



# ROČENKA KOS SLAVIA PLZEŇ 2018



3. listopadu 2018

## OBSAH

Slovo úvodem .....	1
Co se stalo přihodilo - Ještě loni .....	1
LOB .....	1
OB .....	2
MTBO .....	3
Potrénováničko .....	3
Kosí akce .....	4
Jen tak pro pořádek a úplnost.....	5

## SLOVO ÚVODEM

50ý rok našeho klubu přinesl opět mnoho zajímavého. Členská základna se rozrostla o další mladé nadějně závodníky, uspořádali jsme nejodvážnější orientační závod přímo v centru Plzně, pro mladé jsme připravili několik pohodových soustředění a pak své nabyté dovednosti zkusili uplatnit při OB závodech a taky LOBech a taky MTBO. Abyste věděli, že to k něčemu bylo: naši členi vybojovali spousty medailí z mistrovství světa a evropy a českých pohárů... no není to skvělé být členem takového klubu :-) ?!

## CO SE STALO PŘIHODILO - JEŠTĚ LONI

Historicky první výběh na Radyni vyhrál biker Lesič, styďte se běžci!

Loni víkendu se konalo O-GALA! Honza Hašek díky skvělým výsledkům na ME a MS obhájil "double" (nejlepší dorost v LOB i MTBO) z minulého roku! Obhájí to i letos v Plzni v Depu? To by byl už "tripl", jako na Sagana... a to se počítá!

Vánoční botokros se vydařil, potvrdila to i účast 151 účastníků! Ještě doteď děkujeme všem pomocníkům za pomoc, všem divákům za dívání a všem závodníkům za závodění. Přijďte 24.12. Zas!

## LOB

V lednu proběhla ZODM (čti: Zimní olympiáda dětí a mládeže), kdy se za Plzeňský a Karlovarský kraj zúčastnilo celkem 10 kosáků! Kterým to dohromady 4x cinklo (z toho 2x „biatlonistovi“ Mardovi Hasáčkovi) a celkem jim padlo 12x umístění v top 10!

Pravidelný přísun zpráv ze světových akcí LOB provádí šéftrenér výpravy Vodr, nicméně jako repre kouč se účastnil LOBáckýho JMS a MED v Bulharsku Háša. O účast se pralo nejvíc KOSáků v historii, celkem 7! Sic to z naší strany moc necinkalo, ale odvážíme i tak několik perfektních umístění v Top 10 nebo fiftýn!

Ve sprintu Hašan 7. pár sekund za velkou bednou a 11. Kačka Černá, na longu 11. Hašan a 15. Hasáček. Bylo to dost divný v Bulharsku na lyžích v 1650m.n.m., když máte 3x stejný start, stejnou mapu, stejný cesty, ráno kosa, odpoledne pařák, už se těšíme na sever!





Zato MČR v LOB se neslo v jiném duchu. Do pomyslné do klubové vitríny úspěchů přibyl titul Mistr ČR štafety dorostenců ve složení Vojta Spěváček, Radim Tokár a Ondra Hasman a titul vicemistriň dorostenek, které v sestavě s hostující Gábinou Řehákovou, Kamčou a Regi skončily druhé. Aby toho nebylo málo nejúspěšnějším členem výpravy byl Radim Tokár, který k štafetovému titulu přidal i individuální 2. místo v Mistrovství ČR na klasické trati v kategorii H17. Když k tomu připočteme další pódiová umístění veteránů ve štafetě, Mlátíla a Hasáka na nedělním middlu. Inu myslím, že jsme úplně nezapadli v davu!

## OB

Zatímco se většina KOSů bavila pořádáním Oblžů Lukáš potrápil závodníky Višegrádské čtyřky s hostujícím Německem v jeho Maďarském guláši na CEYOCu. Pátek štafety: 1. místo (Šimša, Vitebský, Richtr), Sobota klasika: 1. Místo, Neděle midle: 2. místo – nejlepší z ČR!! Myslím, že nejednomu debrecínovi pokazil plány!

Hned z jara (jako každý rok) jsme se účastnili MČR v NOB. Nebylo to vůbec špatné! Lukášovi to pěkně stříbrně cinklo a Šimon byl 4.!

MČR na middlu Lukáš si stoupl opět na bednu! Byl třetí! Sakra neříká si on o nejlepšího OBáka sezóny?? MČR na klasice Lukáš si zase stoupl na bednu! A byl zase třetí! A zase si říká o nejlepšího OBáka sezóny! HimlHergotDonrWetrKrucajsElement!



V květnu jsme pořádali český pohár ve sprintu přímo v centru Plzně! Sprint byl spojený s víkendovými štafetami, co odpořádala LPM. Nicméně 1365 lidí s mapou v ulicích Plzně? A co více přímo v historickém centru? To byla pořádná

akce! Ve které nechali pořadatelé velké úsilí a nejedno sprosté slůvko. Tato akce jednoznačně pozvedla povědomí o orientačním běhu (sportu, kterému se věnuje více než 10 tisíc registrovaných závodníků v ČR – kdo má víc – čutálistí, hokejky??) i posunula diskuse o sprintovém mapovém klíči nebo stavbě sprintových závodů nejen v ČR.

A kdo si vyběhnul licenci A z OB žebříčků? Lukáš, Šimon, Fíla, Radim, Kačka Č., Regina T., Kamča a Ondra Ku., jen tak mimochodem. Kačka Š. a Spěvák mají Běčko, ale fakt těsně, stejně tak Šimšon a Maky ...

Letošních západočeských Oblžů se zúčastnilo 57 KOSáků. Čtyřikrát to vyšlo na celkové vítězství v žebříku. Nutno ještě podotknout, že těch vítězství je tak málo, neboť nám chybí závody - kdyby nechyběly, vyhrajem vše! ;-)

## MTBO

V dubnu a květnu proběhl ve Francii resp. v Dánsku MTBO camp. Hlavním cílem bylo pěkně potrénovat a potrápiti nejednoho seveřana. Nicméně finální skóre bylo teda: jedno první místo, pět druhých, dvě třetí, dvě píchly kola, jedno rozbitý koleno, podvrknevej kotník (jak jinak než ne při jízdě na kole), došlo i na koupačku ve studeném moři (kryoregenerace) a hrozně utracenejch peněz za pivo a lístky na hokej, nicméně to stálo rozhodně za to!

Jinak o celosvětový ohlas se nám v MTBO postaral znovu Hašan, kterej ač čerstvý Junior, se vůbec neztratil a skončil na MSJ 1. hromadném startu, 1. klasické trati, 1.ve štafetách, 2.sprintu. Na MEJ také nezaostával, a tak se řadil opět pěkně na bednu - 2. ve sprintu, 3. štafetách, 6. krátké trati. Hašana na JMS parádně doplnila Saška, když po svém vydařeném startu (16.místo a nejlepší z našich) dostala možnost startovat ve štafeti a zaletěla úžasně a pomohla vybojovat zlatou medaili! Také Hasáček se velmi snažil a bylo znát, že trénoval jako ďas a atakoval TOP10! Kdo z Vás to má?



V ČP MTBO byli nejúspěšnější naši mladí závodníci. Tonda Svobodů opanoval kategorii M14 a sourozenci Kovářovic obsadili shodně oba druhá místa ve W17, resp. M17. Ve dvacítkách by při dostatku závodů vyhrál Hašan, naštěstí jej ale úspěšně zastoupil Hasáček, kterému patřilo 2. místo. Stejně tak pro nedostatek bodů nevyhrála Saška, která se v každém závodě ČP vešla na bednu. I v dospělých jsme byli vidět! Zasloužili se o to naše ženy. Markét v W21A a Jíťa v W40. V elitě to sic necinklo, ale 7x jsme si stoupli alespoň na velkou bednu a to hned v podání našich 4 borců (Lesič, Mlátil, Karýk, Šňupeč). Celkově se v žebříčku umístil nejlépe Lesič, který byl 9. A co družstva? Ty nám raději zrušili, abychom je znovu nevyhráli! (Ba ne – bylo to kůrovcem a skáceným lesem).

## POTRÉNOVÁNÍČKO

O Velikonocích se tradičně soustředilo. Čtvrtek - Pátek - Sobota -Neděle - Pondělko - dvoufázo - mapovo běhání. To musela být fuška a halda zkušeností! Tuším, že byly mrazy a neměly přímotopy, a taky že Drhlenský kemp, měl určitě



havárii vody a že se jej, kvůli mrazům nepodařilo to zprovozni. Takže letošním vítězem našeho soustředění se stalo kemp Junior Srbsko. Ataky tuším, že nás tam bylo asi 65!

Nesoustředilo se jen o Velikonocích. Žáci a dorosti se soustředili snad furt! Tož usudte sami - Doksy, Polsko, Písek, 10mile, Plasích, Trutnově, Nejdku, před klasikou na Moravě, na podzim - ale to ještě neproběhlo. Příští rok to bude obdobně - jen rychlejší, novým šéftrenérem se stal Jirka Valeš z Lokotky.

Přes sezónu běží společné tréninky LPM a VPM - každé úterý v 16hod a pokaždé jinde, aby to nebylo jednoduché!

Co taky běží paralelně v úterý jsou úterní rychlovky! I když to na nich koncem léta na rychlovkách vypadalo spíše jako v jeslích, přes zimu budem střídat vytrvalost s rychlostí. Máte se na co těšit! Z pravidla budeme vybíhat v 17:30 s čelovkama naraženými až na obočí. Sledujte rychlovkářský Fejsbuk.



Středa patří dorostenecké rychlosti - Tréninky našly zázemí na 25. ZŠ. v 16:45. První šatna vlevo, kdybyste přišli pozdě. Píle přináší výsledky, až Vás budou předbíhat, tak se nedivte - dorostenci jsou strašně rychlí!

Čtvrtek patří MTB(O) vyjížděčkám a MTBO lize, která začala hnedka z jara... v dubnu tuším. MTBO liga sic letos čítala jen 5 bodovaných závodů. O to víc se ovšem jezdilo na technické, mapové, vytrvalostní a společenské dovednosti! Jo a vyhrál Lesič, to už je po výběhu na Radyni druhé letošní zlato!

Co se trénování týče - pravděpodobně společně s LPM zajistíme i zimní ligu! Myslím, že se můžete těšit minimálně na jeden kvalitní závod každý měsíc!

## KOSÍ AKCE

Pohár osvobození města Plzně, memoriál Ivana Zápotockého a Jana Wavoka Vodrážky. Letos se závodilo v Dobříči a Plasích, kde se dohromady zúčastnilo 844 člověko-závodníků ve třech závodech.

Paralelní letos mělo 40! Vyhrála zkušenost proti dravému mládí, vyzrállost proti dětské školce. A tak zvítězil Mlátil a stal se historicky nejúspěšnějším nositelem dresu Bernta Friléna, když zvítězil v letech 2005, 2007, 2008, 2014, 2017 a 2018.

A co 3xHS? Ta nás přece čeká zítra – takže doražte se trošku vypotit!

Oduatlon ještě neproběhl, ale bude! Hasák prý chystá překvapení na nové části mapy. Anebo co třeba OB/LOB to tu ještě nebylo!!



### JEN TAK PRO POŘÁDEK A ÚPLNOST

Kládařem roku se stává Tošík! Má to za zlínskou klasiku MTBO a ztrátu 59:24... Tošíkovo slabá chvílka vynesla jednu z nejslabších klád historie KOS - jsme strašně rychlí!

OB Ranking ani nestojí za zmínku, neboť jsme rodili, cestovali nebo jezdili na biku nebo jezdili svěťáky, inu nevádí, příští rok je taky sezóna to zlepšíme!

Máme nového nejmladšího člena Vavřince Bouchala z 16.6.2018. Gaba a Iva R. by mohli vyprávět. Jen kdyby si to pamatovali.

Taky jsme v dubnu odpořádali přebor škol v OB! Úsilí již stálého týmu našich pořadatelů by mohlo být více využito pro hledání dalších talentů. Jinak si všechny závodníky budeme muset zplodit sami.

Maru tahala Karýka po světě, Karýk jí na příští rok pořádně přetáhne a samozřejmě přetáhne do oddílu.

### KALENDÁŘ 2019

## KALENDÁŘ 2019 - z JARA

	OBLASTNÍ SOUTĚŽE OB	CELOSTÁTNÍ SOUTĚŽE OB
16.3.	Skrýše - 11. ročník	
23.3.		Č. pohár štafet PHK
24.3.		
29.-31.3.	Oblastní soustředění žactva	Soustř. TSM, SCM + výběr žactva
6.4.	1. OŽ krátká, OP štafety	
7.4.	2. OŽ klasika VPM	
13.4.		MČR NOB SHK
14.4.		ž. A – krátká
18.-22.4.	Velikonoční soustředění	
27.4.	3. OŽ klasika MAS	Soustředění TSM + výběr žactva (Tiomila)
28.4.	4. OŽ klasika	
1.5.	5.a 6. OŽ krátká+sprint (OP) BSO	
3.-5.5.	Oblastní soustředění žactva	
11.5.	Č. pohár štafet + ž. A – sprint (Vyzývací pohár) KSU	
12.5.	Č. pohár štafet (Vyzývací pohár)	
18.5.		MČR sprint LPU
19.5.		MČR sprintové štafety
25.5.	7. OŽ krátká (OP) KRL	Soustř. TSM, SCM + výběr žactva
26.5.	8. OŽ klasika	
1.6.		ž. A, ž. B-Čz – klasika DKP+
2.6.		ž. A, ž. B-Čz – krátká DOK
8.6.	9.a 10. OŽ krátká+sprint SKV	Soustředění před LODM (nominování – H/D12-14)
9.6.	11. OŽ klasika	
15.6.	OP klasika MLA	ž. B-Čz – klasika MLA
16.6.		ž. B-Čz – krátká
22.-23.6.		MČR krátká LTU
4.-8.7.	<b>MTBO 5 DAYS – VPM</b>	



## KALENDÁŘ 2019 - o PODZIMU

	OBLASTNÍ SOUTĚŽE OB	CELOSTÁTNÍ SOUTĚŽE OB
30.8.	krátká (E1 West Cup)	Testy TSM
31.8.	1. OŽ klas. (E2) NEK	Soustředění TSM, SCM + výběr žactva
1.9.	2. OŽ klas. FreeOrder (E3)	
7.9.		ž. A – klasika TZL ž. B-Čz – klasika KAM
8.9.		ž. A – krátká TZL ž. B-Čz – krátká KAM
14.9.		Č. pohár štafet + ž. A – sprint TUR
15.9.		Č. pohár štafet VLI
21.-22.9.	Oblastní soustředění žactva	M ČR na klasické trati TJN
28.9.	3. OŽ krátká	
29.9.	4. OŽ klasika ONO	
5.10.		M ČR štafet PGP
6.10.		M ČR klubů a obl.výběrů žactva
12.10.	5. OŽ krátká?	
13.10.	6. OŽ klasika? LPM	

