

TJ Spartak Třebíč – oddíl plavání

Jalovec – podzim 2016

Je pátek 14.října 2016 a já se přesouvám z Jihlavy vlakem do Číchova a poté pokračuji pěšky do sportovního centra na Jalovci. Přicházím těsně po 17 hodině a zde na mě čeká skupinka plavců z nového třebíčského plaveckého oddílu. Nechávám si je svolat, řeknu několik slov na uvítanou a jdeme si připravit pokoje na ubytování. Tato činnost nám zabere čas až do večere. Dnešní večere obsahovala bramborovou kaši s přírodním kuřecím masem. Po jídle je chvilka na odpočinek a půl osmé se scházíme na naše první cvičení. Protože je už tma, tak se scházíme v salónku a věnujeme se posilovacím cvičením / něco na záda, něco na břicho atd. Cvičení nám trvá asi půl hodiny a pak už je volno. Večerka je vyhlášená na 21.30 hod. a pochopitelně je první den a tam není dodržena.

Je sobota 15.října a v 5.15 hod. mě budí hlasité hlasy z druhého pokoje / nejmladší holky /. Snažím se to moc nevnímat, ale o krátko po půl šesté ranní mě dochází trpělivost a budím veškeré osazenstvo a posílám je pod vedením starších se projít do Číchova a zjistit odjezd prvního vlaku do Jihlavy. Takže odcházejí a já mohu spokojeně znova zalehnout. Vychutnávám si krásný klídek na chatě a čekám na jejich příchod. Asi po 40minutách se vracejí zpátky a pokračujeme v přerušném spánku. Budíček je okolo osmé hodiny a na půl devátou máme připravenou snídani. Na snídani máme jako vždy obložený stůl a hlavně nezbytnou část snídaně – párky, párky. Po jídle o půl desáté se rozdělíme na dvě skupiny / starší a nejmladší / a dáme se do sportování. Skupina starších vyráží na běžecké kolečka do Číchova a zpět. Starší běží celkem tři kolečka a mladší pouze dvě. Běží se systémem – jedno kolečko se začíná po sjezdovce dolů – dále do Číchova, u viaduktu se pokračuje klasicky po silnici až na Jalovec. Druhé kolečko je obráceně a třetí si mohou směr vybrat. Mladší běží bez posledního kolečka. Jedno kolečko má asi 4,5 km.

Z výsledků : 3 kolečka

1. Karel Fučík	38.17 - 61.09
2. Marie Fučíková	42.34 - 67.38
3. Antonín Čaněk	42.34 - 67.39
4. Sára Doležalová	51.32 - 81.24
Kateřina Cahová	51.32 - 81.24
5. Erik Řezníček	58.30 - 82.29
Jiří Vašíček	58.30 - 82.29
6. Magda Vafková	52.56 - 82.50
7. Adam Černý	52.56 - 82.56

2 kolečka

1. Adam Caha	45.58
2. Jakub Auf	54.00
3. Matěj Března	55.05
4. Tereza Kuzmová	61.30

Po doběhnutí je chvilku odpočinek a pak se jde chvilku cvičit. Po cvičení následuje oběd. Na oběd byla polévka zeleninová s bramborem, brokolicí, květákem atd. Jako hlavní chod je rýže a vepřové na houbách. Po obědě je polední klid a po 14 hodině vyrážíme na běh do kopce.

1. Erik Řezníček	12,6 – 12,1 – 12,5 – 12,3 – 12,6	62,1
2. Jiří Vašíček	13,7 – 12,9 – 13,8 – 12,2 – 12,8	65,4
3. Karel Fučík	14,0 – 13,5 – 13,6 – 14,3 – 13,6	69,0
4. Antonín Čaněk	14,0 – 14,7 – 13,8 – 14,5 – 14,6	71,6
5. Sára Doležalová	14,4 – 15,9 – 15,1 – 18,2 – 14,9	78,5
6. Kateřina Cahová	16,1 – 15,4 – 15,9 – 15,5 – 15,8	78,7
7. Marie Fučíková	15,8 – 15,4 – 15,9 – 16,8 – 16,2	80,1
8. Adam Černý	16,0 – 14,9 – 17,0 – 16,8 – 15,5	80,2
9. Matěj Března	16,2 – 15,6 – 16,4 – 16,1 – 16,1	80,4
10. Magda Vafková	15,4 – 16,4 – 16,0 – 17,0 – 16,4	81,2
11. Adam Caha	16,0 – 16,6 – 16,0 – 16,4 – 16,6	81,6
12. Tereza Kuzmová	15,3 – 16,7 – 17,1 – 18,0 – 16,4	83,5
13. Jakub Auf	16,4 – 18,5 – 17,3 – 19,1 – 17,0	88,3

Po tomto běhu se pomalu vracíme na chatu a na závěr máme malou třešinku na dortu a to v podání výběhu na šlepru. Běží se od cesty k druhému sloupu. Někomu to jde lépe, někomu hůře – záleží jaké má boty. Limit na výběh je součet tří nejlepších časů z běhu do kopce / kdo nesplní, běží znova /.

1. Karel Fučík	29,4	druhé kolo	
2. Jiří Vašíček	31,5	Kateřina Cahová	34,5
3. Antonín Čaněk	33,6	Marie Fučíková	37,9
4. Jakub Auf	34,9	Tereza Kuzmová	47,4
5. Erik Řezníček	35,9		
6. Adam Černý	36,7		
7. Sára Doležalová	39,8		
8. Adam Caha	40,9		
9. Magda Vafková	43,2		
10. Marie Fučíková	43,9		
11. Tereza Kuzmová	51,4		
12. Kateřina Cahová	51,7		
13. Matěj Března	56,0		

Tímto skončil 1.odpolední program a jdeme na svačinu. Na svačinu máme sýrovou pomazánku s rohlíkem. Po jídle vyrážíme do lesa na Škatulata a pak se vracíme do salonku na kousek posilování. Po tomto cvičení je už klid a připravujeme se na večeri.

Nejmladší skupina měla ráno vycházku do okolí spojenou s různým cvičením a odpoledne si zaběhla 4x do kopce. Trasu měla trošku kratší než starší skupina.

1. Štěpán Chovanec	10,5 – 10,5 – 10,8 – 10,3	42,1
2. Tomáš Navrkal	10,8 – 11,0 – 11,3 – 10,7	43,8
3. Natálie Kuzmová	11,2 – 11,4 – 12,0 – 11,6	46,2
4. Marie Davidová	12,1 – 11,6 – 13,0 – 11,6	48,3
5. Tomáš Čaněk	12,8 – 12,0 – 12,6 – 11,9	49,3
6. Lara Doležalová	12,1 – 12,2 – 13,1 – 12,8	50,2
7. Šárka Kratochvílová	12,8 – 13,1 – 12,8 – 14,8	53,5

Ani tato skupinka se nevyhnula výběhu pod šleprem.

1. Štěpán Chovanec	12,1
2. Tomáš Navrkal	12,7
3. Natálie Kuzmová	13,1
4. Marie Davidová	13,7
5. Tomáš Čaněk	13,8
6. Lara Doležalová	14,2
7. Šárka Kratochvílová	14,9

Na večeri je toužebně očekávaný smažený sýr s hranolky a tatarkou či kečupem. Po jídle potom už mají všichni volno. Okolo 19 hodiny se začínají sjíždět rodiče a začíná večerní program. Děti mají opět večerku ve 21.30 hod. a zase není dodržena. Nejmladší skupina a nejstarší kluci se již snaží spát a v poschodí je rodeo. Pobíhání, křičení / asi toho neměli dost /. František tam několikrát zasahuje, ale je to marné. Spát se jde až někdy po jedenácté hodině večerní. Mezitím se nám pomalu rozjíždějí i rodiče a s nimi i některé děti. Jako první odjede Štěpán / je nemocen / a poté Marie / má běžecké závody v neděli /.

TAKTO SKONČIL DNEŠNÍ DEN.

Je neděle 16.října a tentokrát ráno je na chatě klid. Děti se začínají probouzet až po půl osmé / nejmladší / a starší ještě vespávají / nedivím se po jejich pozdějším usnutí /. O půl deváté je opět snídaně / jako vždy / a pak se jde sportovat. Začínáme rozcvičením a atletickou rozcvičkou s milionem kliků. Poté se opět rozdělíme – nejmladší se jdou projít a starší odchází do salonku na cvičení. Po cvičení odcházíme na poslední běh a tentokrát je to krátký sprint v lese / úsek se běží 3x s možností jedné opravy /.

1. Erik Řezníček	6,7 – 5,3 – 5,4	17,4
Jiří Vašíček	5,8 – 5,8 – 5,8	17,4
2. Karel Fučík	6,2 – 6,1 – 6,1 – 6,0	18,2
3. Antonín Čaněk	6,7 – 6,1 – 6,1 – 6,2	18,4
4. Sára Doležalová	6,5 – 6,3 – 6,4 – 6,1	18,8
5. Kateřina Cahová	7,6 – 6,6 – 6,6 – 6,4	19,6

6. Tereza Kuzmová	6,9 – 6,9 – 6,6 – 6,4	19,9
7. Adam Černý	6,9 – 6,5 – 6,6	20,0
8. Adam Caha	6,9 – 6,9 – 6,8	20,6
Jakub Auf	7,0 – 6,8 – 6,8	20,6
9. Matěj Března	7,5 – 7,6 – 7,3	22,4

Po cvičení jsem zhodnotil chování jednotlivých účastníků a šlo se uklízet. Oběd byl dnes již v 11.30 hod. Na oběd jako vždy v neděli byla polévka vývar s játrovými knedlíčky a svíčková s knedlíkem. Po jídle se dokončil úklid a po 13 hodině jsme odcházeli do Číchova na zastávku čekat na vlak. Asi po 10 minutách přijel vlak, do kterého jsem nastoupil já a odjel směrem na Jihlavu. Po dalších 10 minutách konečně přijel vlak směrem na Třebíč. Nástupem do vlaku skončila tato akce.

Seznam účastníků :

- | | |
|---|---|
| 1. Erik Řezníček | 12. Magda Vafková – odjezd v neděli dopoledne |
| 2. Jiří Vašíček | 13. Sára Doležalová |
| 3. Karel Fučík | 14. Tereza Kuzmová |
| 4. Antonín Čaněk | 15. Marie Fučíková – odjezd v sobotu večer |
| 5. Adam Černý | 16. Kateřina Cahová |
| 6. Jakub Auf | 17. Lara Doležalová |
| 7. Adam Caha | 18. Marie Davidová |
| 8. Matěj Března | 19. Šárka Kratochvílová |
| 9. Tomáš Čaněk | 20. Natálie Kuzmová |
| 10. Štěpán Chovanec – odjezd v sobotu večer | |
| 11. Tomáš Navrkal | |

Vedoucí :

1. Zdeněk Krčál
2. František Zima
3. Zlata Čaňková – od soboty
4. Martin Vrba – od soboty