteme zpětně k plánovanému času asi 4 minuty v jednotlivých tréninkových alokách. Vždy však je nutno brát v úvahu šovtraostní podmínky (mráz, vítr, dešť, sníh a pod.) a terén (podklad), na němž trénink absolvujeme.

Měsíc:	Výkon v maratónu:	Ø na 1 km ST:	Ø na 1 km TV:	Ø na 1 km OV:
XII.	2:43:00 hod.	3:50 min.	4:10 - 4:20	4:50 - 5:05
I.	2:39:00 hod.	3:45 min.	4:05 - 4:15	4:45 - 5:00
II.	2:35:00 hod.	3:40 min.	4:00 - 4:10	4:40 - 4:55
III.	2:31:00 hod.	3:35 min.	3:55 - 4:05	4:35 - 4:50
IV.	2:27:00 hod.	3:30 min.	3:50 - 4:00	4:30 - 4:45

### Plánovaná kilometráž ve čtyřletém vývojevém období maratónského tréninku.

Toto období navazuje na předchozí dvouletou etapu přípravy na tratích 5 - 10 km. Jde o úměrné postupné zvyšování nejen celkové kilometráže (OV), ale i jednotlivých složek přípravy (TV, ST, TR).

Nutno zde připsat brát v úvahu individualitu a předpoklady běžce.

Plánovaná kilometráž: 1. rok 5 000 km, 2. rok 6 500 km, 3. rok 8 000 km, 4. rok 9 000 km.

### Měsíční v maratónu.

Je to velmi důležitá otázka, s níž se setkáme před každým závodem v maratónu. Ideální a velmi jednoduchý propočet by byl ten, že si uděláme harmonogram běhu, t. j. po 5 km rospíňujeme měsíčně (v našem případě na čas 2:27 hod.) a toho se pak v závodu držíme.

Tempo běhu musí být pokud možno stejnoměrné (bez sbytečných zrychlení, trháků na trati apod.). Zároveň je, bžet rovnoměrně a s úbytkem síly pomalu stráčet v závěrečné fázi závodu.

Jsou tři hlavní způsoby běhu na maratónské trati:

- a) začátek závodu podle určeného harmonogramu (případně o něco rychleji) s posvolným spomalováním v druhé polovině trati; čím méně trénuvají a připravují běžce, tím je stráta v druhé polovině závodu větší (rovňáší se teplotě a dusnému počasí);
- b) první polovina tratě asi o 1-2 min. pomaleji než druhá (sbývá nám podstatně více sil do závěru). Tímto způsobem se dá sabháznout vždy dobrý standardní výkon, ale málokdy se povede osobní špičkový výkon.
- c) většina současných světových výkonů v maratónu se běží s postupně zrychlovaným začátkem, rychlým tempem mezi 5.-33. kilometrem a určitým spomalením v závěrečné fázi závodu (druhá polovina bývá asi o 1 - 3 min. pomalejší než první).

Při stahování měsíčně v maratónu vždy vycházejí z reálné skutečnosti, t. j. v jaké sportovní formě se běžec nachází, jaké jsou povětrnostní podmínky (ideální je teplota vzduchu 12 - 17°C a relativní vlhkost 65 - 70%), profil tratě (výškové převýšení), o jaký druh maratónu jde (klasický-obrátkový, okružový, jednosměrný apod.), nutno brát zřetel na konkurenci v závodu (psychicky se připravit na to, zda v závodu poběžíme ve vedoucí skupině a budu hledat vhodné a mému tempu odpovídající složení skupiny.

Podle rosborů měsíčně různých maratónů je vidět, že v průběhu tratě tempo klesá, a to v souladu s trénovaností běžce (čím je trénovanost a tomu odpovídající výkonnost běžce nižší, tím jsou větší rozdíly mezi prvními a posledními pěti kilometry tratě a naopak).

### Občerstvení při maratónu.

Je individuální a záleží na trénovanosti maratónce. Každý pije dle subjektivního pocitu žízně. Množství tekutin, které během závodu by měl maratónce doplnit na občerstvovacích stanicích, značně kolísá podle klimatických podmínek (teplota a vlhkost vzduchu, sluneční záření). Čím je teplejší počasí, tím častěji a víc občerstvujeme - a naopak.

Podle lékařských výskumů nastávají při běhích na dlouhých tratích značné změny v organismu závodníků. Ztrácejí se velké množství vody a soli, a to pocením a parami ve vydechnaném 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 vnitřního prostředí organismu, slevětš pokud se závod koná za horkého a suchého počasí. Mohou způsobit v lehkém případě snížení výkonu nebo i přerušeni závodu. V těžších případech dochází ke křečím, úšehu či mdlobám.

Z těchto důvodů je nutné poskytnout závodníkům na občerstvovacích stanicích vhodné nápoje. Jejich prvořadým úkolem je zabránit nebezpečnému odvodnění organismu a doplnění spotřebovaných látek (např. cukru) nebo vyrovnání směra vnitřního prostředí organismu (soli) a kromě toho musí běžce také osvěžit (a proto mají být lahodné).

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

- 1/Sladký čaj s citronem (na 1 l čaje 6 kg cukru, t. j. 12 kostek a 2 citrony). Čaj má být teplý nebo vlažný (nikoliv horký) a je ho možné přisladit ještě malým množstvím medu. Je vhodné poloviční množství cukru nahradit glukosou (Glukopur).
- 2/Sladký čaj s malým množstvím soli kuchyňské (vhodný hlavně v dusném a horkém prostředí).
- 3/Nezlasená minerální voda, nejlépe alkalická nebo alkalicko-muriatická (Mattoniho, Ida, Praga, Hedva).
- 4/Obyčejná pramenitá voda (používat je ve výjimečných případech).
- 5/Upravený nápoj Bioton (poměr 19 dílů čaje či minerálky na jeden díl Biotonu).
- 6/Upravený nápoj GE-30, který vyrábí Fruta v Byšicích.

Pokřvat pivo nebo dokonce tvrdý alkohol pro uklidnění nervů před závodem nebo pro povzbuzení během závodu je naprosto nezpřávané, neboť i sbytky alkoholu v krvi mají při sportovní činnosti nepřiznivý a škodlivý účinek.

Černá káva je dle všeobecných zkušeností rovněž nevhodná - svytluje vylučování žaludečních šťáv a může vyvolat i žaludeční nevolnost.



## TRENÉŘI

Byly už napsány tisíce a tisíce řádek o tréninkových metodách nejlepších světových běžců, téměř mikroskopicky byl prozkoumán způsob, jakým dosahují svých výkonů, je si však třeba povědomout, že se podstatně méně řečilo o úloze trenéra. Frans Stampfl vypočítává vlastnosti ideálního trenéra: musí umět být vůdcem, přítelem a filosofem. Percy Corntty se sám kdysi označil za "ártsiho lidi". Jistý atlet hovoří o svém trenérovi jako o "jedné své noze". Naproti tomu jeden britský rokerdman tvrdí, že "každý trenér je parazit..."

Jaké je tedy místo trenéra? Jaké jsou to vlastnosti, které dělají trenéra? To jsou otázky, na něž se nyní pokusím v rámci svých možností co nejlépe odpovědět. Pokusím se vysvětlit, co čeká trenéra, který se rozhodl zasvětit značnou část svého času práci s běžci.

### ANI NEJLEPŠÍ KNINY NEMAHADÍ ZKUŠENOST

Po několika letech praxe začínáte být považováni za odborníka v té či oné disciplíně, satince u ve skutečnosti jste odborníkem v dávání rad určitým jedincům, působícím určité disciplíny. Možná, že je toho o dané disciplíně dost známo; ale vždy toho víme mnohem více o způsobu, kterým k této disciplíně přistupují určití běžci. Začínáte se skládati na znalosti fyziologie, biomechaniky a psychologie - kých požadavků, patřících k běhu. Navíc se mnohému naučíte, když pravidelně štete knihy a časopisy, hovoříte s ostatními trenéry a sledujete běžce a běhy. Svě hlavní znalosti však získáte pomocí atleta, kterého trénujete. Můžete mít všechny nečas teoretické znalosti, ale abyste se stali opravdovým trenérem, musíte se od těchto teorií opřít a pracovat s atlety. Nic nemůže nikdy nahradit zkušenosti. A jediná možnost, jak zjistit, zda jsou vaše myšlenky správné, je ověřit si je na samotných běžcích.

Především bych trenérovi nedoporučoval omezovat se na jednoho atleta, ale pracovat se skupinou běžců. Pracujete-li totiž s jedinou osobou, riskujete, že se mezi vámi a běžcem vytvoří nepoměrný vztah; pokroky vašeho atleta se pro vás mohou stát skutečnou posedlostí.

Nicméně se trenér může dkládati sábat jen dosti malým počtem běžců; musí odolat pokušení vytvořit si příliš velkou tréninkovou skupinu. Jinak se rozptýluje a nemůže věnovat každému jedinci dostatečnou pozornost a čas, čímž trpí trenér stejně jako atlet. Ostatně role trenéra nekonečně u brab stadionu; musí stále uvažovat o absolovování tréninku a závodech a závoděch a připravovat budoucí.

Většina trenérů po čase zjistí, že mohou svou práci svládnout, jen pokud se omezí asi na 6-10 sportovců. K tomu bych došel, že je podle mého názoru lepší, jsou-li tito atleti s různými disciplínami; skutečnost, že trénujete dva či více běžců podobných kvalít, je stejně disciplíně, s sebou nese spojitě problémy. V tomto případě musíte atletům především vysvětlit, že vaše práce spočívá v tom, aby běžali v co nejlépejší fyzické i psychologické kondici. Je na nich, aby na tým stavěli.

Také není špatné pracovat s běžci různého věku; zároveň tak řešíte problémy běžců v plné rozvoji i běžců již vysrářých. V každém případě je pro trenéra výhodné, má-li rozdělit svůj čas mezi celou skupinu na rozdílné úrovni. Jinak, jakmile talent zjistí, že mu nemůžete věnovat plnou pozornost, začíná nákonitě hledat pomoc jinde.

Ať už má člověk jakékoliv důvody k trenérské práci, prvním a základním je hluboká touha pomoci sportovcům realizovat jejich možnosti. Abyste toho dosáhli, musíte své atlety dobře znát - a také umět objevit v běžci člověka. Jen díky této znalosti budete schopni uvážit, čeho se snaží dosáhnout a posou - dit, do jaké míry jsou s to své cíle uskutečnit.

### ANI DVA STEJNÍ

K tomu, abychom s atleta dosáhli maximum, je především nutné dokonale porozumění mezi atletem a trenérem. Tím také vysvětlujeme skutečnost, že určitý trenér dokáže získat dobré výsledky od atleta, s nímž jiný trenér neuspí. Není naprosto nutné, aby trenér i závodník měli stejnou povahu (to bývá velmi vzácné!), ale trenér musí především rozumět osobnosti atleta a chápat jej více než kdokoli jiný. Určitý způsob jednání přináší úspěch u jednoho, ale u druhého sástane bez odsevy. Zjistil jsem na příklad, že většina chlapců reaguje přísnivě na posnázku tohoto typu: "Zkusíme teď 6 okruhů za 12 minut. Bude to těžké, pochybuji, že to v současné době svládněš. Ale věduky to můžeme skusit." - Dotyčný toho pak svládně více než obvykle.

Pokud jde o ženu, stejný druh posnázky může vyvolat opačnou úvahu: "Pokud si ty sama myslíš, že tohoto výkonu nejsem schopná, tak pochybuji, že se mi to podaří..." A dívka nemá do běhu vše, co by mohlá. Žně je obvykle lepší říci něco jako: "Zkus běžet šest kol za devnat minut. Jistě si myslíš, že je to příliš pomalé tempo, ale chceš-li, můžeš zrychlit..." Muži prostě líp reagují na "hosenou rukavici" než na povzbuzování, ženy naopak.

Trenér také časem zjistí, že některé atleti potřebují být stále dostatečně motivováni, zatímco jiní se spokojí s občasným dobrým slovem. Trenér by také měl vědět, kdy má při tréninku mlčet.

### NAUČIT ZÁVODNÍKA, ABY SE O SEBE POSTARAL

Když atlet začne být líný či nesoustředěný, přichází čas "pokrátat si s holi". I v tomto případě jsou způsoby individuální: jednoho atleta přivede k pořádku náležitě vynadání, u jiného postačí k nápravě krátký rozhovor. Atleti většinou usnávají trenéry, kteří s nimi jednají jako se samostatnými osobami a berou na vědomí, že jejich svěřenci nejsou žádní hlupáci.

Důvody, proč běžci potřebují trenéra, jsou různé. Běžec na 10 km bude chtít aby mu trenér radil všeobecně v otázkách tréninku a závodění a aby byl schopen diskutovat s ním o problémech, které mohou nastat. Již proto, že velká část jeho tréninku spočívá v dlouhých volných bězích, trenér s ním nemůže být stále; může se jím sábat jen čas od času na stadioně při intervalovém tréninku.

V druhém případě jde o běžce na 800m, který chce, aby jeho tréninky byly připravovány několik dní předem, chce být několikrát týdně mledován. Některý běžec se spokojí s jedním setkáním týdně, druhý si přeje a potřebuje mnohem častější kontakt.

Často již bylo napsáno, že úkolem trenéra je naučit sportovce starat se sám o sebe a já tento názor s velké části sdílím. Většina sportovců, kteří byli dobře vedeni, by měla být schopna po několika



letec vyzvat a aplikovat svůj vlastní trénink. Tito běžci se pak na trenéra obracejí jen se svlátky a problémy nebo tehdy, chtějí-li smát jeho názor ve speciálních případech.

Jsou však i běžci, kteří potřebují udržovat ušší svazky s trenérem stále. Ten s toho musí vycházet a nespokojovat se s tím, že říká: "Již jsem ti řekl dost, musíš se konečně postavit na vlastní nohy!" Je-li tento typ závodníka správně trénován a motivován, může se prosadit v neochroveného bojovníka.

#### NIKDY MU NEMLAT!

Každý běžec by měl být sešopen sám tvrdě trénovat, i když má dojem, že mu to jde v přítomnosti trenéra lépe. Počátkem léta 1978 jsem musel odjet na nějaký čas do Austrálie. Po návratu jsem se sešel Steve Ovetta, jak to šlo. "Výběrůž," řekl mi. Myslel jsem si, že ho má nepřítomnost asi příliš nutila, avšak Steve dodal: "Když jsem běhal na dráze, stále jsem mohl slyšet tvůj hlas, který mi připomínal, na co si mám dát pozor. Bylo to, jako bych měl zabudovaný magnetofon..."

Atlet svého trenéra musí respektovat, což je podmíněno především vědomím, že je k němu trenér upřímný. Neopak, pokud mu trenér lže, pokud jde o výsledky v tréninku, nebo tvrdí-li atletovi, že je ve výběrůž formě, i když dobře ví, že to není pravda, vyvolá to mezi nimi nezhody. Jakmile je jednou podved odhalen, ztratí takový trenér téměř zcela závodníka důvěru. Není-li některý běžec v tréninku dobrý, je třeba na to říci tím, že hledáme caluvy, my nepomůžeme! Stejně tak i při závodě. Zastavíme-li atlet ve formě špatný závod, je kloupeť mu říkat, že přese všechno běžel dobře... Co říci závodníkovi, když nedosáhl dobrého výsledku? Řekněte mu upřímně svůj názor a přidejte konstruktivní poznámky pro příště.

Nerad vidím, když se špatný závod přechází mlčením. Musíme se pokusit zjistit, co jsme snedbali. Byla základní chyba v předchozí přípravě nebo přímo toho dne? Udělal běžec taktickou chybu? Snaha v klidu rozebrat okolnosti nemá nic společného s hledáním vyluč... Nebojte se svému svěřenci říci, kdy a v čem si počinál opravdu dobře, ať už v tréninku nebo v závodě. Vaše mínění je pro něj cenná a on ví, k čemu-li něco nebylo jisté, že k tomu máte skutečný důvod.

#### NERVOZNÍ TRENER MÁ NERVOZNÍ SVĚŘENCE

Před několika lety o tom mluvil dr. David Hyde na aktivu trenérů. A je to věta, kterou by si měl každý trenér vtípnit do paměti. Někteří atleti požívají před důležitým závodem obavy. Pokud hledají oporu u svého trenéra, není dobře, když jej vidí napjatého a ušoučeného. Když trénink probíhal dobře, je třeba závodníka povzbuzovat, podpořit jeho chuť utkat se se soupeři. Pokud trenér udělal svou práci dobře, měl by být v samotný den závodu pouhým divákem, když předtím řekl třeba: "Je to na tobě! Jdi a ukáž, co v tobě je!" V den závodu je trenér zdrojem jistoty, drží se však v pozadí. Přišel na závody, aby viděl atleta dobře běžet, nikoli jej opatrovat a mást složitými pokyny.

Sportovec by měl vždy vědět, jak se na závod připravit a je nutno od počátku jej vést k samostatnosti, aby se naučil usměřňovat své myšlenky k tomu, co jej očekává. Po závodě je důležité prodiskutovat výsledky, společně se podívat, lze-li si s ním vsít nějaké poučení. Uděláme to hned, dokud jsou dojem v běžcově myslí čerstvé. Samozřejmě my předtím musíme nechat trochu času, aby se dal po závodě do pořádku.

Tréninkový plán, navazující bezprostředně na závod, činí často trenérům značné potíže. Zde je svlátky nutné počítat i s individualitou sportovce. Některý běžec se bude snažit po špatném závodě co nejrychleji znovu získat formu dvojnásobným tréninkem. Lepší by však bylo pro něj bylo na několik dní vysadit. Jiný je zase tak nadšen svým výkonem, že jeho jedinou myšlenkou je trénovat a trénovat... I zde bude pravděpodobně účinnější spojení se lehkými tréninky, které zajišťují úplné zotavení. Pokud je špatný výkon v závodě savišné nedostatky v tréninku, musí běžec zvýšit nebo upravit trénink.

#### PŘI SESTUPU NENÍ TŘEBA ŠLAPAT NA PEDÁLY

Pokud to běžci jde, nesnažte se na něj činit nátlak: nechto ho, ať jen běhá v odpovídajícím tempu. Prošívá-li atlet naopak špatné období, buďte připraveni vrátit mu více času než obvykle. Trenér může mít příjmný a poklidný život, dokud jde všechno dobře, jakmile je však třeba a atletem pracovat v období krize, musí se sebe vydat to nejlepší. Trénovat dobře, to není sábnav pro ty, kdo chtějí, aby se vlt nábral a kosa státnala celá, pro ty, kdo odpovídají "dále, jak chceš", když jim běžec předloží svůj problém. Jsou chvíle, kdy je třeba být poctivým, přímo přiznat svou nesnalost a být připraven pokračovat se i o nemožná, aby se našlo řešení.

Trenér hodný toho jména nestanoví žádné omezení ani pro sebe, ani pro své svěřence. Není tedy divu, že-li často obviňován, že zachází příliš daleko. Může se uklidňovat vědomím, že vývoj v atletice byl podmíněn vždy díky atletům i trenérům, kteří dokázali počínat si jinak než ostatní nebo kteří dovedli obvyklé metody k extrémům. Extrémní dneška jsou normami včera...

Trenérový názor a jednání silně ovlivňují atletův charakter. Proto si trenér musí být vědom odpovědnosti, kterou na sebe bere. Může ovlivnit i životní styl sportovce pod podmínkou, že příklad, který mu dává, je správný.

Stát se trenérem nebo běžcem přináší mnoho práce, ale také mnoho radosti a uspokojení.

"Běháji možná rychleji, ale úsilí je stejné!" Tato úvaha nespomenutelného Percyho Ceruttiho jasně ukazuje, že by si trenéři měli být vědomi pocitů v průběhu těžkého tréninku. Není naprosto nutné být nejdříve běžcem, aby se člověk stal trenérem, ale velmi to pomáhá. Běžci smáse respektují ty, kdo jsou se stejného těsta a dokáží posoudit fyzické i psychologické požadavky tréninku i závodění. I pro trenéra je nezbytné udržovat se v dobré tělesné kondici.

#### PŘETŘOVANOST - NEBO NĚCO JINÉHO ?

Před několika lety se trenérům říkalo, aby pečlivě sledovali příznaky přetřování u sportovců.



Obvyklé symptomy byly: snížení výkonnosti, stráta chuti do tréninku, popudlivost - běžec měl akrotická atletiky plně suby! Léžba byla stejně jednoduchá jako neznámá: odpočinek. A atletovi se říkalo, že toho se sebou udělal už dost.

Ve většině sportů nastanou chvíle, při nichž je sportovec nanic při pohledu na dráhu, hrací plochu či kurt, a termín "přetržování" se této situaci ochotně přispůsobuje. Přesto jsem si jist, že diagnóza - "přetržování" je ve velkém procentu případů zjednodušením, a že stráta formy a síly o běh má jiné příčiny. V takovýchto případech doporučuji prověřit tyto body:

- nedostatečné rozmanitý trénink: Trénuje se stále ve stejném skupině? Je stále stejný typ tréninku? Má atlet při tréninku pocit stálého nátlaku? Odpovídající změna některého z těchto hledisek může přivést alespoň. Atlet se musí smířit s myšlenkou, že většina jeho tréninků bude tvrdá, nepřijemná. Je však nebezpečné, jakmile běžec zpochybnuje trénink vůbec a začíná říkat: "Ne, ne, další už ne..."

- příliš mnoho závodů na stejné trati: blíží se závod a vzrušení a síla spojené uvolňuje adrenalin, působící jako kardiostimul. Aklet s tímto faktorem počítá, aby mohl vydat při závodě něco navíc. K efektu však nedojde, sačně-li atlet uvažovat: "Je to jen závod jako každý jiný..." Tato myšlenka jej posléze napadá, závodí-li na stále stejné trati. Závodů na kratších či delších tratích působí určitou pestrostí, která je stejná přínosem jako dobrý trénink.

- špatně sestavený tréninkový plán: Trénink a závody musí být naplánovány tak, aby největší zátěž v tréninku připadla na období nejmenšího počtu závodů. Není rozumné očekávat od atleta, že bude plný energie a připraven dokonale na každý závod uprostřed intenzivního tréninku.

Dostí často se stává, že se atlet cítí v určitém období tréninku poněkud unaven. Ve většině případů nebude patrné v tomto stavu pomýlet na závod. Má-li běžec v plánu serií obtížných závodů, stačí mu lehký trénink. Není vhodné předpokládat, že bude nadšen myšlenkou vkládat tvrdé tréninky mezi těžké závody. Osobně se snažím nedávat náročné intervalové tréninky alespoň 5 dní před důležitým závodem. Někteří atleti jsou po důležitém závodě tak vyčerpáni, že potřebují dva až tři dny odpočinku nebo lehkého poklusuvání, než začnou znovu pořádně trénovat.

- nedostatečný spánek či odpočinek: není třeba rozebírat, řešení je nasmadě - více spát.

- špatná výživa: tvrdé trénující běžec je tvor značně odlišný od tzv. průměrného člověka. Je tedy důležité si ověřit, zda je každý výživě těchto svlástaím pořadavkům přispůsobena. Vzhledem k tréninku, který podstupuje, spotřebuje běžec asi 4 000 kcal denně. Je tedy třeba, aby každodenní dávka výživy tuto potřebu pokryla, jinak sačně běžec strácet hmotnost. To je důvod, proč mnozí trenéři své svěřence pečlivě váží. Jakmile je jednou dosažena "ideální běžecská hmotnost", musíme se ujistit, že nedochází k významnému snížení.

Je-li běžec příliš těžký, sníží naděha tréninkem a ledováním přijatých kalorií.

Kromě dostatečného příjmu kalorií je podstatné i zjištění, zda strava atleta obsahuje odpovídající množství glycidů, tuků a bílkovin, stejně jako vitamínů a nerostných solí. Lze na to použít tato jednoduchá pravidla:

- pokud možno vyloučit potraviny, které dodávají pouze kalorie, aniž by obsahovaly vitamíny a minerální soli (koláče, sladkosti, piškoty atd.);

- pokud možno vykoučít příliš tučná jídla, protože trávení tuku je pomalé;

- jíst hodně syrového ovoce a zeleniny;

- dbát, aby potrava obsahovala dostatek bílkovin (maso, drůbež, ryby, sýry, mléko);

- jíst pravidelně potraviny bohaté na železo (hovětí maso, sardinky, hroasny).

Dominává se, že by každý trenér měl mít dostatečné znalosti správné výživy.

- nízká hladina hemoglobinu: může být příčinou špatných výkonů. Lze ji snadno kontrolovat, pokud se atlet podrobí rozboru krve. Množství hemoglobinu v krvi je měřeno v mg/cm<sup>3</sup> a dosahuje 15,8mg/cm<sup>3</sup> u průměrného bílce, avšak jen 13,7 mg/cm<sup>3</sup> u průměrné békyně. Má-li běžec o něco nižší úda, je než pokud stanoví tyto normy, obvykle se mu předepisuje ve výživě železo.

- stress: jsou v životě okolnosti, kdy vnější tlak je tak velký, že se atlet není schopna soustře - dít na závod či trénink. Některé problémy v zaměstnání, studiu, finančních otázkách, osobních vztazích atd. mohou člověka natolik podřyt, že to naruší jeho zdraví i, neuluvě už vůbec o jeho atletické formě. Procházející atlet takových obdobím, bylo by necitelné přidat na ještě další zátěž tím, že bychoh jej v - stavili tlaku velkého tréninkového objemu. Dominává se, že sa těchto okolností by měl být trénink lehký: dostatečný k odvedení pozornosti a nevyžadující přílišného psychického soustředění. To vše až do doby, než se potřie urovnaří aatlet bude znovu schopna věnovat patřičnou pozornost běhu.

V žádném případě však není správné spokojit se konstatováním, že má atlet problémy a doufat, že se samy pomínou. Naopak je třeba, aby aktivně hledal způsob jejich řešení.

#### SHRNUTÍ

Doufám, že předcházející řádky nezanechaly dojem, že trenér je sds především proto, aby řešil problémy atleta a pomáhal mu v jeho drobných strastech: k tomu mám velmi daleko! Když začíná atlet apolupracovat a trenér se, musí pochépnít, že užitek z tohoto spojení bude natolik velký, kolik usilí do toho vloží on sám. Stačí prohlásit: "Já jen běhám. Je na tobě, abys přešlyšel a všechno předvídal!"

Sportovce musí být ke svému trenérovi pozitiví a čestný a zcela mu důvěřovat. Atlet si vybírá trenéra, protože si víří jeho úsudku a protože vcelku souhlasí s jeho myšlenkami a metodami. V určitých situacích může dojít k případným názorovým rozdíla a je o nich třeba hovořit zcela upřímně. Nic však nesadí atletovi tak ukřivdit jako trenér, se kterým má ustávicí nesohody. Trenér musí dát závodníkovi najevo své názory hned od počátku jejich vztahu. A běžec má být připraven pomoci mu ověřovat jeho myš - lenky právě tak, jako trenér pomáhá jemu uskutečňovat jeho plány. Samotnou úlohou trenéra je, že si nu - sí věřit a být přesvědčen, že jeho vedení pomůže atletovi dosáhnout hranic vlastních možností. Běžec počítá s jeho radami a pomoci a často od něj žádá rozhodnutí. Mutnost rozhodovat nasnažuje, že má uja - něné názory, i když se mohou částečně měnit a přispůsobovat podle nabývaných zkušeností.

ZABRANIČI - ZABRANIČI - ZABRANIČI - ZABRANIČI - ZABRANIČI - ZABRANIČI - ZABRANIČI - ZABRANIČI - ZA  
 MISTROVSTVÍ SVĚTA V KROUHU, 21.3. - Řím, muži, 11 000m, 167 v cíli: 1.Kedir NHR 33:40,5 2.Salazar USA  
 33:44 3.Bizon NHR 34:01,8 4.Kuase NHR 34:03 5.MacLeod ANG 34:06 6.Tura RTH 34:07 7.Cova IT 34:12  
 8.Schildbauer NHR 34:17 9.Clarke ANG 34:19 10.De Castella AUS 11.Jones ANG 12.Bulte RTH 13.Macedo PORTUG  
 14.Kyamač KEHA 15.Kosmi KEHA 34:35 16.Yifter RTH 17.De Beck BEL 18.Ganter ANG  
 19.Antipov SSSR 20.Aguara ŠPAN 34:39 21.Zimmermann NHR 22.Kenyon ANG 23.S.Jones WAL 24.Sapov  
 SSSR 25.Segerfeldt ŠVĚD 34:47 26.Kierman IR 27.Clary USA 28.Hana ŠNH 29.Orthmann NHR 30.Burton  
 KNOT 31.Sosa PORTUG 32.G.Boegma IR 33.Bouater FR 34.Leyon ŠPAN 35.Medi RTH 36.Woods IR 37.Putte-  
 mans BEL 38.Kiptus KEHA 39.Levaine FR 40.de la Parte ŠPAN 41.Zwiefelhofer ČSSR 42.Eriksson K. ŠVĚ  
 43.Limont BEL 44.de Madonna IT 45.Sellik SSSR 46.Chumakov SSSR 47.J.Treacy IR 48.Nuge KEHA  
 49.Harrison ANG 50.Szoberger FR 35:14 51.Marle NHR 52.Okortkov SSSR 53.J.Garcia ŠPAN 54.Nuge KEHA  
 55.Fernan ŠPAN 56.Ganario PORTUG 57.Bellinger NZEL 58.Babehola MAROKO 59.Musonik KEHA  
 60.Hilden USA.... 69.Lindsay USA 100.Nřst ŠVĚC 36:04 atd.  
 Šeny, 4663 m, 105 v cíli: 1.Přicová NHR 14:38,9 2.Lovinová NHR 14:40,5 3.Waitsová NOR 14:43,9  
 4.Poscanlová IT 14:47 5.Rodgerová NZEL 14:49 6.Kristiansenová NOR 14:51 7.Sipatovová KAN 13.Fordov-  
 8.Suchanová SSSR 9.Dandolová IT 10.Merrillová USA 11.Počájaková SSSR 12.Vilavilová KAN 13.Fordov-  
 14.Pedgerová ANG 15.Kanuksová KAN 16.Parissová ANG 17.Cookayová KAN 18.Zacharovová SSSR  
 19.Fernandislová IT 20.O'Connorová USA 21.Metacová PORT 22.Fernandesov ŠPAN 23.Webbová USA 15:18  
 24.Jimethová ANG 25.Marchislová IT 15:22 26.O'Connorová NZEL 27.Ranssová USA 28.Silvacová PORTUG  
 29.Buřinová SSSR 30.Lorsacová ŠPAN...atd.

Maratóny:  
 7.3.ATÉNY:  
 BOHNE MEX 2:11:49  
 KOVOR SSSR 2:13:34  
 MEYER USA 2:14:07  
 PERKINSON ŠVĚD 2:14:22  
 BELL NOR 2:14:40  
 SIMONSEN NOR 2:15:04  
 KVALHEIM NOR 2:15:11  
 SALSMAHN NHR 2:15:14  
 ITOH JAP 2:16:06

14.3.BRNOHO, Francie:  
 1695 pod 4:30 hod., 1504 pod  
 4 hod., 1028 pod 3:30 hod.  
 363 pod 3 hod.  
 ZONG HJUNG KLDK 2:14:50  
 OO ČAN SOV KLDK 2:14:50  
 KIM DJUNG SU KLDK 2:18:11  
 ČANG SING KLDK 2:18:19  
 CALH ANG 2:18:39  
 DONG JUNG KLDK 2:19:47

Šeny:  
 RODGEROVÁ USA 2:48:09  
 PUDGOVÁ KAN 2:48:45  
 MANSONOVÁ DAN 2:53:02

14.3.Řím, kratší trať (41km)  
 PUTTMANN BEL 2:09:53  
 THOMPSON ANG 2:12:09  
 LEMONT BEL 2:12:36  
 MARCHEI IT 2:12:38  
 HINDSIA IT 2:12:59  
 RALES ANG 2:13:43  
 Šeny:  
 FOLIOVÁ IT 2:31:08  
 HULÁKOVÁ USA 2:47:34

14.3.BARCELONA, Španělsko:  
 PIMOCCHI USA 2:14:30  
 PAINCLOTH ANG 2:20:48  
 DA SILVA PORT 2:22:13  
 Šeny:  
 BORNALOVÁ PORT 2:46:48

21.3.ŽENEVA, Švýcarsko:  
 KRANDE ANG 2:13:50  
 THOMPSON ANG 2:15:27  
 POLSKOV SSSR 2:15:30  
 HENSON USA 2:15:32  
 AKUŠIN SSSR 2:17:41  
 REVTIN BEL 2:18:30

Další závody:  
 7.2.COAMO, Portoriko; 21 700m:  
 BALCHA RTH 1:03:44  
 MORA NKOL 1:03:52  
 TULU NHR 1:05:37  
 ZAPATA VEN 1:05:43  
 DE JESUS VEN 1:09:52  
 CANTANO PORTUG 1:06:03  
 DORAS 1:06:19

13.2.ŽENEVA, kros Satua, 10 000m:  
 SCHILDHAUER NHR 33:52  
 KUNZE NHR 34:13  
 TURS SSSR 34:19  
 SWISZELHOFER ČSSR 34:46  
 NBY 34:52  
 LEHČEK ČSSR  
 HURST ŠVĚC 35:13  
 Šeny:  
 GORBATIKOVÁ SSSR 17:28  
 FRLŠČOŠČIOVÁ MAĎ 17:45

14.2.RABAT, Maroko, mistrovství  
 v krosu:  
 AOUITA 29:44  
 RABOUI ALŽÍR 29:54

14.2.POGATELLO, USA, mistr.  
 v krosu, 12 000m:  
 SALAZAR USA 36:52  
 DILLON 37:03  
 VIRGIN 37:16  
 CLARY 37:23  
 ARGOBAST 37:28  
 Šeny:  
 BASKEROVÁ 26:20  
 JENKINSOVÁ 26:20

28.2.BÜTSCHWILL, Švýcarsko,  
 národní mistrovství v krosu:  
 REY 37:26  
 LONGTHORN ANG 37:45  
 RÜSEGGER 37:50  
 Šeny:  
 BÜRKIOVÁ 18:07  
 ISRENGGEROVÁ 18:36  
 FORSTEROVÁ 18:38  
 CHIAROVÁ 18:37

7.3.PILA, Polsko, mistr. v krosu:  
 9000 mužů:  
 PSUJAK 25:28,8  
 KUS 25:33,8  
 NIEMCZAK 25:36,3

28.2.NANCY, Francie, mistrov-  
 ství v krosu:  
 WATRIGE 35:30  
 LEVISENÉ 35:40  
 ROXBURGER 36:03  
 A.GONZALEZ 36:19  
 PERSON 36:25

Šeny:  
 LEFPUVROVÁ 15:22  
 DEMONVILLEVÁ 15:32  
 MATRYSOVÁ 15:35  
 DEMONVILLEVÁ 15:40  
 LEBRETTOVÁ 15:44

28.2.WAREGM, Belgie, mistr.  
 v krosu:  
 SCHOET 36:43  
 DE BECK 36:50  
 LISMONT 36:52  
 DE VOGEL 37:05  
 PUTTMANN 37:24  
 Šeny:  
 ILANDSOVÁ 16:22

28.2.LLEIDA, Španělsko, mistr.  
 v krosu; 12 100m:  
 PRITO 35:21  
 DE LA PARTE 35:33  
 DURAN 35:40  
 Šeny:  
 CALLEJOVÁ 14:30

6.3.LEEDS, Anglie, mistr. v kro-  
 su:  
 D.CLARKE 42:19  
 JONES 42:33  
 MC LEOD 42:41  
 Šeny:  
 PUDGOVÁ 20:20  
 FORDOV 20:22  
 FURHISOVÁ 20:24

7.3.NAGOJA, Japonsko, 20 km  
 Šeny:  
 TOOMETOVÁ USA 1:06:52  
 MACUDOVÁ JAP 1:06:55  
 O'CONNOROVÁ NZEL 1:09:03  
 VIVIANOVÁ USA 1:10:33

7.3.PILA, Polsko, mistr. kro-  
 su, Šeny 4000m:  
 BAKOVÁ 14:13,4  
 KOKOWSKÁ 14:15,2  
 WRZOSKOVÁ 14:20,4



DOPIS A ODPOVĚĎ

Olomouc 9.4.1982

Vážený pane Domanáky a redakční rado!

Jsem pravidelnou čtenářkou Maratónu a se sájnem sleduji závodnickou činnost jak v tomto časopise, tak osobní účastí na různých závodech. Zprávy v něm jsem považovala za dostatečně informované a objektivní.

Obsah článku, který je uveřejněn v posledním (3/82, pozn. red.) čísle Maratónu o závodu Druha na 100 km v Košicích však odporuje nejen informovanosti, ale i sportovní etice. V manželovi, kterého se jako vítěse tohoto závodu týkal, vzbudil úsměv s poznámkou, že asi jeho výkon něčeho pořádně napálil. Odborná reakce byla u dalších sportovních přátel.

Vůbec se mi nelíbí, uráží a také mne nezajímá stejně jako asi další sportovce vysvědčení v tomto článku výkonu nějakého Němce a jeho času 7 hod. 12 min., který se závodu vůbec nezúčastnil. Manžel saběhl sice čas 7 hod. 14 min., ovšem jistě je Vám známo, že na této trati již saběhl čas o 10 min. lepší. Ovšem to také není podstatné, proč píšu. Velmi smutné je, že o druhém běsi Jiřím Kořtovělovi a třetím Vl. Lerchovi a dalších, kteří z hlediska evropských a světových tabulek saběhli vynikající čas není ani zmínka, dokonce ani o Vojtěchu Krejčím, který vsadil asi na 95 km a běžel do 60 km na prvním místě. Zato byli čtenáři informováni, že Hajný vsadil a rovněž tak Kutinová. Zapomněli jste ovšem napsat, že Hajný vsadil již na 20 km a tudíž pro závod asi moc nepřinesl a tou důležitou osobností nebyl stejně jako Kutinová, kterou jsem předjížděla na 40 km, kde se rozhodovala, jestli vsadit tam nebo o 1 km dále.

Protože jsem bývalá sportovkyně, dovedu se vít do závodní atmosféry a posoudit úspěchy i neúspěchy. Proto na mne tak špatně zapůsobil článek o závodu Druha. Navíc si myslím, že roman a přecně rozplácnovaný čas je počátek úspěchu a má místo i v této těžké, ale krásné disciplíně, což ve článku spíše považujete za nedostatek.

Přeji Vám, aby takových nezavščených a nepodařených článků bylo uveřejněno co nejméně a aby Maratón byl stále tím očekávaným a příjemným časopisem, jakým pro mne donedávna byl.

S pozdraven

Jaraila Štýbarová

Praha, 30.4.1982

Vážená čtenářko,

každá redakce může publikovat pouze to, co získá od přispěvatelů - a pak samozřejmě to, co zpracuje sama. Maratón není v tomto směru výjimkou. Již několikrát jsme proto apelovali na pořádatel závodu i na naše čtenáře, aby nám pomáhali stručnými zprávami o průběhu závodů zlepšit zpracování. Bohužel, většinou to ti i oni nepokládají za důležité a v takových případech máme potom pouze dvě možnosti

- a) zveřejnit pouze strohé výsledky bez komentáře a to i u hlavních závodů mimo dráhu;
- b) připojit vlastní komentář z kusech údajů, které jsou k dispozici

Okolnosti tomu chtěly, že komentář k závodu Druha 1981 (Košice 100 km) byl zpracován právě tímto druhým způsobem. Právě proto, že sám jako stovkař vím, jak těžká a nedocenná je tato trať, nechtěl jsem za žádnou cenu nechat výsledky bez komentáře. Pochopitelně, že příjmy účastníků závodu se zpráva musela jevit nepřesná a snad i skreslující. Ale, kde vzít a nekrást?

Je to poučení pro příště, ale byl bych rád, kdyby to bylo poučení i pro druhou stranu. Redaktor ani subkomise běhu mimo dráhu nemůže být fyzicky přítomna na všech závodech. Čtenářského ohlasu si vážíme a reagujeme na něj, čehož je důkazem i tato korespondence. Že je stále v této věci co napravovat, ukazuje případ nejčerstvější: na 1. str. tohoto čísla jsou výsledky závodu SAFARI na 25 km s účastí řidičské reprezentační špičky. Jen výsledky, nic víc. Pořadatel ani nikdo z účastníků komentář nedodal. Ani v kraječím tisku Východočeského kraje jsme slovní ohlas nenalezli. Co když se tentokrát na nás rozčílí třeba Tománek, Řezáč, Koudelka či Baran, že o nich nepíšeme?

Srdečně pozdravuji Vás i všechny olomoucké přátele!

Ivo Domanáky

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

VELKÁ CENA VYTRVALCŮ OKRESU FRÝDEK - MÍSTEK

Komise MŠV OV ČSTV Frýdek-Místek, OOR Frýdek-Místek, Slezan Frýdek Místek a Liga stovkařů, pob. Frýdek-Místek vyhlásily společně 1. ročník Velké ceny vytrvalců okresu Frýdek - Místek. Soutěžit mohou sájnami od 19 let, kteří mají trvalé či přechodné bydliště v okrese Frýdek-Místek. Do soutěže je safa-ně celkem 9 závodů převážně mimo dráhu od 27.3. do 7.11.1982. Vítěz každé kategorie získá v každém závodě maximálně 70 bodů. Porovnáním dosaženého času závodníků s vítěsem příslušné kategorie se zjistí-že procento stráty času na vítěse. Toto procento se pak v bodovém vyjádření odečte od bodů vítěse (pro-vádí počítač). Do konečného hodnocení se závodníkovi započítávají výsledky z 5 vypsaných závodů, kde získal nejlepší umístění. Soutěžní kategorie mužů do 40 a nad 40 let, nad 50 let, ženy. První tři závod-níci každé kategorie získávají věcné ceny, všichni sařazení do konečného hodnocení pak diplom a medaili. Další informace: Ing. Václav Vilhelm, Gorkého 1462, 738 01 Frýdek - Místek.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
MARATÓN - Běhy mimo dráhu. Informační, spravodajský a metodický měsíčník vydává subkomise maratónu a běhu mimo dráhu MRA VAS ČUV ČSTV. Zprávy a výsledky sařilejte na adr.: Ivo Domanáky, Na dlehlí 7, 141 00 Praha 4. Reklamacce, sařny adres a přihl. k odběru: Walter Bednář, Plzeňská 51, 267 53 Žebrák. Pro vnitř-ní potřebu závodníků a trenérů. Usávřka čísla ve středu 5. května 1982. OLYMPIA - S/7L47/82

VÝBOR ATLETICKÉHO SVAZU ČUVY ŠESTY  
- 115 30 PRAHA 1, NA POŘÍČÍ 12 -

OTEVŘENÁ LISTOVNÍ ZÁSILKA I

POŠTOVNĚ PAUŠALOVÁNO :

Jan ŠIMŮNEK  
Svlnná 59-PS 14  
560-02 ČESKÁ TŘEBOVÁ