



# TROLL

Časopis orientačních běžců oddílu PBM

číslo 1

listopad 2024



**PROGRAM ZIMA 2024/2025**

**[www.orientak.cz](http://www.orientak.cz)**



## Slovo úvodem

Letošní mezi sezóna nebyla příliš dlouhá, ale přesto věřím, že jste si aktivně odpočinuli a jste připraveni začít přípravu na tu další. Čeká nás opět řada pravidelných tréninků ve všedních dnech a víkendové mapové a běžecké tréninky. Stejně tak je i naplánována řada soustředění a i mnoho dalších různých aktivit, které věřím přispějí k vaší kvalitnější přípravě na novou sezónu.

Když jedna sezóna skončí, znamená to, že ta další je už na svém začátku. Tedy není to tak úplně, protože první závody nové sezóny začnou až koncem března, ale příprava na ni začne už o tomto víkendu. Obsahem celého čísla je plán zimní přípravy, přehled tréninků a

akcí, které jsme pro vás připravili. Přeji vám tedy pohodový start do přípravy na další sezónu.

Zhodnocení sezóny jsme provedli na oddílovém přeboru a tedy jen za tímto programem na zimní přípravu nás už čeká jen vydání letošní ročenky, která by měla vyjít koncem tohoto týdne.

Na úplný závěr, protože další číslo vyjde až v příštím roce bych vám chtěl popřát příjemné prožití vánočních svátků a vše nejlepší v novém roce 2025 a ať se vám podaří splnit si v tom novém roce všechny sny a přání, která máte.

*Zhusta*



## Naši partneři

B | R | N | O |

jihomoravský kraj

Kam za sportem  
v Brně

TE TEPLÁRNY  
BRNO



®  
Badger Meter



www.omapy.cz



kamillkomenda.cz

CCB

vydavatelství  
grafické studio  
tiskárna  
webservis

Forest  
www.fcart.xf.cz





## Program na listopad až březen

- 2. a 3. 11. – SO a NE – ODDÍLOVÝ PŘEBOR – Zubří – sraz: do 10:00 na parkovišti u hotelu Medlov**  
– viz samostatný rozpis akce
- 7. 11. – ČT – NOPB – Brno, Husovice – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>**
- 15. 11. – PÁ – noční mapový trénink – Brno, Pisárky – sraz: 17:00 na parkovišti u bývalého hotelu Myslivna** – mapa: Myslivna (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: osobními auty
- 16. 11. – SO – vytrvalost bez mapy „okolo Brněnské přehrady“ – Brno, Bystrc – sraz: 9:30 na parkovišti na Osadě (pod Rozdrojovicemi)** – vytrvalost: okolo Brněnské přehrady – doprava: osobními auty
- 17. 11. – NE – Brněnský běžecký pohár (1. závod) – Jehnice, škola – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,- Kč – doprava vlastní nebo MHD (autobus 70)**
- 22. 11. – PÁ – noční mapový trénink – Ochoz u Brna, odbočka k archivu – sraz: 16:30 na parkovišti u odbočky k archivu mezi Brnem a Ochozí u Brna** – mapa: Hornek (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty
- 23. 11. – SO – vytrvalost bez mapy „Bobravskou vrchovinou“ – Radostice → Brno – sraz: 8:40 na hlavním nádraží (parkoviště u 5. a 6. nástupiště), vlak ojíždí 8:50** – vytrvalost: Radostice → Tetčice → Kývalka → Žebětín → Bystrc – doprava: vlakem ČD (lístek si nekupujte, koupíme hromadný pro všechny)
- 24. 11. – NE – zimní mapový trénink – Brno, Klepačov – sraz: 9:30 na konci Klepačova** – mapa: Pinkoviště (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: sudá-lichá na vrstevnicové mapě – doprava: osobními auty
- 30. 11. – SO – vytrvalost s mapou „Ždánickým lesem“ – Dambořice – sraz: 9:30 u plechové boudy nad Dambořicemi** – mapa: Dambořicko (1 : 15 000, E=5m) – typ tréninku: COB – doprava: osobními auty
- 30. 11. – SO – Brněnský běžecký pohár (2. závod) – Boskovice, Spartpark – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní**
- 1. 12. – NE – Malá cena Velké verandy + zimní mapový trénink – Choceň – sraz: 8:45 na hlavním nádraží ve vestibulu** – mapa: Smrková studánka (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: kros 4,3 km + kombotech – doprava: vlakem ČD (lístek si nekupujte, koupíme hromadný pro všechny)
- 1. 12. – NE – ADAMNA CUP – Brno, Kamechy – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>**
- 6. 12. – PÁ – noční mapový trénink – Vranov u Brna – sraz: 16:30 ve Vranově u Brna u Veselého kopečku** – mapa: Veselý kopeček 514 (1 : 10 000, E=2,5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty
- 7. 12. – SO – vytrvalost bez mapy „Pálavou“ – Perná → Dolní Věstonice – sraz: 9:30 v Perné** – vytrvalost: Perná → Tabulová hora → Děvín → Děvičky → Dolní Věstonice – doprava: osobními auty
- 8. 12. – NE – zimní mapový trénink – Neslovice – sraz: 9:30 nad Neslovicemi u bývalého vojenského areálu** – mapa: Knížecí les (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: okruhy – doprava: osobními auty
- 8. 2. – NE – O-mikron – Brno, Sadová – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>**
- 14. 12. – SO – Běh na Býčí skálu – Brno, Zamilovaný háj – sraz: 9:00 na okraji Zamilovaného háje** – start: 30 km 9:00 a 9:30, 15 km 10:00 – doprava: osobními auty nebo MHD
- 15. 12. – NE – Mistrovství Brna sprintových štafet – Brno, Bohunice – sraz: 9:30 u ZŠ Labská** – mapa: Labská (1 : 4 000, E=2m) – typ závodu: sprintové štafety + trénink – doprava: osobními auta, MHD
- 19. až 22. 12. – ČT až NE – Soustředění Sklené** – viz samostatný rozpis akce
- 23. 12. – PO – Běh okolo Brna** – tradiční cca 32. ročník předvánočního oběhnutí Brna – Mariánské



údolí → Pod Hádkem → Nový Dvůr → Březina → Zadní pole → Babice nad Svitavou → Alexandrovka → Adamov → Útěchov (cca 120 min; MHD) → Soběšice → Lesná → Husovice – sraz: **9:10 v Mariáském údolí** – doprava autobusem číslo 55 s odjezdem v 8:42 z Židenic, nádraží (Stará Osada 8:45; Dělnický dům 8:49)

- 24. 12. – ÚT – Vánoční běh na Babu** – Skalka za Medláneckým kopcem – sraz do 9:30 hod. – doprava vlastní nebo MHD (tramvaj 12 nebo autobus 53)
- 3. až 5. 1. – PÁ až NE – Soustředění Vracov** – viz samostatný rozpis akce
- 4. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (3. závod)** – Kuřim, ZŠ Tyršova – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní
- 5. 1. – NE – Sprint v Žabinách** – Brno, Žabovřesky – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>
- 10. 1. – PÁ – noční mapový trénink** – Brno, Žebětín – sraz: **17:00 nad Žebětínem u odbočky k Autodromu Brno** – mapa: Lipový vrch 478 (1 : 10 000, E=2,5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlkem – doprava: osobními auty
- 11. 1. – SO – vytrvalost bez mapy „přes Dražanskou vrchovinu“** – Ježkovice → Brno, Mariánské údolí – sraz: **9:30 v Ježkovicích** – vytrvalost: Ježkovice → Račice-Pístovice → Kalečnick → Hostěnice nebo Morká-Horákov → Brno, Mariánské údolí – doprava: osobními auty
- 12. 1. – NE – zimní mapový trénink** – Valticko – sraz: **9:30 na místě, které bude upřesněno** – mapa: Vinné sklípky (1 : 4 000, E=2,5m) – typ tréninku: sprintové variace – doprava: osobními auty
- 12. 1. – NE – NÁVRAT KE KOŘENŮM** – Útěchov – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>
- 18. 1. – SO – vytrvalost s mapou** – Brno, Žebětín – sraz: **9:30 nad Žebětínem u odbočky k Autodromu Brno** – mapa: Pohádka máje (1 : 15 000, E=5m) – typ tréninku: COB – doprava: osobními auty
- 18. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (4. závod)** – Radostice – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní
- 19. 1. – NE – zimní mapový trénink** – Ochoz u Brna – sraz: **9:30 v Ochozi u Brna u fotbalového hřiště** – mapa: Skalka (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf – doprava: osobními auty
- 24.1. – PÁ – noční mapový trénink** – Lovčičky – sraz: **17:00 na konci Lovčiček** – mapa: Svatá (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: dlouhé postupy – doprava: osobními auty
- 25. 1. – SO – vytrvalost bez mapy „okolo Lažánek“** – Lažánky – sraz: **9:30 na parkovišti Hartmannu ve Veverské Bitýšce** – vytrvalost: okolo Lažánek údolím Svatky a Bílého potoka – doprava: osobními auty
- 25. 1. – SO – Brněnský běžecký pohár (5. závod)** – Rájec-Jestřebí, gymnázium – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní
- 25. 1. – SO – HROMNIČNÍ TRÁPENÍ** – Blansko – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>
- 26. 1. – NE – zimní mapový trénink** – Ochoz u Brna, odbočka k archivu – sraz: **9:30 na parkovišti u odbočky k archivu mezi Brnem a Ochozí u Brna** – mapa: Zadní Hády (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: seběhy + výběhy – doprava: osobními auty
- 26. 1. – NE – POHÁR LEGENDY** – Brno, Líšeň – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>
- 30. 1. až 2. 2. – ČT až NE – Soustředění Sklené** – viz samostatný rozpis akce
- 8. až 16. 2. – SO až NE – Soustředění Českomoravská vrchovina** – žáci – viz samostatný rozpis akce
- 8. až 16. 2. – SO až NE – Soustředění Španělsko** – dorost – viz samostatný rozpis akce
- 21. 2. – PÁ – noční mapový trénink** – Mokrý-Horákov, Horákovská myslivna – sraz: **17:30 u Horákovské myslivny nad Mokrou-Horákovem** – mapa: Říčky-sever (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty
- 22. 2. – SO – vytrvalost bez mapy „okolo Macochy“** – Macocha – sraz: **9:30 na parkovišti u propasti Macocha** – vytrvalost: okolo Macochy Pustým a Suchým žlebem – doprava: osobními auty



- 23. 2. – NE – zimní mapový trénink** – Hostěnice – sraz: **9:30 na parkovišti u Hostěnického propadání v Hostěnicích** – mapa: Kamenný žlíbek (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: kombotech – doprava: osobními auty
- 23. 2. – NE – BURE CUP** – Brno, Komín – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>
- 1. 3. – SO – vytrvalost s mapou** – Proseč – sraz: **9:30 v lese mezi Prosečí a Budislaví** – mapa: Toulcovy maštale (1 : 15 000, E=5m) – typ tréninku: COB – doprava: osobními auty
- 1. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (6. závod)** – Vranov u Brna – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní
- 2. 3. – NE – zimní mapový trénink** – Lelekovice – sraz: **9:30 v Lelekovicích** – mapa: babí lom(1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: krátké postupy – doprava: osobními auty
- 2. 3. – NE – KAUF LAUF** – Brno – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>
- 7. 3. – PÁ – noční mapový trénink** – Valchov – sraz: **18:00 na silnici mezi Valchovem a Velenovem** – mapa: Kozence (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: scorelauf + krátká trať – doprava: osobními auty
- 8. 3. – SO – vytrvalost bez mapy „Podyjím“** – Čížov – sraz: **9:30 v Čížově na parkovišti** – Čížov → Lusthaus → Lukov → Králův stolec → Znojmo – doprava: osobními auty
- 8. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (7. závod)** – Modřice, ZŠ Benešova – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní
- 9. 3. – NE – zimní mapový trénink** – Ochoz u Brna, Pod Hádkem – sraz: **9:30 na parkovišti Pod Hádkem u Ochoze u Brna** – mapa: Lysá hora (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať – doprava: osobními auty
- 9. 3. – NE – SPRINT VE SLATINĚ** – Brno, Slatina – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>
- 12. až 16. 3. – ST až NE – Soustředění Maďarsko** – viz samostatný rozpis akce
- 15. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (8. závod)** – Brno, Nový Lískovec, ZŠ Kamínky – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní
- 16. 3. – NE – ADAMOVSKÝ SPRINT** – Adamov – více informací: <https://bzl.zabiny.club/>
- 22. 3. – SO – vytrvalost s mapou „Říčky“** – Mokrý Horákov, Mokerská hájovna – sraz: **9:30 u přístřešku v Mokré-Horákově** – mapa: Říčky (1 : 15 000, E=5m) – typ tréninku: COB – doprava: osobními auty
- 23. 3. – NE – zimní mapový trénink** – Bunč – sraz: **9:30 na parkovišti na Bunči** – mapa: Brdo (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: paměťové tandemy – doprava: osobními auty
- 23. 3. – NE – Brněnský běžecký pohár (9. závod)** – Blansko, Palava – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní
- 28. 3. – PÁ – noční mapový trénink** – Nová Ves – sraz: **18:00 na parkovišti v lese u Nové Vsi** – mapa: Doubravka (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: krátká trať s motýlkem – doprava: osobními auty
- 29. 3. – SO – vytrvalost bez mapy „údolím Oslavy“** – Náměšť nad Oslavou → Nová Ves – sraz: **9:30 u rozcestníku „Velkopolský Dvůr“ u Náměště nad Oslavou** – vytrvalost: Náměšť nad Oslavou → Lamberk → Kraví hora → Velká skála → Nová Ves – doprava: osobními auty
- 29. 3. – SO – Brněnský běžecký pohár (10. závod)** – Adamov – sraz do 9:00 hod. – 5km 10:30 hod., 10km 11:30 hod. – přihlášky předem nejsou třeba, na místě se vkladem 100,-Kč – doprava: vlastní
- 30. 3. – NE – zimní mapový trénink** – Odranec – sraz: **9:30 9:30 na parkovišti pod Pohledeckou skálou** – mapa: Kopaniny (1 : 10 000, E=5m) – typ tréninku: shluky – doprava: osobními auty
- 31. 3. – PO – změna režimu tréninků** – přechod na letní model



# Zimní mapové tréninky

8. 11.	Pá	–	–	–
9. 11.	So	–	–	–
10. 11.	Ne	–	–	–
15. 11.	Pá	Noční mapový trénink „Myslivna“	Brno, Pisárky – parkoviště u Myslivny	17:00
16. 11.	So	Vytrvalost bez mapy „okolo Brněnské přehrady“	Brno, Bystrc (Přístaviště)	9:30
17. 11.	Ne	Brněnský běžecký pohár „1“	Jehnice, ZŠ Jehnice	9:00
22. 11.	Pá	Noční mapový trénink „Hornek“	Ochoz u Brna, odbočka k archivu	16:30
23. 11.	So	Vytrvalost bez mapy „Bobravskou vrchovinou“	Radostice → Brno	9:30
24. 11.	Ne	Mapový trénink „Pinkoviště“	Blansko, Klepačov	9:30
29. 11.	Pá	–	–	–
30. 11.	So	Vytrvalost s mapou „Dambořicko“	Dambořice	9:30
1. 12.	Ne	Mapový trénink „Smrková studánka“	Choceň	9:30
6. 12.	Pá	Noční mapový trénink „Veselý kopeček“	Vranov u Brna, u Veselého kopečku	16:30
7. 12.	So	Vytrvalost bez mapy „přes Pálavu“	Perná → Dolní Věstonice	9:30
8. 12.	Ne	Mapový trénink „Knížecí les“	Neslovce	9:30
13. 12.	Pá	–	–	–
14. 12.	So	Běh na Býčí skálu	Řečkovice, Zamilovaný háj (tramvaj 1)	9:00
15. 12.	Ne	Sprintové štafety „Labská“	Brno, Bohunice – ZŠ Labská	10:00
20. 12.	Pá	Soustředění Sklené – bez tréninku	Sklené	–
21. 12.	So	Soustředění Sklené – bez tréninku	Sklené	–
22. 12.	Ne	Soustředění Sklené – bez tréninku	Sklené	–
23. 12.	Po	Vánoční běh okolo Brna	Mariánské údolí, konečná bus 55	9:00
24. 12.	Út	<b>Běh na Babu</b>	<b>Skalka za Medláneckým kopcem</b>	<b>9:30</b>
<b>Nový rok</b>				
31. 12.	Út	–	–	–
3. 1.	Pá	Soustředění Vracov – bez tréninku	Vracov	–
4. 1.	So	Soustředění Vracov – bez tréninku	Vracov	–
5. 1.	Ne	Soustředění Vracov – bez tréninku	Vracov	–
10. 1.	Pá	Noční mapový trénink „Lipový vrch 478“	Brno, Žebětín – u odbočky ke GP	17:00
11. 1.	So	Vytrvalost bez mapy „přes Dražanskou vrchovinu“	Ježkovice → Brno, Mariánské údolí	9:30
12. 1.	Ne	Mapový trénink „Valticko“	Valtice	9:30
17. 1.	Pá	–	–	–
18. 1.	So	Vytrvalost s mapou „Pohádka máje“	Brno, Žebětín – u odbočky ke GP	9:30
19. 1.	Ne	Mapový trénink „Skalka“	Ochoz u Brna, fotbalové hřiště	9:30
24. 1.	Pá	Noční mapový trénink „Svatá“	Lovčičky	17:00
25. 1.	So	Vytrvalost bez mapy „okolo Lažánek“	Veverská Bitýška	9:30
26. 1.	Ne	Mapový trénink „Zadní Hády“	Ochoz u Brna, odbočka k archivu	9:30
31. 1.	Pá	Soustředění Sklené – bez tréninku	Sklené	–
1. 2.	So	Soustředění Sklené – bez tréninku	Sklené	–
2. 2.	Ne	Soustředění Sklené – bez tréninku	Sklené	–
7. 2.	Pá	Soustředění Španělsko + Sklené	Španělsko + Sklené	–
8. 2.	So	Soustředění Španělsko + Sklené	Španělsko + Sklené	–
9. 2.	Ne	Soustředění Španělsko + Sklené	Španělsko + Sklené	–
<b>Jarní prázdniny</b>				
14. 2.	Pá	Soustředění Španělsko + Sklené	Španělsko + Sklené	–
15. 2.	So	Soustředění Španělsko + Sklené	Španělsko + Sklené	–
16. 2.	Ne	Soustředění Španělsko + Sklené	Španělsko + Sklené	–
21. 2.	Pá	Noční mapový trénink „Říčky“	Mokrá-Horákov, Horákovská myslivna	17:30
22. 2.	So	Vytrvalost bez mapy „okolo Macochy“	Parkoviště u propasti Macocha	9:30
23. 2.	Ne	Mapový trénink „Kamenný žlíbek“	Hostěnice, parkoviště u propadání	9:30
28. 2.	Pá	–	–	–
1. 3.	So	Vytrvalost s mapou „Toulovcovy maštale“	Budislav	9:30
2. 3.	Ne	Mapový trénink „Babí lom“	Lelekovice	9:30



7. 3.	Pá	Noční mapový trénink „Kozence“	Valchov, silnice směr Velenov	18:00
8. 3.	So	Vytrvalost bez mapy „Podyjím“	Čížov → Znojmo	9:30
9. 3.	Ne	Mapový trénink „Lysá hora“	Ochoz u Brna, Pod Hádkem	9:30
14. 3.	Pá	Soustředění Maďarsko – bez tréninku	Maďarsko (Bócsa)	–
15. 3.	So	Soustředění Maďarsko – bez tréninku	Maďarsko (Bócsa)	–
16. 3.	Ne	Soustředění Maďarsko – bez tréninku	Maďarsko (Bócsa)	–
21. 3.	Pá	–	–	–
22. 3.	So	Vytrvalost s mapou „Říčky“	Mokrá-Horákov, Mokerská myslivna	9:30
23. 3.	Ne	Mapový trénink „Brdo“	Bunč	9:30
28. 3.	Pá	Noční mapový trénink „Doubravka“	Nová Ves, parkoviště v lese	18:00
29. 3.	So	Vytrvalost bez mapy „údolím Oslavy“	Náměšť nad Oslavou → Nová Ves	9:30
30. 3.	Ne	Mapový trénink „Kopaniny“	Odranec	9:30

### Noční mapové tréninky:

15. 11.	MYSLIVNA	okruhy	Brno, Pisárky – parkoviště u Myslivny	17:00
22. 11.	HORNEK	scorelauf + krátká trať	Ochoz u Brna, odbočka k archivu	16:30
6. 12.	VESELÝ KOPEČEK	krátká trať	Vranov u Brna, u Veselého kopečku	16:30
10. 1.	LIPOVÝ VRCH 478	krátká trať s motýlkem	Brno, Žebětín – u odbočky ke GP	17:00
24. 1.	SVATÁ	dlouhé postupy	Lovčičky	17:00
21. 2.	ŘÍČKY	krátká trať	Mokrá-Horákov, Horákovská myslivna	17:30
7. 3.	KOZENEC	scorelauf + krátká trať	Valchov, silnice směr Velenov	18:00
28. 3.	DOUBRAVKA	krátká trať s motýlkem	Nová Ves, parkoviště v lese	18:00

- Sraz je vždy v uvedeném čase na místě uvedeném ve třetím sloupci.
- Přihlášky na každý trénink nejpozději do středeční půlnoci přes členskou sekci nebo e-mailem.
- Doprava po domluvě společně z Brna
- Noční mapové tréninky budou připraveny v délce okolo 50 minut pro muže a 40 pro ženy.
- Délka i charakter trati budou připomínat závod na krátké trati.
- Budou se nepravidelně střídat tréninky s intervalovým startem a hromadným startem.
- Na kontrolách budou reflexi + SI (nezapomínejte svoje SI čipy).
- Na trénincích bude k dispozici pro každého GPS.
- Mapy budou vždy připraveny na PRETEXu a s popisy kontrol.
- U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj a něco sladkého.

### Zimní mapové tréninky:

24. 11.	PINKOVIŠTĚ (1:10000)	sudá-lichá (vrstevnic.)	Blansko, Klepačov	9:30
30. 11.	DAMBOŘICKO (1:15000)	vytrvalost s mapou	Dambořice	9:30
1. 12.	SMRKOVÁ STUDÁNKA (1:10000)	kombotech	Choceň	9:30
8. 12.	KNÍŽECÍ LES (1:10000)	okruhy	Neslovice	9:30
12. 1.	VALTICKO (1:4000)	sprintové variace	Valtice	9:30
18. 1.	POHÁDKA MÁJE (1:15000)	vytrvalost s mapou	Brno, Žebětín – u odbočky ke GP	9:30
19. 1.	SKALKA (1:10000)	scorelauf	Ochoz u Brna, fotbalové hřiště	9:30
26. 1.	ZADNÍ HÁDY (1:10000)	seběhy + výběhy	Ochoz u Brna, odbočka k archivu	9:30
23. 2.	KAMENNÝ ŽLÍBEK (1:10000)	kombotech	Hostěnice, parkoviště u propadání	9:30
1. 3.	TOULOVCOVY MAŠTALE (1:15000)	vytrvalost s mapou	Budislav	9:30
2. 3.	BABÍ LOM (1:10 000)	krátké postupy	Lelekovice	9:30
9. 3.	LYSÁ HORA (1:10000)	krátká trať	Ochoz u Brna, Pod Hádkem	9:30
22. 3.	ŘÍČKY (1:15000)	vytrvalost s mapou	Mokrá-Horákov, Mokerská mysl.	9:30
23. 3.	BRDO (1:10000)	paměťové tandemy	Bunč	9:30
30. 3.	KOPANIY (1:10000)	shluky	Odranec	9:30

- Čas uvedený u tréninku je čas srazu v místě tréninku. Místa budou upřesněna na Google mapách.
- Přihlášky na každý trénink nejpozději do středeční půlnoci přes členskou sekci nebo e-mailem.
- Sobotní trénink charakterem trati bude připomínat závod na klasické trati.
- Sobotní mapa bude většinou v měřítku 1:15 000 či případnou kombinací měřítek.
- Nedělní trénink bude technicky náročný a na mapách v měřítku 1 10 000.
- Na kontrolách budou lampiony + SI (nezapomínejte svoje SI čipy).
- Mapy budou vždy připraveny na PRETEXu a s popisy kontrol.
- U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj a něco sladkého.

**Brněnský běžecký pohár:**

17. 11.	Ne	Brněnský běžecký pohár „1“	Jehnice, škola	9:00
30. 11.	So	Brněnský běžecký pohár „2“	Boskovice, Sportpark	9:00
4. 1.	Ne	Brněnský běžecký pohár „3“	Kuřim, Základní škola Tyršova	9:00
18. 1.	So	Brněnský běžecký pohár „4“	Radostice	9:00
25. 1.	So	Brněnský běžecký pohár „5“	Rájec-Jestřebí, gymnázium	9:00
1. 3.	So	Brněnský běžecký pohár „6“	Vranov u Brna	9:00
8. 3.	So	Brněnský běžecký pohár „7“	Modřice, ZŠ Benešova	9:00
15. 3.	So	Brněnský běžecký pohár „8“	Brno-Nový Lískovec, ZŠ Kamínky	9:00
23. 3.	Ne	Brněnský běžecký pohár „9“	Blansko, Palava	9:00
29. 3.	So	Brněnský běžecký pohár „10“	Adamov	9:00
12. 4.	So	Brněnský běžecký pohár „11“	Šaratice	9:00

- ▣ Brněnský běžecký pohár startuje vždy od 9:00 žákovskými kategoriemi.
- ▣ Kategorie 5 km startuje v 10:30.
- ▣ Kategorie 10 km startuje v 11:30.
- ▣ Přihlášky jedině předem přes web – <https://www.brnenskybezeckypohar.cz>.
- ▣ Vklad 100,- Kč za jeden závod.
- ▣ Závody jsou hodnoceny do žebříčku a počítá se 6 nejlepších výsledků.

**Zimní závody:**

7. 11.	Čt	Mistrovství Brna v NOPB	Brno, Husovice
1. 12.	Ne	Adamna cup	Brno, Kamechy
8. 12.	Ne	O-mikron	Brno, Sadová
5. 1.	Ne	Sprint v Žabinách	Brno, Žabovřesky
12. 1.	Ne	Návrat ke kořenům	Brno, Útěchov
18. 1.	So	Krátký den 2025	Dubňany
25. 1.	So	Hromniční trápení	Blansko
26. 1.	Ne	Pohár legendy	Brno, Líšeň
23. 2.	Ne	BURE cup	Brno, Komín
2. 3.	Ne	Kauflauf	Brno
9. 3.	Ne	Sprint ve Slatině	Brno, Slatina
16. 3.	Ne	Adamovský sprint	Adamov, Horka



Kuřimská hora – 24. prosince 2023





	Prosinec	Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen	Červenec	Srpen	Září	Říjen
Po										1	
Út										2	
St										3	Mapový trénink 1
Čt										4	2
Pá										5	3
So	OP 2024 - Zubří		1 vrchovina	1 Vyrvalost s mapou	5 Jihomoravská liga	3				6	Žb-M, ŽA - klasika 4
Ne	OP 2024 - Zubří		2 Sklené	2 Mapový trénink	6	4	1			7	Žb-M, ŽA - krátká 5
Po			3	3	7	5	2			8	6 změna tréninků
Út			4	4	8	6	3			9	7
St			5	5	9	7	4			10	8
Čt			6	6	10	8	5			11	9
Pá			7	7	11	9	6			12	10
So			8	8	12	10	7			13	11
Ne			9	9	13	11	8			14	12
Po			10	10	14	12	9			15	13
Út			11	11	15	13	10			16	14
St			12	12	16	14	11			17	15
Čt			13	13	17	15	12			18	16
Pá			14	14	18	16	13			19	17
So			15	15	19	17	14			20	18
Ne			16	16	20	18	15			21	19
Po			17	17	21	19	16			22	20
Út			18	18	22	20	17			23	21
St			19	19	23	21	18			24	22
Čt			20	20	24	22	19			25	23
Pá			21	21	25	23	20			26	24
So			22	22	26	24	21			27	25
Ne			23	23	27	25	22			28	26
Po			24	24	28	26	23			29	27
Út			25	25	29	27	24			30	28
St			26	26	30	28	25			31	29
Čt			27	27			26				30
Pá			28	28			27				31
So			29	29			28				
Ne			30	30			29				
Po			31	31			30				
Út											

Soustředění PBM SCM+TSM	Jihomoravská liga JmI	ŽA jednotlivci M ČR	Zimní OB závody	ČPŠ štafety M ČR	OP Býčina Zluzst cup	Břeměnský běžecký pohár	Noční trénink NOB	Mapový trénink COB	Liga škol OB	Lékařské vyšetření	Zimní mapový trénink
-------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------	------------------	----------------------	-------------------------	-------------------	--------------------	--------------	--------------------	----------------------



## Soustředění Sklené - prosinec



- Datum:** 19. až 21. prosince 2024 – čtvrtek až neděle
- Odjezd:** ve čtvrtek 19. prosince v 16:20 vlakem z Brna – hlavní nádraží (sraz 16:15 ve vestibulu nádraží. Jedeme do stanice Žďár nad Sázavou (R 976). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50 nebo osobními auty. Domluva dle počtu přihlášených.
- Příjezd:** v neděli 21. prosince 15:40 (14:29) vlakem do Brna – hlavní nádraží nebo osobními auty.
- Ubytování:** Turistická základna DDM Žďár nad Sázavou Sklené – klasické místo našich soustředění. Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha na pokoji.
- Stravování:** plná penze + svačiny. Po celý den bude k dispozici společný čaj.
- Náplň:** běhání nebo lyžování podle sněhových podmínek.
- S sebou:** maratony a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude), věci co běžně potřebujete, tréninkový deník, hry na dlouhé zimní večery, dárky pod vánoční stromeček a další dle toho co Vás napadne.
- Cena:** 1 700,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo.
- Přihlášky:** přes členskou sekci nejpozději do 1. prosince 2024, kapacita 42 postelí.

*Zhusta*

## Soustředění Vracov - leden



- Datum:** 6. až 8. ledna 2025 – pátek až neděle
- Místo:** DDM Vracov (48.9797281N, 17.2105108E)
- Sraz:** v pátek 6. ledna do 17:00 (bude upřesněno dle startu nočního tréninku)
- Konec:** v neděli 8. ledna po obědě
- Ubytování:** DDM Vracov (menší část na posteli, větší část na zemi (na připravených matracích i spacácích - kdo chce spát ve vlastním, bere spacák)
- Stravování:** plná penze – začínáme páteční večeří, končíme v neděli obědem; individuální požadavky na stravu (vegetariáni,...) zmiňte v poznámce v přihlášce
- Náplň:** 4 mapové tréninky - procvičování základních mapových technik (vrstevnice + buzola), NOB + večerní analýzy, teorie, kultura účast: přednostně TSM, SCM + další zájemci z řad zkušenějších členů
- S sebou:** věci na běhání, čelovku, psací potřeby, SI, GPS (kdo má), spacák.
- Cena:** 1 200,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo.
- Přihlášky:** přes členskou sekci nejpozději do 15. prosince 2024, kapacita je omezená a přednost má dorost+.

*Zhusta*



## Soustředění Sklené - leden



- Datum:** 30. ledna až 2. února 2025 – čtvrtek až neděle  
**Odjezd:** ve čtvrtek 30. ledna v 16:20 vlakem z Brna – hlavní nádraží (sraz 16:15 ve vestibulu nádraží. Jedeme do stanice Žďár nad Sázavou (R 976). Ve Žďáru přestup na autobus směr Sněžné, odjezd 17:50 nebo osobními auty. Domluva dle počtu přihlášených.  
**Příjezd:** v neděli 2. února 15:40 (14:29) vlakem do Brna – hlavní nádraží nebo osobními auty.  
**Ubytování:** Turistická základna DDM Žďár nad Sázavou Sklené – klasické místo našich soustředění. Ubytování na postelích v povlečených peřinách. WC a sprcha na pokoji.  
**Stravování:** plná penze + svačiny. Po celý den bude k dispozici společný čaj.  
**Náplň:** běhání nebo lyžování podle sněhových podmínek.  
**S sebou:** maratonky a orientky (pokud sníh nebude) nebo lyže (pokud sníh bude), věci co běžně potřebujete, tréninkový deník, hry na dlouhé zimní večery a další dle toho co Vás napadne.  
**Cena:** 1 700,- Kč. V ceně je ubytování, doprava a náklady na společné jídlo.  
**Přihlášky:** přes členskou sekci nejpozději do 5. ledna 2025, kapacita 42 postelí.

*Zhusta*

## Soustředění Španělsko - únor



- Datum:** 7. února až 16. února 2025 – pátek až neděle  
**Odlet:** v pátek 7. února z Vídně (let RYANAIR do Valencie) s odletem ve 13:10  
**Přílet:** v neděli 16. února ve 16:30 do Vídně (let RYANAIR z Valencie)  
**Ubytování:** kemp La Marina – ubytování na postelích v bungalozích  
**Stravování:** společné  
**Doprava:** vypůjčenými osobními auty  
**Náplň:** sobota WRE XIV Premio Comunidad Valenciana – Villafrancav del Cid  
 neděle WRE XIV Premio Comunidad Valenciana – Villafrancav del Cid  
 pondělí až sobota mapové tréninky v terénech v okolí Alicante a Murcie  
 neděle ráno krátký trénink + přejezd do valencie + odlet  
**S sebou:** věci na běhání (teplota v okolí Alicante v tomto období je okolo 18°C přes den, v noc výrazně méně); pozor může být chladněji, tedy vezměte si i něco teplejšího.  
**Cena:** V celkové ceně je zahrnuto vše (ubytování, stravování, mapové tréninky, závody). Cena se může upravit podle místních podmínek. Můj odhad je letos do 9 900,-.  
**Přihlášky:** nejpozději do 24. listopadu 2025. Kapacita max 20 osob.

*Zhusta*



## Soustředění Maďarsko - března



- Datum:** 12. až 16. března 2025 – středa až neděle
- Odjezd:** ve středu 12. března odpoledne osobními auty. Domluva dle počtu přihlášených.
- Příjezd:** v neděli 16. března v podvečerních hodinách
- Ubytování:** penzion cca 20 km od tréninkových map Illaberek Vendégház, Sukoro. Ubytování na postelích v povlečených peřinách.
- Stravování:** plná penze
- Náplň:** 4 mapové tréninky (čtvrtek a pátek) + závody 62. Tavaszi Spartacus Kupa
- S sebou:** věci na běhání v lese + do města na sprint, SI čip, ...
- Cena:** cca 3 500,- Kč – přesná částka bude vyúčtována po skončení soustředění a připsána na účet ve členské sekci
- Přihlášky:** přes členskou sekci nejpozději do 2. února 2025.

*Zhusta*



**Časopis orientačních běžců oddílu PBM**

**Redakce: Libor a Martin Zřídka Veselý**

Na vydání tohoto čísla se podíleli:

Libor Zřídka Veselý a Martin Zřídka Veselý

**Toto číslo vyšlo 13. listopadu 2024**

Uzávěrka dalšího čísla je 31. ledna 2025