ROČENKA 2010
EKONOM PRAHA

inspirace

GASTRONOMIE

Sádlo je zase sexy

Vepřový tuk nemá zrovna dobrou pověst.
Přesto je řada důvodů, proč jej vzít na milost.

Úvodní slovo předsedy

Rok 2010 si nepochybně budeme pamatovat jako rok ne právě lehký. Ekonomická krize dolehla na českou ekonomiku a energetiku silou, kterou na jeho počátku roku nikdo nepředpokládal. Průmyslová produkce výrazně poklesla a klesl po dlouhé době nepřetržitého růstu i hrubý domácí produkt. Plnění našeho podnikatelského plánu na rok 2010 se tedy ukázalo jako velice náročný úkol. Zatímco jaderné elektrárny zaznamenaly vloni rekordní produkci, nárůst výroby elektřiny byl rovněž u vodních a plynových elektráren, uhelné elektrárny byly vytěžovány mnohem méně. Klimatické podmínky mírného nástupu zimy neznamenaly mnoho pozitivního ani v teplárenství. Díky naší obchodní aktivitě, zejména na trhu s tříděným uhlím, se nám podařilo dosáhnout velmi dobrých výsledků a posílit naši pozici na tomto trhu; dokázali jsme tak kompenzovat pokles poptávky po energetickém uhlí.
V souladu s horním zákonem i staletou hornickou tradicí jsme zavazováni k co nejhospodárnějšímu využití hnědouhelných ložisek při uplatňování nejnovějších poznatků vědy a techniky a nejlépe dostupných technologií.
Zdař Bůh!

Oddílové příspěvky za rok 2011

- Základní členský příspěvek **300 Kč** (v ceně je tělocvična)
- Disciplíny (OB, LOB, MTBO): první disciplína **550 Kč**, každá další disciplína **350 Kč**.
- Studenti a dorost – každá disciplína o **100 Kč** méně
- Děti (do HD14) – každá disciplína za **100 Kč**
- Ti, kteří si chtějí platit náklady sami – musí zaplatit základní členský příspěvek, registrace (na jednu disciplínu) je v ceně základu

LOB

Letošní sezona lyžařského orientačního běhu se skutečně vydařila. I když to tak ze začátku nevypadalo a po říjnové sněhové kalamitě sníh roztál, aby se na hory vrátil až v polovině prosince, Sněhové podmínky byly nakonec naprosto ideální a umožnily nám, včetně rogainingů a pražských nočních LOBů, absolvovat dohromady 16 závodů LOB!!!

Pohár elity, žebříček A a žebříček B v LOB 2010

11. Volfová Martina	D21E	E
19. Ondráčková Veronika	D21E (z 22)	E
5. Markéta Kalinová	D21A (z 32)	E
1.Jana Bochenková	D45B	
5. Miroslava Šedivá	D45B (z 6)	
9. Seidl Miroslav	H21E	E
22. Ondráček Radim	H21E	E
24. Jan Šedivý	H21E (z 31)	E
5. Dušan Lebeda	H21A	E
8. Miroslav Kalina	H21A (ze 40)	B
3. Zdeněk Sokolář	H21B (z 37)	B
1. Jan Pecka	H35B (ze 12)	
6. Milan Pekárek	H40B (ze 7)	
3. Milan Bochenek	H50B	
4. Jiří Šedivý	H50B (z 5)	

Mistrovství ČR družstev 2010

1. Přírodní vědy Praha :-O
2. Slovan Zdravotník Praha
3. OOB Kotlářka Praha
4. **Ekonom Praha :-(**
5. Slavia VŠ Plzeň

Termínovka závodů LOB 2011

Český pohár

15.-16.1.	M ČR klasika, krátká	VRL	
29.-30.1.	klasika, krátká	LIV	Krušné hory
19.2.	MČR krátká, MČR sprint dvojic	OSN+TBM	Vysočina
26.-27.2.	MČR sprint, MČR štafety, krátká	VRB	Nová Ves u Rýmařova

Ostatní

18.12..2010	Bedřichovská pětihodinovka	EKP	Bedřichov
20.2.	Ski Adventure TBM + OSN	Tři Studně u NMM	

OB

Tento rok naplno ukázal, že náš vysokoškolský oddíl zraje jako vínóóó, protože největší úspěchy jsme zaznamenali ve veteránských kategoriích:
MČR na dlouhé trati: Jana Bochnková 3. v D45, Radim Ondráček 2. H35
MČR v nočním OB: Jana Bochenková 2. v D45
MČR na krátké trati: Mirka Šedivá 2. v D50
MČR štafet: Jura Janeček, Jiří Šedivý a Jan Pecka 3. v H135

A jak to vypadalo v Rankingu?

Pořadí v Rankingu		Body	Rank. koef.
92	ZURYNKOVÁ Jana	71805	6985
150	VOLFOVÁ Martina	62132	6044
151	ONDRÁČKOVÁ Veronika	61637	5996
183	KUNOVÁ Dagmar	57238	5568
271	KŘÍSTKOVÁ Hana	41742	4060
376	POKORNÁ Kristýna	24029	2338
392	KLAPALOVÁ Pavla	22306	2170
403	BOLINOVÁ Hana	20303	1975
485	KALINOVÁ Markéta	13872	1349
651	BOCHENKOVÁ Jana	4145	404
655	PAČÁKOVÁ Michaela	4070	396
689	SEIDLOVÁ Barbora	2725	266
759	POKORNÁ Lucie	0	0

Pořadí na bedně	1	2	3
ONDRÁČKOVÁ Veronika	1	1	1
KUNOVÁ Dagmar	1	-	-
KLAPALOVÁ Pavla	-	1	-
ZURYNKOVÁ Jana	-	-	1

Body ze závodů	Body
ZURYNKOVÁ Jana	157699
KUNOVÁ Dagmar	92810
VOLFOVÁ Martina	73405
ONDRÁČKOVÁ Veronika	61637
KŘÍSTKOVÁ Hana	41742
POKORNÁ Kristýna	24029
KLAPALOVÁ Pavla	22306
BOLINOVÁ Hana	20303
KALINOVÁ Markéta	13872
BOCHENKOVÁ Jana	4145
PAČÁKOVÁ Michaela	4070
SEIDLOVÁ Barbora	2725

Počet závodů	Nenulové	Celkem
ZURYNKOVÁ Jana	24	24
KUNOVÁ Dagmar	18	20
VOLFOVÁ Martina	13	13
ONDRÁČKOVÁ Veronika	10	10
KŘÍSTKOVÁ Hana	7	7
POKORNÁ Kristýna	7	7
KLAPALOVÁ Pavla	5	5
KALINOVÁ Markéta	4	4
BOLINOVÁ Hana	4	5
SEIDLOVÁ Barbora	3	7
BOCHENKOVÁ Jana	1	1
PAČÁKOVÁ Michaela	1	1

Meziroční měna v pořadí	2010	2009	Změna
KALINOVÁ Markéta	485	694	209
ZURYNKOVÁ Jana	92	105	13
BOLINOVÁ Hana	403	405	2
SEIDLOVÁ Barbora	689	691	2
BOCHENKOVÁ Jana	651	650	-1
ONDRÁČKOVÁ Veronika	151	149	-2
KUNOVÁ Dagmar	183	180	-3
VOLFOVÁ Martina	150	146	-4
POKORNÁ Lucie	759	754	-5
KLAPALOVÁ Pavla	392	386	-6
KŘÍSTKOVÁ Hana	271	262	-9
POKORNÁ Kristýna	376	358	-18
PAČÁKOVÁ Michaela	655	-	-

Průměr ze závodu	Nenulové	Celkem
ZURYNKOVÁ Jana	6 571	6 571
ONDRÁČKOVÁ Veronika	6 164	6 164
KŘÍSTKOVÁ Hana	5 963	5 963
VOLFOVÁ Martina	5 647	5 647
KUNOVÁ Dagmar	5 156	4 641
BOLINOVÁ Hana	5 076	4 061
KLAPALOVÁ Pavla	4 461	4 461
BOCHENKOVÁ Jana	4 145	4 145
PAČÁKOVÁ Michaela	4 070	4 070
KALINOVÁ Markéta	3 468	3 468
POKORNÁ Kristýna	3 433	3 433
SEIDLOVÁ Barbora	908	389

Pořadí v Rankingu		Body	Rank. koef.
77	ONDRÁČEK Radim	84 633	8 298
123	SEIDL Miroslav	79 818	7 826
214	KALOUS Vladislav	71 476	7 009
398	JANEČEK Juraj	49 105	4 815
415	KOUCKÝ Roman	46 834	4 592
551	ŠEDIVÝ Jiří	29 338	2 877
553	KŘÍSTEK Lukáš	28 998	2 843
607	MATOUŠEK Petr	23 681	2 322
671	BOLEHOVSKÝ Pavel	18 069	1 772
709	KALINA Miroslav	15 839	1 553
717	FOLPRECHT Tomáš	15 470	1 517
842	BLAHA Ondřej	8 915	875
892	ŠTEMBERG Milan	6 848	672
920	SAJAL Martin	6 064	594
945	PECKA Jan	5 435	533
1173	POBORSKÝ Petr	0	0
1173	ŠEDIVÝ Ondřej	0	0

Počet závodů	Nenulové	Celkem
ONDRÁČEK Radim	14	14
KALOUS Vladislav	14	15
KOUCKÝ Roman	14	16
JANEČEK Juraj	13	16
SEIDL Miroslav	11	11
MATOUŠEK Petr	9	10
ŠEDIVÝ Jiří	6	6
FOLPRECHT Tomáš	5	5
KŘÍSTEK Lukáš	5	5
KALINA Miroslav	4	4
BOLEHOVSKÝ Pavel	3	3
BLAHA Ondřej	2	2
PECKA Jan	1	1
SAJAL Martin	1	1
ŠTEMBERG Milan	1	1

Průměr ze závodu	Nenulové	Celkem
ONDRÁČEK Radim	8 275	8 275
SEIDL Miroslav	7 920	7 920
ŠTEMBERG Milan	6 848	6 848
KALOUS Vladislav	6 835	6 379
SAJAL Martin	6 064	6 064
BOLEHOVSKÝ Pavel	6 023	6 023
KŘÍSTEK Lukáš	5 800	5 800
PECKA Jan	5 435	5 435
ŠEDIVÝ Jiří	4 890	4 890
BLAHA Ondřej	4 458	4 458
KOUCKÝ Roman	4 175	3 653
JANEČEK Juraj	4 153	3 375
KALINA Miroslav	3 960	3 960
FOLPRECHT Tomáš	3 094	3 094
MATOUŠEK Petr	2 631	2 368

Pořadí na bedně	1	2	3
ONDRÁČEK Radim	1	2	2
SEIDL Miroslav	1	1	3
KOUCKÝ Roman	1	-	-
KALOUS Vladislav	-	1	1
BOLEHOVSKÝ Pavel	-	-	1

Body ze závodů	Body
ONDRÁČEK Radim	115844
KALOUS Vladislav	95689
SEIDL Miroslav	87119
KOUCKÝ Roman	58450
JANEČEK Juraj	53992
ŠEDIVÝ Jiří	29338
KŘÍSTEK Lukáš	28998
MATOUŠEK Petr	23681
BOLEHOVSKÝ Pavel	18069
KALINA Miroslav	15839
FOLPRECHT Tomáš	15470
BLAHA Ondřej	8915
ŠTEMBERG Milan	6848
SAJAL Martin	6064
PECKA Jan	5435

Meziroční změna v pořadí	2010	2009	Změna
		-	-
SEIDL Miroslav	123	463	340
ŠEDIVÝ Jiří	551	697	146
BOLEHOVSKÝ Pavel	671	691	20
KOUCKÝ Roman	415	433	18
JANEČEK Juraj	398	392	-6
ONDRÁČEK Radim	77	70	-7
KŘÍSTEK Lukáš	553	535	-18
KALOUS Vladislav	214	151	-63
MATOUŠEK Petr	607	530	-77
SAJAL Martin	920	765	-155
KALINA Miroslav	709	401	-308
ŠEDIVÝ Ondřej	1173	834	-339
BLAHA Ondřej	842	439	-403
POBORSKÝ Petr	1173	749	-424
FOLPRECHT Tomáš	717	-	-
PECKA Jan	945	-	-
ŠTEMBERG Milan	892	-	-

Kalendář hlavních závodů sekce OB 2011

20. 3.	Český pohár štafet (C)	PHK
9. 4.	Žebříček B-Morava – klasická trať	ASU
10. 4.	Český pohár štafet – M-Moravy (C)	ASU
16. 4.	Mistrovství ČR v nočním OB	ZBM
14. 5.	Český pohár, žebříček A, žebříček B-Morava – klasická trať	AOP
14. 5.	Žebříček B-Čechy – klasická trať	STH
15. 5.	Český pohár, žebříček A, žebříček B-Morava – krátká trať	AOP
15. 5.	Žebříček B-Čechy – krátká trať	NPA
21. 5.	Český pohár štafet	CHT
21. 5.	Sprint Cup, ŽA – sprint	LPU
22. 5.	Český pohár štafet	LPU
25.5.	**Oblastní mistrovství ve sprintu**	**EKP**
28. 5.	ŽB-Morava – klasická trať	ABR+SBR
29. 5.	ŽB-Morava – krátká trať	ABR+SBR
1. 6.	celostátní finále Přeboru škol	KVS
4. 6.	Český pohár, žebříček A, žebříček B – krátká trať	SJC
5. 6.	Český pohár, žebříček A, žebříček B – klasická trať	SJC
11. – 12. 6.	Mistrovství ČR na krátké trati	TTR
18. 6.	ŽB-Morava – klasická trať	MOV
19. 6.	ŽB-Morava – krátká trať	HAV
25. 6.	ŽB-Čechy – klasická trať	ASU
25. 6.	ŽB-Morava – krátká trať	JPV+UOL
26. 6.	ŽB-Čechy – krátká trať	ASU
2. 9.	Mistrovství ČR ve sprintu	KON
3. 9.	Český pohár, žebříček A, žebříček B-Morava – klasická trať	KON
4. 9.	Český pohár, žebříček A, žebříček B-Morava – krátká trať	KON
10. 9.	Sprint Cup, ŽA – sprint	SHK
10. 9.	Český pohár štafet	SHK
11. 9.	Český pohár štafet	DOB
17.–18. 9.	**Mistrovství ČR na klasické trati**	**EKP**
24. 9.	ŽB-Čechy – krátká trať	VLI
25. 9.	ŽB-Čechy – klasická trať (zkrácená)	VLI
8. 10.	Mistrovství ČR štafet	KSU
9. 10.	Mistrovství ČR klubů a oblastních výběrů žactva	KSU

Vícedenní závody 2011

22. - 24. 4.	Pražské velikonoce	DKP
23. - 25. 4.	HANÁ Orienteering Easter 2011 (Zlaté Hory)	OOL+KON
2. - 6. 7.	Česká Kanada 2011 (Zvůle)	PGP
3. - 6. 7.	Advanta cup 2011 (Pastviny)	DOB
8. - 10. 7.	Cena střední Moravy 2011 (Šternberk-Dolní Žleb)	KON+OOL
15. - 17. 7.	H.S.H. Vysočina cup (Čachnov)	CHT
22. - 24. 7.	Grand Prix Silesia (Černá Voda)	AOP
29. 7. - 1. 8.	Petit Prix	TJN
3. - 7. 8.	Bohemia 2011 (Nový Bor)	BOR
19. - 21. 8.	Pěkné prázdniny	TUR
26. - 28. 8.	Cena východních Čech	PHK

MTBO

Nikdo z našich bikerů nepřispěl hodnocením uplynulé sezóny, proto si dovolím citovat Necyklopedii:
Kolo je geometrický tvar, který nazýváme kružnice a kreslíme jej kružítkem. Počítáme jej pomocí čísla Pí. Kolo je největší vynález v dějinách lidstva. Vynalezli jej lovci mamutů. Nebylo to proto, že mamut byl těžký, toho zbaštili na místě a nikam jej nevláčeli.
Bylo to (jako vždycky) kvůli ženským. Když se lovec mamutů chtěl oženit, musel ženu praštit kyjem a odtáhnout ji domů. Stačí se podívat na věstonickou Venuši a hned vidíte, jak byly holky tehdy (na rozdíl od dnešního stavu), vypasené. Jeden mamutobijec si usmyslil, že bude mít několik žen. Musel proto vynalézt káru.
Jízdní kolo je dopravní prostředek pro chudší vrstvy obyvatelstva. Někteří lidé (zřejmě magoři) na něm dobrovolně ničí své tělo, aniž by se potřebovali někam dopravit. Dokonce šlapou do kopců, nadávají při tom jak je bolí nohy, za pár dnů však znovu na kolo nasedají. Toto chování se dá jen velmi těžko pochopit a svědčí o úplné duševní otupělosti.
Farmaceutické firmy založily sportovní disciplínu cyklistika, aby na závodnících testovaly své povzbuzující preparáty.

19. Markéta Kalinová	D21E	14. Martin Sajal	H21E
8. Michaela Pačáková	D21	16. Miroslav Kalina	H21E
28. Dagmar Tučková	D21	78. Miroslav Seidl	H21A
72. Tereza Louková	D21	19. Dušan Lebeda	H21B
28. Jana Bochenková	D40	5. Jan Kabát	H21C
		42. Milan Štemberg	H21C
		45. Martin Tušl	H21C
		72. Pavel Kurz	H21C
		88. Zdeněk Kalina	H21C
		27. Milan Bochenek	H50

Termínovka závodů MTBO 2011

16.-17.4.	HUNGARY (HUN) Lo-1.ČP, Mi-2.ČP
30.4.-1.5.	VRB - Vrbno UL-3.ČP, Mi-4.ČP
7.-8.5.	JES - Jesenice Lo-5.ČP, Mi-6.ČP
28.-29.5.	TSU – Šumperk Lo-7.ČP, Mi -8.ČP
11.-12.6.	RDC - Děčín Lo-9.ČP, Mi-10.ČP
25.-26.6.	VIZ – Vizovice Sp-11.ČP+MČR, Re-MČR, FO-12.ČP
2.-4.7.	VPM - Plzeň Mi-13.ČP, Lo-14.ČP, Sp-15.ČP
3.-4.9.	TZL – Zlín Lo-16.ČP, Mi-17.ČP
10.-11.9.	GER+BOR - (Německo)+Nový Bor Lo-18.ČP, Mi-19.ČP
24.-25.9.	SJI – Jihlava Mi-20.ČP+MČR, Lo-21.ČP+MČR
1.-2.10.	XPU – Pardubice Mi-22.ČP, Sp-23.ČP, Te-MČR

Vysvětlivky:

Mi	Middle - Krátká trať
Re	Relay - Štafety
Lo	Long - Klasická trať
Te	Teams - Družstva
FO	Free Order - volné pořadí kontrol
ČP	Český pohár
Sp	Sprint MČR Mistrovství České republiky
UL	Ultra Long - Dlouhá trať

Radim

Moje vítězství

Část první – Míra

Jedním z mých tajných celoživotních snů bylo porazit Míru S. v orienťáku. A tomuto cíli jsem se nikdy ani nepřiblížil. Jednou, když už byly fakáče, pro mne začala sezona nadějně a v pražských krajáčích jsme porážel obdobně zdatné ekonomy, jako jsem byl já. A tak jsem na prvních závodech, kde jsem byl s Mírou řekl, že ho porazím. No snažil jsem se, co to šlo. Běžel jsem vcelku dobře. A v cíli jsem zjistil, že jsem Míru – no ano – neporazil. Tak jsem vzal lísteček, a že si aspoň zkontrolujeme mezičasy. No a na 21 kontrolách mně Míra porazil 21krát.
A tak jsem svůj sen dal zas pěkně k ledu. No a minulý rok jsem běžel svůj první rogaining. A docela mně to bavilo. Míra se neúčastnil. Letos jsem ladil víkend před rogainingem formu na závodech, a pojal jsem myšlenku. Když já nemůžu porazit Míru, tak by mohl můj parťák v rogainingu porazit Mírova parťáka. A já bych se svezl. Což byla bláznivá myšlenka, protože Míra jev rogainingu fakt dobrý, ale nic lepšího mně nenapadlo. Na to jsem přišel přesně v okamžiku, když na Áčkových závodech porazil můj parťák Boříka. Na rogaining jsem odjížděl bez ambicí, zato s třemi tajnými cíli. První cíl už znáte, dále vyskočit na bednu a porazit manžely Horovy. Mírům parťák totálně selhal, čtvrtou dvojičku v kategorii jsme porazili o neuvěřitelných 10 bodů (nejmenší možný rozdíl). Druzí nám to nandali asi 300 bodů. No a ty manžele Horovy si nechám na příště, abych byl motivován do dalšího ročníku.

Část druhá – Jura

Po několika letech jsem se zase (podruhé v životě) vydal na Vodňanského kapra. Ambiciózně do 21. Měl jsem povolená doping – Ritiny dedáče jako fetiš. Moje byly tou dobou v Roztokách. Vyběhl jsem na závod neskutečně dlouhý. Jednu kontrolu jsem razil třikrát nebo čtyřikrát. Po neskutečně dlouhém závodě jsem doběhl do cíle, a vida Jura zaostal o cca 50 vteřin. Na ty moje chyby v závodě, to je ten Jura asi slabý. Říkal jsem si. A další den byl handicap. No udělal jsem na moje poměry malou chybičku, a na 4 kontrole mně Jura měl. No chybičku udělá každý, tak mu snad uteču, ne? No, ne! To se nepovedlo, a já byl rád, že za ním vlaju. Běžel fakt dobře. Sbíral soupeře jako korálky. A já vlál a vlál. Přece Jurovi musí dojít síly. Nedošly. Jak jsme nabírali do autobusu pasažéry, tak Jura jednou odběhl moc vlevo, a já vyvažoval ostatní členy. Takže jsem získal náskok cca 30 metrů a partička namakanců běžela přede mnou. To už nesmím pustit. Makám a vlaju za ostatními, Jura 30 metrů za mnou. Dobíhám na třetí kontrolu od cíle a říkám si, že teď přichází moje chvíle. Řídím autobus, aby nás Jura nedoběhl. Běžím co to jde a dobíhám na předsběrku, no dobíhám spíše na místo, kde jsem si myslel, že předsběrka bude. Ale nebyla tam. Takže kufr. A to jsem jedinkrát vedl autobus. Za mnou dobíhá miniautobus a za ním i Jura. Co teď? Analyzovat situaci. Hlavně neztratit hlavu. Což v mém případě znamená nedělat nic. Junák Jura odběhl hustníkem na sever. Poté ostatní autobusáci směrem západním. Pokud má pravdu Jura, tak ho stejně nedohoním. A proto hurá za ostatními. Jura je pořád ještě junák, a ostatní měli pravdu. Takže do cíle jsem doběhl před Jurou. Ale je fakt, že s menším náskokem, než byl handicap.

Část třetí – Radim

Že bych příští rok porazil Radima :-)?

Lukáš

Jak se žije na venkově, aneb tip na sobotu!

1. Vstaň za tmy!
2. Vyraž co nejdřív (snídej cestou v autě nebo u pumpy)!
3. Vezmi s sebou může se hodit!

4. Jeď přes Liberec (cesta z JBC na Bedřichov uzavřená)!
5. Cestou mineš Českou Chalupu aspoň víš, kam máš v poledne dorazit!

6. Přijedeš-li včas – zaparkuješ na Nové louce, ne-li tak na Bedřichově – věnuj pozornost značce o obsazenosti parkoviště!
7. Cestou pojedeš do kopce, a to jak prudkého, tak táhlého!

8. Tu a tam můžeš odpočívat – estéti, či umělci se mohou i pokochat!

9. Cesta zpět je zase více, či méně z kopce.

10. Doraž na Českou Chalupu – myslím, že propozice hovoří o poledni! Zde se budeš řídit již jiným programem!

Nafotil a sepsal 20. 10. 2009 - Peciš

Jak se žije ve městě, aneb tip na sobotu!

1. Vstaň, až tě vzbudí popeláři,takže za tmy!
2. V klidu se nasnídej, výtah ti neujede.
3. Vezmi s sebou nejsi na horách, tady je tepleji!
4. Na cestu k lesu si vem gumáky, všechno se tady fest solí ale neodklízí.
5. Cestou mineš tak se nelekni.
6. Parkovišti se zdaleka vyhni, nebudeš zacákaný tou černou kaší a snad tě nic nepřejede!
7. Připrav se na to, že to nepojede ani po rovině, ani z kopce.

8. Pokud jsi estét, můžeš se i kochat, ale raději z dálky, ze skluznice se to dostává špatně!!!

9. Cestou zpátky si pořádně užij mokro v lyžácích, aby tě náhodou zítra nenapadlo tam vyrazit zase.
10. Sláva, jsi doma, čeká tě zasloužená odměna. Můžeš vyrazit na zahrádku.

Prosinec 2010, Radim

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: POZNÁTE SE?

(převzato z www.behej.com)

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Tragéd tým

Tragédi se sami definují jako běžci, na nichž trénink téměř nezanechává stopy, ale nenechme se mýlit klamným dojmem. Za jejich sebepodceňováním a ironickým nadhledem se skrývá zarputilost a odvaha, kterou by jim mnohdy od přírody nadanější běžci mohli jenom závidět.
Bojují se svými handicapy, jimiž bývají horší genetické dispozice, pozdní začátek sportovní kariéry, neatletická postava, trénink bez trenéra, zdravotní obtíže, nesportovní rodinné zázemí, nepochopení na pracovišti a někdy i despekt od těch talentovanějších.
Proti tomu všemu stojí pouze jejich neutuchající nadšení, smysl pro humor a sportovní duch, díky nimž jdou neustále výkonnostně, ale především lidsky nahoru.
Tragéd se navzdory svému označení při běhu usmívá a na závody se těší jako na příležitost, jak se setkat s ostatními. Je to tvor společenský, potkáte ho na masových i rodinných bězích a spoustu času stráví debatami na internetu.
Třeba o správném běžeckém stylu, stravování, běžeckých botách a oblečení, aby pak běhal naprosto nestylově, stravoval se proti všem vědeckým doporučením a běhal si v tom, co zrovna najde ve skříni. Jediné, v čem opravdu dbá na odborné rady, jsou boty.
Protože podle upřímných očí a dobrých bot poznáte tragéda od neběžce.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Černí panteři

Nekorunovaní vytrvalečtí králové. Keňané a Etiopané získali od legendárního vítězství Abebe Bikily v maratonu na OH v Římě takřka devadesát medailí na olympijských hrách a mistrovstvích světa. K tomu nepočítaně úspěchů ve velkých světových maratonech, krosových mistrovstvích, atletických mítincích typu Golden League a dalších vytrvaleckých závodech.
I když jim v posledních letech začínají šlapat na paty běžci ze severní Afriky, dominance východoafrických běžců je zřetelná i při pohledu na tabulky světových rekordů ve vytrvaleckých disciplínách. Evropané pouze sbírají drobty ze stolu a letošní vítězství Portugalce Heldera v pražském maratonu bylo světlou výjimkou a atletickou senzací první třídy.
Kolem Černých panterů se traduje mnoho mýtů, některé z nich se nezakládají na pravdě (mj. ten o lvech, kteří provádějí přírodní výběr, i ten o každodenním běhání do školy). Podle dostupných výsledků vědeckých výzkumů za jejich úspěchy stojí:
• vynikající tělesné předpoklady dané geneticky (původ ve východoafrickém kmenu Kalenjin) • tvrdý trénink ve vysokých nadmořských výškách (stupňovaný k hranici anaerobního prahu)
• velmi silná vnitřní motivace (snaha hmotně zabezpečit sebe i široké příbuzenstvo)
• CIA (ta má totiž prsty ve všem)
Ve snaze vypátrat další jejich tajemství zpovídal na PIMu zuřivý reportér Petr Kostovič jednoho z těchto superběžců. Komunikace mezi oběma muži vypadala asi takto:
Reportér: „Hello, are you going to win the race?“
Panter: „???“
R.: „You - the winner, yes?“
P.: „Yes, yes :-)!“
R.: „What time do you expect on the finish line?“
P.: (Pohled na hodinky) „It's ten to twelve.“
R.: :-("Good luck!“
Z tohoto rozhovoru jsme vydedukovali, že atletičtí trenéři a manažeři úmyslně vybírají běžce, kteří neumějí anglicky a brání jim v tom, aby se tento jazyk naučili. Je to proto, aby nemohli prozradit největší tajemství světové atletiky – existenci tajné továrny, v níž jsou tito běžci při poklesu výkonnosti recyklováni a následně využiti ke klonování nových.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Ultras

Na rozdíl od těch fotbalových, běžečtí Ultras nedemolují vlaky, neperou se, nenadávají rozhodčím, ba dokonce ani nemávají vlajkami na stadionech. Tito následovníci Forresta Gumpa své fandovství a oddanost vytrvalostnímu běhu projevují tím, že neustále prodlužují své tréninkové i závodní trasy.
Běh je pro ně způsob existence, cesta je cíl. A tak se neúnavně ženou pouští a pralesem, přes hory a údolí, napříč státy i celými kontinenty. Tréninkové objemy Ultramaratónců bývají zpravidla dvoj až čtyřnásobně vyšší než u běžných vytrvalců.
Připočteme-li k tomu čas na regeneraci, posilování a další běžecké aktivity, napadne nás otázka, zda tito aerobní šťastlivci stihnou kromě běhu ještě něco jiného.
Jednou z možných odpovědí je, že většinu běžných lidských činností vykonávají doslova v běhu. Záhadou v této souvislosti ovšem zůstává, jak se tito nadpozemsky vytrvalí tvorové rozmnožují.

Nedílnou součástí přípravy Ultras jsou dlouhé víkendové běhy. To se například vytrvalec z Prahy rozhodne, že si zaběhne do Brna či na Sněžku.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Hypochondr

Výskyt Hypochondrů mezi běžci je s velkou pravděpodobností větší než v celé populaci. Jako důkaz si dovolím uvést nejednou odposlechnutý předzávodní rozhovor dvou běžců.

Běžec A: „Tak jak ti to běhá?“

Běžec B: „Ále, za nic to nestojí, před čtrnácti dny mě píchlo v lýtku. Pak jsem tejden netrénoval až do minulý neděle. Od pondělka jen tak vyklusávám. Jdu to zkusit, ale nic od toho nečekám. A co ty, jakou máš formu?“

Běžec A: „Ani se neptej. Už od jara laboruju s tříslama, navíc jsem minulej tejden chytil nějakou virózu. Dneska to dám jen tak tréninkově.“

Když si poté na bedně běžec A a běžec B gratulují, jenom zapšklý hnidopich by se jich ptal, jak to vlastně bylo s jejich zdravotním stavem a přípravou na závod. Uvedený rozhovor mohl ovšem mít také funkci psychologickou – zmást soupeře a snížit jeho bojovnost a ostražitost.

Sklon běžců k hypochondrii je dán tím, že dobrá rada pro začátečníky - naslouchej svému tělu - svádí k tomu, aby běžci zkoumali každou drobnou fyziologickou odchylku. A je pro ně někdy velmi těžké odhadnout, kdy mohou zdánlivě banální příznaky přejít vlivem enormní tréninkové zátěže do vážných zdravotních potíží.

Běžce totiž ohrožují:

Artróza,	Chřipka,	Podvrtnutí,
Borelióza,	Infarkt,	Rýma,
Cirhóza,	Jarní únava,	Střevní katar,
Dehydratace,	Křeče,	Tetanus,
Encefalitida,	Laryngitida,	Úpal,
Frigidita,	Migréna,	Vykloubení,
Gastroenteritida,	Natržení svalu,	Zápal plic …
Hematurie,	Otoky,	

… a také ze všech nejzákeřnější choroba – HYPOCHONDRIE!

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Vrchař

Běh do vrchu. Již samo slovo běh v názvu této disciplíny je zavádějící. V okamžiku, kdy lezete po čtyřech do šedesátistupňového svahu, se jenom velmi těžko uplatňuje elegantní běžecký styl.

Organizátoři této kombinace běhu, chůze, horolezectví a plachtění by měli být atletickým svazem zažalováni u Evropské komise a přinuceni změnit její název.

Kde se vzali tito výjimeční tvorové, kde získali své takřka nadpřirozené schopnosti?

Především se museli narodit a vyrůstat na horách, kde se dá chodit, jezdit na kole či běhat pouze do kopce nebo z kopce. Dalšími předpoklady jsou nízká hmotnost, dlouhé dolní končetiny, dobrodružná povaha a vynikající zdravotní dispozice.

To vše předurčuje špičkové Vrchaře k tomu, aby podávali skvělé výkony i na maratonských a ultramaratonských tratích.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Mystik

Tibetské legendy vyprávějí o mniších, kteří bez odpočinku uběhli ve vysokohorských podmínkách ohromné vzdálenosti. Tito mystičtí poslové běželi s nepřítomným pohledem, v jejich tvářích se zračil nadpozemský klid a z jejich úst se ozývaly posvátné mantry.

Očití svědkové popisují, že jejich nohy působily dojmem, jako by se nedotýkaly povrchu země.

My, zkušení běžci víme, že tento stav není nic neobvyklého a velmi často se vyskytuje:

- v krásném snu
- těsně před tím, než běžci dojdou síly a „rupne“.

Přesto se mezi běžci vyskytují jedinci, kteří mají tu odvahu tvrdit, že při běhání zažívají mystické stavy. Běh je prý přivádí do vyšších sfér, umožňuje jim přímo komunikovat s Nadpřirozenem, Všehomírem, Nadreálnem či Absolutní ideou.

Nedávno jsem s jedním z těchto vzácných a úctyhodných Mystiků seděl v restauračním zařízení. Rozplýval se nad kosmickými silami, proudícími do jeho žil. Otevíral mi nové obzory. Popisoval mi věčný zápas Jing a Jang. Básnil o tocích energie, které vyléčí všechny neduhy duše i těla. Při běhání údajně poznal tajemné síly, které navždy změnily jeho život.

Byl jsem jeho vyprávěním zaujat a poručil jsem další rundu. Zdálo se mi, že z nebes sestupují siločáry Dobra a míří přímo na mou hlavu. Vznášel jsem se ve světelném kruhu a přibližoval se k Osvícení, Dobru a Lásce. Asi za hodinu jsem se probudil s otiskem půllitru na svém čele a vyběhl z putyky. Při běhu jsem použil své „třetí oko“, mumlal si „Óm mani padme húm“ a měl pocit, že se moje nohy nedotýkají země.

Na konci ulice jsem o něco zakopl. Byl to Mystik, tiše zvracející u plotu.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Ironman
Předstupeň Supermana. Nejdříve se při plavání naloká slané mořské či bahnité rybniční vody. V cyklistické části si užene vlka. Takto psychicky a tělesně posílen poté vyběhne sbírat puchýře na maratonskou trať.
Přes všechny tyto Ironmanovy potíže je počet běžců, kteří tajně sní o této disciplíně, překvapivě velký. Počet Ironmanů, kteří začali jako vytrvalci, je naopak žalostně malý.
Prvním problémem je to, že naučit se správný kraulařský styl je dosti obtížné a vyžaduje to bazén, plaveckého trenéra, dostatek času i financí. Krátce řečeno, většina běžců, zkoušejících Ironmana, by se utopila již při plavecké části závodu.
Druhým úskalím je pořízení kvalitního kola a cyklistického vybavení. Vytrvalostní běh je oproti cyklistice jednoznačně finančně méně náročná disciplína, a to hraje mnohdy velkou roli při rozhodování, kterému sportu se věnovat.
Shrnuto a podtrženo, většina vytrvalostních běžců by si Ironmana ráda vyzkoušela, kdyby se při plavání povinně používal styl čubička a cyklistická část se jezdila na kolech značky Ukrajina.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Veterán
Veteráni mají ve vytrvaleckém běhu široké pole působnosti. Vytrvalost je totiž vlastnost, která se dá rozvíjet i po čtyřicítce. Čím delší a těžší je závod, tím více záleží i na nabytých zkušenostech a taktické vyzrálosti borce.
Proto není výjimkou, že celkovým vítězem závodu se stane právě zástupce veteránské kategorie.
Není pro ně důležité "jak rychle", ale "jak dlouho" a "jak oddaně". A není tím myšlen pouze jeden konkrétní závod, ale celá běžecká kariéra a v přeneseném slova smyslu i lidský život.
Za zvláštní zmínku stojí dvě veteránské kategorie:
První z nich jsou ženy, které způsobují problém při vyhlašování vítězek, neboť ženský ekvivalent ke slovu Veterán musí být pořadateli taktně opsán. Ne vždy se jim to úplně podaří.
Za to, že jsou ženy díky mateřským a rodinným povinnostem, zdravotním problémům, psychickým zábranám i křehčí konstituci ve vyšších věkových kategoriích vzácné, platí krutou daň – na většině závodů u nás pro ně existuje jediná kategorie 35 až nekonečno let.
Druhou výjimečnou kategorií je ta nejvyšší seniorská. Běžci, jejichž vrstevníci jsou často rádi, že se došourají do nejbližší hospody na pivo, jsou schopni výjimečných sportovních výkonů.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Pohodář
Na závod přijede na kole ze šedesát kilometrů vzdáleného bydliště. Posvačí párek a pivo. Svěří se, že včera běžel půlmaraton na druhém konci republiky a trochu ho tahá stehenní sval.
Na startovní čáru se zařadí mezi poslední. Když vás na třetím kilometru předbíhá, vede čilou konverzaci se svým okolím. Po závodě zlehka vyskočí na bednu, poté si dá další dva kousky a nasedá na kolo, aby se vydal zpět k domovu.
Pohodář se netrápí běžeckou metodikou a tréninkovými plány. Dotazem na počet naběhaných kilometrů ho přivedete do úzkých. Pojmy jako minimální tepová frekvence, tréninková zóna či anaerobní práh mu nic neříkají.
Pohodář netrénuje a nezávodí, ale chodí si na jednu, dvě, nebo více hodin zaběhat. Regeneruje v kavárně, posiluje na stavbě rodinného domu a protahuje se při okopávání zahrady.
Nevíte, jak to ten člověk všechno stíhá?

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Masochista
Setkání s běžeckým Masochistou je nezapomenutelný zážitek. Obličej zkřivený do hrůzné grimasy, pěna kanoucí z úst, tělo bojující z posledních sil s gravitací. Hekání a sténání, které plaší zvěř v lese a k smrti děsí ostatní závodníky.
Pořadatelé závodu volají záchranku, supi v předtuše brzké hostiny opouštějí okolní zoologické zahrady, pojišťovny vybírají rezervní fondy a pohřební ústavy vyhlašují pohotovost.
Pořadatelé, supi, pojišťováci i funebráci se snaží marně.
Masochista po doběhu do cíle setře pěnu z úst, přejde do normální chůze a začne se tvářit naprosto spokojeně. Všechny předchozí zvukové, mimické i pohybové projevy jsou zapomenuty a Masochista je šťasten, protože utrpení je jeho drogou i afrodisiakem.
Než začnete kroutit hlavou, že se vás tento díl Typologie netýká, vzpomeňte si na své pocity při doběhu: Ta kombinace únavy, bolesti a extáze byla přece vpravdě masochistická!

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Hobíci a Chrti
Jako Chrty si dovolím označit běžce, kteří preferují soutěživost před zdravotními a společenskými aspekty běhání, u Hobíků je tomu naopak. Hranice mezi oběma skupinami není určena výkonnostně, ale má spíše povahu psychologickou, emocionální a mnohdy i iracionální.

Rozpor mezi oběma skupinami se prakticky projeví v těchto modelových situacích:
1. Hobík překáží Chrtovi v okamžiku, kdy je předbíhán o jedno či více kol
2. Chrt při snaze předběhnout Hobíka jej nešetrně odstrčí
3. Kombinace bodu 1 a 2

Oba dva poté vzplanou nehynoucí záští k druhé skupině. Pustí se do zuřivých debat o běžcích bez kondice, nadopovaných běžeckých primadonách, turistech, kteří nemají co dělat na závodní trati, nízké úrovni českých vytrvaleckých špiček apod.
Přitom je celá kontroverze zcela zbytečná, pokud si obě skupiny uvědomí, že se potřebují. Hobíci mají v Chrtech vzory a inspiraci pro posunování svých hranic a nic jim nebrání v tom, aby po náležitém tréninkovém úsilí přestoupili k Chrtům.
Chrti by na druhou stranu měli vědět, že bez peněz, které Hobíci utratí za běžecké potřeby, by se velmi ztenčil proud sponzorských a reklamních peněz do vrcholového sportu. Platí rovnice, že čím více bude spokojených Hobíků, tím budou Chrti lépe zabezpečeni a motivováni k vyšší výkonnosti. Navíc Chrt nikdy neví, kdy se pod tlakem vnějších okolností bude muset stát Hobíkem.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Reklamní produkt

HolkypovimVámJakToByloSTímBěhánim. JanaToJakoSousedkaVíteTaSTimNemožnýmÚčesem.
JakChodíSPáťouMiŘikalaŽeVBleskuPsaliŽeKdyžBuduDenněPůlHodinyBěhatTakShodimDorokaDesetKilo!
TakJsemSiNaNetuNašlaCoJeKTomuPotřebaŠlaJsemSiKoupitTyKrásnýRůžovýNajkyZaTřiTácyKTomuPonožkyZaPětikiloTakovejTenTopíkSVestavěnouEmpétrojkouTySvítivýElasťákyBěžeckouPodprduAbyMiNevlályPrsaZaPětikilkoŠátekAbyMěNeteklPotDoČelaToProstěNesnášim.
JoATenMůjBroučekDenisMiKoupilSportesterSGépeeskouAniJsemSeHoRadšiNeptalaCoToStáloAleJeMilejHolkyŽeJo?
PakJsemSiKoupilaNějakýKarbošnekyNeboJakSeToJmenujeAJelaNaZávodyToJsteNevidělyJakNaMěTyČůůůzyAmatérskýVeVytahanýchTeplákáchČuměly!
AchlapiNaMěKoukaliJakMlsníKocouřiAleJáDělalaJakobyNicVonJeDenčaStrašněŽárlivej!
ApakPřišelTýpekSTakovouPistolíAleNebojteSeJenomVystřelilDoVzduchuAJáJsemChtělaVyrazitAbyVšichniViděliJakUmimPřiBěhuPěkněKroutitZadečkem!
AvtomMiNěkdoUrčitěJednaTaČůůůzaSpartakiádníSchválněBrnklaŠpičkouDoKotníkuAJáSeVálelaNaZemiSRozbitýmKolenemNaElasťákáchDíraEmpétrojkaNefungujeNěkdoMiŠláplNaRukuARozbilMiPřiTomSportesterNoProstěHrůza!
ToBySeMiNaÉrobikuNeboVeFitkuNestalo!
SBěhánímProstěKončim!

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Podivín

Kdo z nich je větší blázen? Maratonská běžkyně v lidovém kroji, nebo běžec v klaunském převleku? Američanka bez kondice, s třiceti kily nadváhy a bez nejmenší šance dojít v limitu? Vytrvalec běžící naboso, pozpátku či s batohem na zádech?
Potkáme je někde na závodech a těžko se bráníme pokušení utrousit nějakou peprnou poznámku.
Než vypustíme jejich směrem nějaký jedovatý šíp, uvědomme si, že přesně takto se jevíme my, běžci, zbytku populace. Co z toho ti cvoci mají?
Běhají do zblbnutí, potí se u toho, hekají a funí, jako by měla nastat jejich poslední hodinka. Kdyby jim za to alespoň někdo platil! Přitom vítězové dostanou zpravidla směšnou odměnu a ostatní až na hrstku elitních běžců ještě zaplatí startovné.
Proto my, normální občané, si po celodenní těžké dřině dáme na zahrádce ještě jedno pivo, a potom se domů půjdeme naládovat bůčkem a podívat se na náš oblíbený seriál. Nejsme přece blázni!

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Teoretik

Fyziologii a anatomii ovládám lépe než studovaný doktor, mikrocykly a makrocykly sypu z rukávu. Chyby v technice běhu odhalím okamžitě. Počítač mám nacpaný daty, tabulkami a grafy, v nichž sleduji svou výkonnost.
Tréninkový plán mám rozepsaný na čtyři roky dopředu. Tréninkové jednotky jsem si sestavil přísně vědecky na základě měření koncentrace laktátu, aerobní kapacity a tepové frekvence. Provádím strečink, vyklusávám, rehabilituji a posiluji podle nejnovějších poznatků.
Zpaměti odříkám všechny olympijské vítěze v maratonu. Nepřekvapíte mě dotazem na světový či národní rekord v kterékoliv běžecké disciplíně. Životopis Emila Zátopka, Abebe Bikily či Pauly Radcliffové odříkám lépe než jejich nejbližší. Znám tratě všech velkých světových maratonů.
Vyjmenuji přednosti i nedostatky posledních modelů běžeckých bot, poradím vám, jaké si koupit spodní prádlo a který sport-tester je pro vás ten nejlepší. Znám obsah živin a energie ve všech potravinách, jídelníček mám dokonale vyvážený a každou porci jídla odvažuji na gramy přesně. V mých postupech

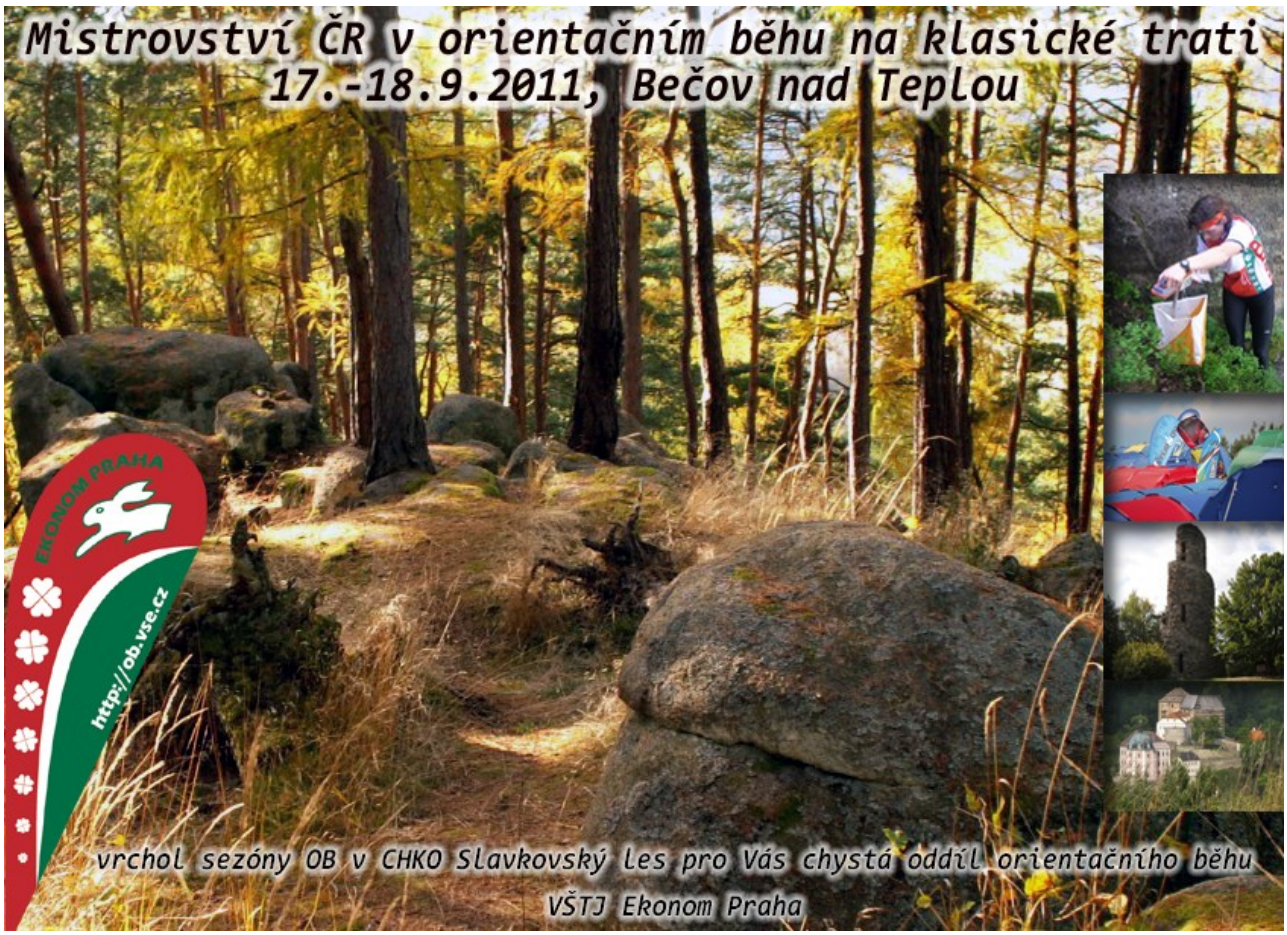
nenajdete jedinou chybu.
Tak proč mi to sakra neběhá?!?

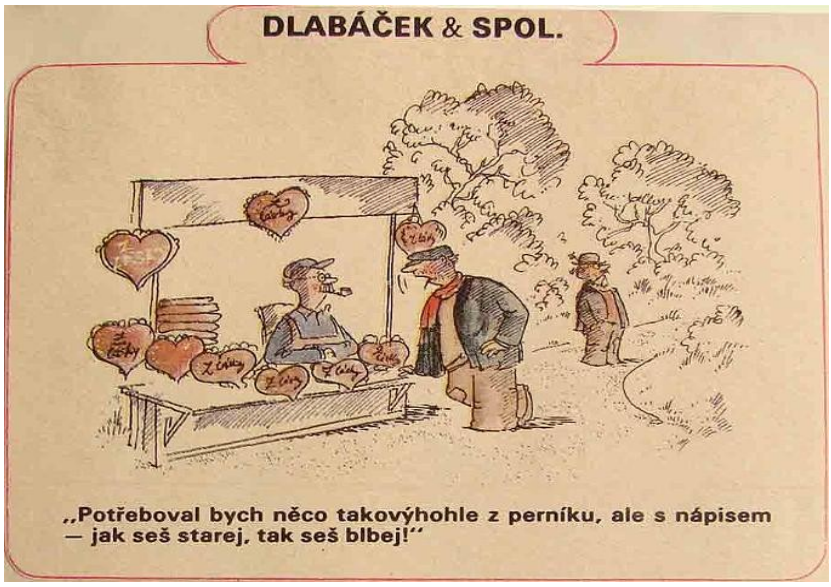
TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Talent od Boha
Na dlouhých tratích se vyskytuje výjimečně, častěji ho najdeme mezi sprintery, u nichž hraje genetická dispozice daleko větší roli. Kromě základní varianty existují ještě dvě zvláštní formy.
1. Poddruh Zázračné dítě, které v dětských či dorosteneckých kategoriích lehce poráží své vrstevníky, aby se poté vytratilo jako pára nad hrncem.
2. Poddruh Přeběhlík, který si k běhání odskočí od jiného sportu a jehož výkon způsobí, že laik se diví a odborník žasne.
Talent od Boha se nemusí učit správný běžecký styl ani dýchání. Nemá problémy s nadváhou. Neví, co jsou to křeče. Ke špičkovým výkonům mu stačí poloviční tréninkové dávky, po nichž mu svaly regenerují dvojnásobnou rychlostí. Při běhu málokdy cítí bolest. Pro běhání se prostě narodil.
A právě tato "nesnesitelná lehkost běhání" bohužel často způsobuje, že zůstává pod vrcholem, překonán enormním úsilím méně talentovaných běžců.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: PIMsider rap
To šel jsem jednou dopoledne z báječnýho tahu
Obhlížíme s partou stověžatou Prahu
Kolem běží týpci v trenkách, jedna paní volá
Že prej jsou to cyklisti, co ukradli jim kola
Druhá na to, neblbněte, nepoznáte profíky
Co běhaj za těžký prachy, jsou to kluci z Afriky
V tu chvíli jsem jasně poznal, že chci běžet taky
Došel jsem si k Vietnamcovi, koupil saky paky
Šest neděl jsem potrénoval, nekouřil a nepil
Na zeď jsem si od Škorpila tréninkovky lepil
Nebudu s tím přece dělat žádné cavyky
Dám těm klukům černým lekci z taktiky:
Čtyřicet kiláků povezu se v háku
Poslední dva kiláky pak přejdu do trháku
Po sto metrech začalo to trochu drhnout
Keňani mě prokoukli a pokoušej se trhnout
Nezkoušejte na mě tyhle vaše finty
Tímhle tempem v Čechách běhají se sprinty
Tak jsem mávnul rukou a nechal je běžet
Po pár kilometrech je najdu někde ležet
Sice trochu marně lapám po dechu
Na dlažbě to není jak v lese na mechu
Moje máma chce mě vidět v televizi
Tak se musím obětovat, překonat tu krizi
Na desátým kilometru přešel jsem do chůze
Co vám budu víc vykládat o té další hrůze
Ani nevím přesně, kdy to se mnou seklo
Rychlá služba záchranná ukončila peklo
V televizi dávali mě v černé kronice
Mámě z toho trochu hráblo, teď ji léčí Bohnice
Doktore, jen pro vás, ať to neví žena
Jinak by mě nepustila zkusit Ironmana

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Běhá celá rodina
Na první pohled ideální stav. Rodinné klany působí na ostatní běžce velmi inspirativně, u "běžeckých disidentů", kteří běhají navzdory rodině a okolí, vzbuzují závistivé reakce. Ale pojďme spolu jednu takovou rodinu navštívit.
Už zdálky nás vítají šňůry na balkóně, plné běžeckého oblečení. V předsíni zakopneme o hromadu běžeckých bot. V celém obydlí je to cítit potem, masážními emulzemi a octanem hlinitým. Káva se nedá pít, vařila ji nejmladší ratolest s výronem kotníku, ostatní jsou totiž na okruhu.
Jako další občerstvení se podávají cereálie a tofu. Povedená rodinka se vrací. Otec něco drmolí o ztracené formě, matka si stěžuje na bolavé kyčle, dětičky se hádají, které více naběhalo.
Jen dědeček se usmívá, protože to jako vždy všem natřel. Ve frontě na sprchu si všimnou, že mají návštěvu a nabízejí jí, že ji vezmou na svůj báječný okruh. Děkujeme, poroučíme se a prcháme z domu.

TYPOLOGIE BĚŽCŮ: Běžecké embryo
Běžecké embryo je poživačné, nedisciplinované a neřestné. Vznáší se v plodových vodách konzumu, připoutáno pupeční šňůrou k nejnovějším vymoženostem naší technické civilizace. Trpí nadváhou, vysokým krevním tlakem a neuspořádaným sexuálním životem.
Nejvíce je vzrušují noční výpravy do ledničky, nejoblíbenější poloha je na gauči vleže u televizního seriálu, ve svém sedavém zaměstnání je v neustálém stresu, trpí náklonností k alkoholu, kouří dvacet denně. Naposledy běželo před deseti lety, aby mu neujela tramvaj.
Jednoho dne zjistí, že se při chůzi do prvního patra nesnesitelně zadýchalo, že některé polohy při sexu jsou pro ně tabu a že pohled na jeho křečové žíly, břišní faldy či celulitidu je již nesnesitelný. Po setmění si jde zkusit zaběhat a po prvním kilometru je blízko klinické smrti. Přesto další den přidává 100 metrů.
Po týdnu si kupuje ve výprodeji první opravdové běžecké boty, po dvou měsících dostává od partnera či partnerky stopky a po půl roce běží svůj první závod. Pokud nezkolabuje a překoná úsměšky okolí, starosti své matky o zdraví i nástrahy od nejlepších přátel, můžeme připravit pomyslné porodní kleště – chystá se zrození běžce.


Mistrovství ČR v orientačním běhu na klasické trati
17.-18.9.2011, Bečov nad Teplou
EKONOM PRAHA
http://ob.vse.cz
vrchol sezóny OB v CHKO Slavkovský les pro Vás chystá oddíl orientačního běhu
VŠTJ Ekonom Praha


DLABÁČEK & SPOL.
„Potřeboval bych něco takovýhohle z perníku, ale s nápisem
— jak seš starej, tak seš blbej!“