

DOPLNOK SÚŤAŽNÉHO PORIADKU V OB

Nakoľko v našich poriadkoch nie je „lopaticky“ konkretizované, či je účasť ženy v mužskej štafete povolená resp. zakázaná, ŠTK naformulovalo dodatok SP v OB, ktorý tvoria tieto dva články:

čl. 3.5.4

Zloženie štafiet musí byť v súlade s čl. 4.3.4 tohoto SP.

čl. 4.3.4

V kategóriách M je povolený štart maximálne jednej W pri zachovaní vekovej príslušnosti (napr. v kat. M -14 jedna pretekárka W -14, v kat. M 35- jedna pretekárka W 35-, a pod.). Takáto štafeta je v danej kategórii riadne hodnotená (klasifikovaná). Opačný prípad (v kat. W štart pretekára M) nie je prípustný.

ŠTK SZOŠ

NIEKOĽKO RÁD PRE ZAČIATOČNÍKOV

Nasledujúci text je vhodným poučením pre osoby zoznamujúce sa s orientačným behom a návodom, ako zdolať nástrahy trate v orientačnom behu. September je už skoro tu a s ním aj plno jesenných podujatí v OB, jedinečná príležitosť podchytiť nové tváre pre náš skvelý šport.

Čo treba vedieť pred pretekmi:

Orientačný beh je súťaž, počas ktorej je potrebné v teréne vyhľadať určený počet kontrolných stanovišť (kontrol) v čo najkratšom čase. Cestu medzi kontrolami si volí každý podľa svojej úvahy za pomoci mapy a buzoly. O úspechu rozhoduje správna orientácia a rýchlosť behu.

Pre úspešné vyhľadanie všetkých kontrol je potrebné vedieť, čo znamenajú jednotlivé **farby v mape a mapové značky**. Ako základ stačí vedieť, že:

- biela farba je les, v ktorom sa dá bežať bez problémov,
- zelená farba je les hustý (čím tmavšia, tým hustejší les), zle priechodný (môžu to byť i kroviny),
- žltá farba označuje terén bez stromov - polia, lúky, rúbaniská,
- hnedá farba vykresľuje terén pomocou vrstevníc,
- modrá farba znázorňuje vodstvo,
- čierna farba zobrazuje všetky skaly a kamene, no hlavne umelo vzniknuté situácie
- cesty, prieseky, budovy, ...

Podrobné vysvetlenie jednotlivých mapových značiek sa dozviete z mapového kľúča, ktorý na mnohých mapách býva uvedený.

Trať pretekov je zakreslená v mape krúžkami s poradovými číslami, ktorými sa označuje umiestnenie jednotlivých kontrol. Každá kontrola je v teréne umiestnená na mieste v strede krúžku. Štart sa označuje trojuholníkom a cieľ dvojitém krúžkom.

V mieste **kontroly** nájdete stojan s oranžovobielym lampiónom, alebo červenobiely papierový terčík. Ďalej je na kontrole kódové číslo a špeciálne raziace kliešte slúžiace k označeniu prechodu kontrolou do pretekárskeho preukazu.

O presnom umiestnení kontrol sa dočítate v **opise kontrolných stanovišť** (napr. roh plotu, križovatka ciest, údolie, atď.). V ňom je tiež uvedené kódové číslo kontroly, podľa ktorého si overíte, či ste na tej kontrole, ktorú hľadáte.

Ako sa správať počas pretekov:

Na štarte si v klude prehlídnite mapu, najmä ju nezapodiate zorientovať! Otočte ju tak, aby sever na mape bol zhodný so severom na buzole. Mapu je potrebné mať zorientovanú počas celých pretekov!

Všimnite si **mierku mapy**! Mapa s mierkou 1:10 000 vyjadruje zobrazenie terénu pomerom 1 cm na mape zodpovedá 100 m v teréne, alebo v mierke 1:5 000 je to 1 cm/50 m.

Priama spojnica medzi kontrolami nie je návodom na **ideálny postup**. Niekedy je výhodné ísť po cestách, inokedy obísť kopec alebo hlboké údolie, niekedy je zas vhodná kombinácia všetkého.

V kopcovitom teréne si treba všimnúť najmä **vrstevnice**. Spájajú miesta s rovnakou nadmorskou výškou. Výškový rozdiel medzi jednotlivými vrstevnicami (rozostup vrstevníc) nazývame **ekvidistancia**.

Ak máte premyslený postup na prvú kontrolu, môžete bežať. Ale vždy iba tak rýchlo, aby ste stále vedeli, kde ste. Ak je orientácia ťažká, musíte spomaliť a bežať presne. Počas behu stále sledujte výrazné **orientačné body**, pri určovaní smeru používajte **azimut**, pre určenie vzdialenosti **krokovanie**. Pre začiatok platí dvojnásobne „ponáhľaj sa pomaly“! Rovnako postupujeme aj na ďalšie kontroly.

Každý začiatok, aj ten v orientačnom behu, sa zdá ťažký. Nemajte však obavy. Keď dobehnete do cieľa svojich prvých pretekov v orientačnom behu, bude to vaše prvé veľké víťazstvo. Nabudúce vás v orientačnom behu budú čakať ďalšie kontroly a mnoho ďalších víťazstiev.

Zápis č. 8/2000

z operatívneho zasadnutia Predsedníctva SZOŠ dňa 22. 7. 2000 v Gombaseku

Prítomní: Štefan Máj, Jozef Gajdošík, Juraj Nemec, Ján Ďurín - členovia predsedníctva
Marian Kazík - gen. sekretár
Nepřítomní: Juraj Nagy - ospravedlnený

Program:

1. Kontrola plnenia uznesení
2. Akademické majstrovstvá sveta v OB 2000
3. Informácia o hospodárení SZOŠ
4. Dni športu 2000
5. Kongres IOF
6. Rôzne

a) Materiálno-technické vybavenie športovísk a plánované usporiadanie svetových akcií s výhľadom do r. 2010

1. Kontrola uznesení z predchádzajúcich zasadnutí splatných k 22. 7. 2000:

- uzn. 7/7/00 Vypísať konkurz na usporiadanie súťaží v OC v r. 2001 - trvá

- uzn. 10/7/00 Predložiť Plán práce RT SR v OB na 2. polrok 2000
- splnené, ved. RT predložil návrh plánu, po konzultácii bude predložený na najbližšie rokovanie P SZOŠ

- uzn. 9/6/00 Vypracovať právnu analýzu ohľadom zdravotného zabezpečenia počas súťaží SZOŠ
- splnené, po dopracovaní v súlade s podmienkami OB bude analýza predložená na najbližšie rokovanie P SZOŠ
- uzn. 11/5/00 Podpísať Zmluvu reprezentanta SR v OB s aktuálnymi reprezentantmi - v plnení
2. Komisia OB SAUŠ po dohode s RT SR v OB navrhla nomináciu reprezentantov SR na Akademické MS v OB vo Francúzsku (29. 8. - 2. 9. 2000), kde budú súťažiť iba v individuálnych disciplínach.
- Uznesenie 1/8/00: Predsedníctvo SZOŠ schvaľuje nomináciu na AMS v OB 2000: Martina Rákayová, Jana Miklušová, Juraj Hammer, vedúci Jozef Pollák.
- Uznesenie 2/8/00: P SZOŠ ukladá zabezpečiť na účet SZOŠ zo strany klubov úhradu 50 % predpokladaných nákladov hradených SZOŠ za každého nominovaného pretekára.
- T: 31. 7. 2000 zodp.: Pollák, Nagy, Mižúr
3. Informáciu o hospodárení SZOŠ a stave podúctov v jednotlivých oblastiach SZOŠ k 30. 6. 2000 podal M. Kazík.
- Uznesenie 3/8/00: P SZOŠ berie informáciu o hospodárení k 30. 6. 2000 na vedomie.
4. Dni športu 2000 organizované AŠPV sa v tomto roku uskutočnia v termíne 20. 9. - 3. 11. Každoročne sú zaradované i podujatia súvisiace s orientačnými športami.
- Uznesenie 4/8/00: Predsedníctvo SZOŠ schvaľuje zaradenie M SR v parkovom OB v Bojniciach do Dní športu 2000.
5. V prítomnosti delegáta SR na blížiacom sa Kongrese IOF J. Nemca prerokovali členovia P SZOŠ dotazník o budúcom smerovaní Európskych šampionátov a zásadné oblasti o ktorých sa bude na Kongrese hlasovať:
- z kandidátov na usporiadanie MS v OB v r. 2005 (JAP, SWE, HUN) podporiť Maďarsko
- voľby do Predsedníctva IOF - podporiť J. Kačmarčíka
6. A) Žiadosť MŠ SR o predloženie návrhu na materiálno-technické vybavenie športovísk a plánované usporiadanie svetových akcií s výhľadom do r. 2010.
- Uznesenie 5/8/00: P SZOŠ schvaľuje zapracovať do návrhu:
- v rámci materiálno-technického vybavenia športovísk žiadať každoročne o podporu tvorby máp vo výške 100 000 Sk
- s výhľadom do r. 2010 sa bude SZOŠ uchádzať o usporiadanie týchto vrcholných svetových podujatí:
- 1x WMOC (žiadať o usporiadanie na r. 2005 resp. následne každoročne)
- 1x SP v OC (v r. 2003 - 2005)
- 1x ME v OB (v r. 2005 - 2010)

Najbližšie zasadnutie P SZOŠ bude 23. 8. 2000 v Bratislave, v Dome športu, v zasadačke 407 o 16,00.

Zapísal: Marian Kazík

TÝŽDEŇ ŠAMPIÓNOV V ORIENTAČNOM BEHU

1. - 5. 8. 2000 MARIBOR (SLO), LEIBNITZ (AUT)

V Slovinsku a Rakúsku sa uskutočnili medzinárodné preteky v parkovom orientačnom behu tzv. Týždeň šampiónov. V pondelok sa v Maribore v Slovinsku konalo 3. kolo Park World Tour 2000. Na podujatiach PWT štartuje podľa špeciálneho kľúča vždy iba 25 mužov a 25 žien. Po prvý raz v tom Maribor/SLO - 1. 8. 2000

muži

1.	Yurij Omeltchenko	UKR	15:27,1
2.	Odin Tellebo	NOR	15:45,1
3.	Björn Valstad	NOR	15:51,1
4.	Rudolf Ropek	CZE	15:51,5
5.	Jamie Stevenson	GBR	15:52,2
6.	Janne Salmi	FIN	15:58,9
13.	Lubos Mateju	CZE	16:16,6
19.	Marián Dávidík	SVK	16:41,2

(Eva Pekarkova 15:49, Eva Jurenikova 15:40, Lubos Mateju 12:38, Libor Zrídkavesely 12:09)

9.	Lithuania	0:56:44
10.	Germany	1:00:19
11.	New Zealand	1:00:20
12.	Belgium	1:00:55
13.	Italy	1:01:44
14.	Croatia	1:01:45
15.	Slovakia	1:04:23

(Katarína Libantová 18:56, Jana Miklušová 17:22, Marian Dávidík 13:32, Pavol Bukovac 14:33)

16.	Ukraine	1:04:52
17.	Hungary	1:05:26
18.	Romania	1:32:54

ženy

1.	Hanne Staff	NOR	18:27,6
2.	Lucie Böhm	AUT	18:40,1
3.	Dorte Dahl	DEN	18:43,4
4.	Elisabeth Ingvaldsen	NOR	18:48,4
5.	Jenny Johansson	SWE	18:51,3
6.	Heather Monro	GBR	19:00,1
17.	Eva Jurenikova	CZE	20:39,3
20.	Katarína Libantová	SVK	21:06,1

Leibnitz/AUT - 5. 8. 2000

ženy

1.	Maria Sandström	SWE	23:49,7
2.	Jenny Johansson	SWE	24:03,7
3.	Dorte Dahl	DEN	24:04,4
4.	Hanne Staff	NOR	24:09,3
	Reeta Kolkkala	FIN	24:09,3
6.	Karolina Arewang	SWE	24:30,2
22.	Jana Miklušová	SVK	26:44,6

muži

1.	Yuri Omeltchenko	UKR	19:34,6
2.	Odin Tellebo	NOR	20:11,0
3.	Janne Salmi	FIN	20:23,4
4.	Thomas Bühner	SUI	20:27,0
5.	Hakan Petersson	SWE	20:27,3
6.	Björn Valstad	NOR	20:33,2
18.	Marian Dávidík	SVK	21:15,1

mixované štafety (2+2), 4 x 2,7 km - Leibnitz 3. 8. 2000

1.	Sweden II	0:52:50
(Jenny Johansson 13:2, Karolina Arewang 14:36, Thomas Asp 12:57, Jimmy Birkin 11:56)		
2.	Norway	0:52:54
(Elisabeth Ingvaldsen 15:08, Björn Valstad 11:28, Hanne Staff 13:53, Odin Tellebo 12:25)		
3.	Finland I	0:54:07
(Reeta Kolkkala 13:39, Kaisa Salminen 16:00, Jarkko Huovila 12:19, Juha Peltola 12:09)		
4.	Finland II	0:54:21
5.	Austria	0:54:24
6.	Great Britain	0:54:33
7.	Switzerland	0:56:08
8.	Czech Republic	0:56:16

PARK WORD TOUR

- poradie po 4. podujatiach

muži

1.	Yuri Omeltchenko	UKR	90
2.	Bjornar Valstad	NOR	70
3.	Odin Tellebo	NOR	65
4.	Janne Salmi	FIN	41
5.	Thomas Bühner	SUI	33
6.	Rudolf Ropek	CZE	31
7.	Jarkko Huovila	FIN	30
8.	Jamie Stevenson	GBR	28
9.	Mikhael Mamlejev	RUS	24
10.	Hakan Petersson	SWE	16
	Marián Dávidik	SVK	0

ženy

1.	Reeta-Mari Kolkkala	FIN	64
2.	Hanne Staff	NOR	55
3.	Emma Engstrand	SWE	54
4.	Maria Sandström	SWE	48
5.	Jenny Johansson	SWE	39
6.	Lucie Böhm	AUT	38
7.	Dorte Dahl	DAN	35
8.	Elisabeth Ingvaldsen	NOR	33
9.	Kaisa Salminen	FIN	30
10.	Marika Mikkola	FIN	25
	Katarína Libantová	SVK	0
	Jana Miklušová	SVK	0

PRESEDNÍCTVO IOF NA OBDOBIE 2000 - 2002 (po kongrese IOF v Rakúsku)

President:	Sue Harvey, Great Britain
Senior Vice-President:	Ake Jacobson, Sweden
Vice President:	Hugh Cameron, Australia

Vice President:
Členovia:

Edmond Szechenyi, France
Thomas Brogli, Switzerland;
Higino Esteves, Portugal;
Jan-Erik Krusberg, Finland;
Iordanka Melnikliyska, Bulgaria,
Shin Murakoshi (nový člen),
Japan.

Grand Prix Slovakia 2000

Prvou mojou pohnútkou pre napísanie tohto krátkeho článku bolo, že v poslednom Infobe (13/2000) nebola na tieto preteky žiadna reakcia (možno som ju čakal príliš skoro?). Podujatie takejto úrovně si ju však právom zaslúži. Domnievam sa tak nielen z pohľadu „konzumenta OB“, ale i z pohľadu svojich skromných skúseností organizátora pretekov celoslovenskej alebo vyššej úrovne. GPS 2000 si plne zaslúži, najmä po minulých skúsenostiach, to najvyššie ocenenie po takmer všetkých stránkach (hoci chybičky sa vždy nájdu). Počnúc výberom terénu, výberom a úpravou zhromaždiska, cez parkovanie, organizáciu štartu a cieľa, trate o osadenie kontrol a v poslednom rade končiac vyvesovaním výsledkov, komentovaním, účasťou a ubytovaním. Slávnostné otvorenie a vyhlásenie výsledkov nehodnotím, pretože som sa na nich neúčastnil. Z hľadiska objektivity je však potrebné poukázať i na nedostatky, z môjho pohľadu bola však ich váha v porovnaní s kladmi menšia. Bolo to podľa mňa predovšetkým nepoužitie SportIdentu, neexistencia predajných stánkov s OB tovarom na zhromaždisku, slabší bufet na zhromaždisku, drobné nedostatky v mape na 1. etapu, absencia varených jedál v kempe a nedostatky týkajúce sa hygienických zariadení v kempe (z počutia). Zhrnúť uvedené si dovoľm povedať, že sa usporiadateľom z Košíc i mimo nich (J. Pollák a spol.) podarilo zorganizovať vynikajúce preteky na medzinárodnej úrovni, za čo im úprimne ďakujem.

Rado Jonáš

Licencie OB z GPS 2000

A	M. Krajčík KBB, P. Bukovác FBA, R. Jonáš BBA, P. Barčík BBA, F. Libant BBA, J. Chupek VZA, M. Bukovác FBA, A. Patráš EBB, J. Kršiková UKE, Z. Hamráková SSN, M. Prékopová MZV, K. Libantová SPE
B	I. Kučera KBB, H. Ingr EBB, T. Drenčák UKE, L. Poláček SPE, M. Križan UKE, O. Piják SPE, J. Horniak PBA, M. Piják SPE, P. Furucz FBA, P. Labuda FBA, T. Sikora VZA, J. Fedor SPE, M. Dudra KYS, P. Čermák EBB, J. Petrínek BBA, P. Šoltés SSN, P. Mlynárik VZA, M. Mitelman VZA, M. Barč SSN, Ján Šmelík RBA, D. Furucz FBA, J. Ženiš SPE, D. Bukovác FBA, I. Porubčan KYS, Š. Rácz KYS, V. Janota FBA, R. Barčíková BBA, J. Macinská UKE, V. Vachová SPE, H. Bajtošová RBA, V. Vávrová BBA, K. Labašová UKE, A. Ďurčová VZA, M. Paráková EBB, E. Neznáma VZA, K. Navrátilová VZA

VELKÁ CENA SLOVENSKA - 24. ročník , 21. – 23. 7. 2000, Silická planina, TKE

- mapy 1:15 000 BRÁZDA, TORZO, LADNICA

1500 účastníkov z 11 krajín (celkové výsledky po 3. etapách)

K 3

1.	JHB	Hrstka Vladimír	29.17	(1)	35.43	(2)	49.59	(11)	114.59
2.	UAZ	Polewsky Dariusz	44.40	(4)	34.28	(1)	43.43	(6)	122.51
3.	CEG	Kiss Dezső	36.24	(2)	44.15	(4)	43.38	(5)	124.17
4.	SPE	Libant František	41.13	(3)	64.27	(12)	42.12	(2)	147.52

M-10N

1.	OSN	Bořil Petr	14.44	(1)	12.37	(2)	11.50	(6)	39.11
2.	TTE	Lukács Szabestye	14.49	(2)	13.38	(3)	11.31	(5)	39.58
3.	LCE	Slezák Jiří	17.10	(6)	13.55	(4)	11.19	(4)	42.24
4.	TZL	Nečas Jiří	16.57	(5)	14.35	(5)	10.57	(1)	42.29
5.	KYS	Sokol Juraj	19.03	(8)	12.31	(1)	11.04	(2)	42.38

M-10R

1.	BBA	Barčík Róbert	20.37	(1)	15.17	(1)	14.45	(3)	50.39
2.	SZV	Gera Tamas	20.57	(2)	19.33	(3)	12.59	(2)	53.29
3.	KYS	Franko Dávid	20.57	(2)	20.15	(4)	12.48	(1)	54.00
4.	TVR	Vajduliak Tomáš	23.45	(5)	18.17	(2)	16.41	(6)	58.43

M-12A

1.	OKM	Gvildys Jonas Vytautas	23.46	(1)	22.55	(1)	30.52	(10)	77.33
2.	LCE	Perútka Jan	32.24	(5)	25.12	(3)	23.13	(2)	80.49
3.	KVS	Maliňák Štěpán	31.54	(4)	31.25	(9)	25.29	(7)	88.48
11.	SSN	Truba Martin	36.51	(10)	35.15	(14)	34.20	(16)	106.26

M-12B

1.	ESO	Szabó András	26.36	(1)	35.46	(4)	20.00	(5)	82.22
2.	BFM	Petr ml. Jiří	28.21	(2)	40.41	(5)	15.38	(2)	84.40
3.	ARA	Papai Tamas	36.13	(3)	32.47	(1)	15.41	(3)	84.41
17.	FBA	Mesáros Marek	81.15	(18)	61.19	(14)	68.20	(21)	210.54

M-14A

1.	KBB	Krajčík Michal	30.36	(1)	38.46	(4)	28.03	(2)	97.25
2.	BUT	Horváth Zoltán	33.09	(3)	37.34	(2)	28.03	(2)	98.46
3.	TEL	Platakis Audrius	32.23	(2)	37.39	(3)	38.39	(17)	108.41
4.	SJC	Beneš Jan	42.54	(8)	35.24	(1)	34.13	(11)	112.31
5.	DTC	Sümegei János	47.07	(14)	44.44	(6)	29.47	(4)	121.38

M-14B

1.	VCB	Hejzlar Štěpán	38.23	(5)	29.18	(1)	25.09	(1)	92.50
2.	ETC	Fernczy Krisztián	36.46	(4)	34.29	(2)	31.24	(7)	102.39
3.	SCP	Vrabec Tomáš	39.57	(7)	40.36	(5)	27.25	(2)	107.58

M-16A

1.	JIL	Prášil	Ondřej	34.32	(2)	41.37	(7)	31.02	(1)	107.11
2.	BUT	Szucs	Levente	35.47	(5)	38.01	(2)	34.03	(3)	107.51
3.	ZBM	Kabáth	David	35.06	(4)	39.45	(5)	33.42	(2)	108.33
7.	EBB	Ingr	Hubert	37.54	(7)	39.03	(3)	44.21	(23)	121.18

M-16B

1.	HOS	Falta	Ondřej	39.42	(6)	38.44	(1)	36.12	(3)	114.38
2.	DTC	Duhi	Balázs	36.51	(3)	45.17	(3)	36.19	(4)	118.27
3.	KOB	Ludvig	László	39.39	(5)	46.36	(5)	42.34	(10)	128.49

M-18A

1.	MSE	Gyulai	Tamás	47.02	(1)	42.58	(4)	45.21	(1)	135.21
2.	SCP	Vrabec	Ondra	47.34	(2)	44.33	(12)	45.41	(2)	137.48
3.	BUT	Scultety	Marton	54.38	(8)	40.01	(1)	47.23	(4)	142.02
4.	BUT	Fekete	András	52.08	(6)	43.57	(7)	50.17	(13)	146.22
5.	DTC	Balabás	Péter	50.02	(3)	41.02	(2)	59.01	(29)	150.05
6.	UKE	Križan	Marek	51.58	(4)	44.22	(8)	54.42	(23)	151.02

M-18B

1.	KOB	Ludvig	Péter	49.03	(3)	43.14	(1)	40.26	(2)	132.43
2.	SFM	Šatánek	Martin	48.32	(2)	49.49	(4)	38.07	(1)	136.28
3.	KOB	Harkányi	Árpád	49.43	(4)	46.39	(2)	41.09	(3)	137.31

M-20A

1.	SJC	Kazda	Jiří	49.46	(2)	51.23	(2)	48.33	(1)	149.42
2.	BOR	Švihovský	Jaromír	50.49	(4)	47.46	(1)	57.21	(7)	155.56
3.	DKP7	Mrázek	Jan	49.34	(1)	57.26	(4)	49.17	(2)	156.17
16.	VZA	Křiška	Pavol	63.53	(13)	83.35	(22)	82.19	(21)	229.47

M-20B

1.	BOR	Balák	Otakar	51.02	(1)	49.36	(1)	61.26	(4)	162.04
2.	HOB	Peths	Jan	56.06	(2)	59.56	(2)	54.49	(2)	170.51
3.	SNA	Nyvít	Petr	56.25	(3)	68.20	(5)	51.52	(1)	176.37

M21-A

1.	SJI	Venhoda	Milan	62.39	(1)	65.10	(6)	58.06	(2)	185.55
2.	SJI	Lauerman	Jan	69.12	(14)	59.51	(2)	63.17	(11)	192.20
3.	FBA	Bukováč	Pavol	66.53	(7)	66.00	(12)	63.07	(10)	196.00
4.	SHK	Netuka	Martin	66.18	(4)	65.42	(11)	64.19	(15)	196.19
5.	PGP	Janovský	Tomáš	67.40	(9)	65.30	(10)	63.59	(12)	197.09
6.	BBA	Jonáš	Radoslav	72.35	(22)	65.26	(9)	59.18	(3)	197.19
7.	PGP	Pokorný	Onřej	65.39	(3)	68.04	(17)	64.04	(13)	197.47
8.	ARA	Kiffer	Gyula	62.50	(2)	73.53	(36)	61.49	(8)	198.32
9.	PBM	Přikryl	Petr	66.40	(6)	65.00	(4)	68.15	(25)	199.55
10.	SJC	Kraus	Petr	74.23	(28)	63.33	(3)	62.08	(9)	200.04
11.	BBA	Barcik	Peter	66.28	(5)	69.06	(19)	68.19	(26)	203.53
12.	VLI	Podrabský	Čtibor	76.10	(37)	65.12	(7)	64.08	(14)	205.30
13.	SJC	Fejk	Zbyněk	69.53	(15)	66.46	(13)	68.59	(28)	205.38
14.	FBA	Labuda	Peter	68.08	(10)	71.44	(25)	67.07	(24)	206.59

M21-B

1.	LUN	Domarkas	Gintaras	47.55	(2)	60.42	(3)	63.20	(15)	171.57
2.	KOB	Gazda	Pál	46.22	(1)	67.13	(17)	61.08	(9)	174.43
3.	VOV	Zajíc	Josef	52.11	(7)	63.26	(7)	60.17	(7)	175.54

M21-C

1.	OTK	Kunz	Martin	50.21	(1)	42.37	(1)	40.17	(3)	133.15
2.	HAV	Juračka	Zdenek	52.20	(2)	47.59	(2)	39.19	(1)	139.38
3.	HSH	Háněl	Jaromír	60.20	(5)	48.37	(3)	41.08	(4)	150.05
13.	CNR	Sudovsky	Milan	66.42	(12)	59.19	(16)	50.45	(13)	176.46

M21-E

1.	BBA	Libant	František	69.17	(2)	61.59	(1)	63.44	(1)	195.00
2.	KLE	Dénes	Zoltán	71.40	(4)	67.00	(4)	66.27	(6)	205.07
3.	DLI	Seidl	Miroslav	67.22	(1)	69.05	(7)	68.59	(10)	205.26
4.	TBM	Habán	Ivo	72.18	(6)	66.55	(3)	68.35	(9)	207.48
5.	MAJ	Sturesson	Frederik	75.18	(13)	64.04	(2)	68.31	(8)	207.53
6.	VZA	Chupek	Jozef	71.22	(3)	70.12	(10)	67.26	(7)	209.00
7.	VOV	Tománek	Daniel	76.26	(17)	67.29	(5)	65.44	(3)	209.39
8.	PVS	Vonyó	Péter	73.31	(10)	71.25	(12)	66.19	(5)	211.15
9.	PGP	Hora	Zbyněk	75.29	(14)	71.14	(11)	66.08	(4)	212.51
10.	FBA	Bukováč	Maroš	72.19	(7)	74.55	(19)	65.41	(2)	212.55
11.	VSP	Arnošt	Kamil	80.49	(24)	69.37	(9)	69.17	(11)	219.43
12.	VSP	Bořánek	Petr	72.47	(8)	75.51	(21)	71.38	(14)	220.16
13.	TBM	Skříčka	Jan	81.44	(26)	67.46	(6)	71.19	(13)	220.49
14.	VSP	Gajda	Jan	80.45	(23)	76.34	(23)	69.40	(12)	226.59
15.	TBM	Hájek	Ondřej	72.04	(5)	73.01	(14)	82.51	(29)	227.56
16.	BOR	Šrúta	Milan	72.52	(9)	78.43	(31)	77.26	(18)	229.01
17.	VSP	Kučera	Jan	74.30	(12)	76.32	(22)	80.51	(24)	231.53
18.	EBB	Patrás	Andrej	78.45	(21)	77.42	(25)	75.51	(15)	232.18
19.	PVS	Viniczai	Ferenc	82.49	(27)	74.12	(17)	77.51	(19)	234.52
20.	DKP	Mrázek	Jiří	78.11	(20)	78.05	(29)	79.54	(22)	236.10
22.	EBB	Šurgan	Štefan	85.11	(34)	72.50	(13)	78.37	(21)	236.38
24.	FBA	Glončák	Peter	76.28	(18)	77.42	(25)	85.49	(31)	239.59
25.	VZA	Vandlíček	Peter	83.26	(30)	77.14	(24)	80.15	(23)	240.55

M35-A

1.	OKM	Gipas	Vytautas	52.09	(1)	57.17	(2)	56.36	(4)	166.02
2.	TTE	Egei	Tamás	57.02	(2)	56.25	(1)	56.28	(3)	169.55
3.	AOP	Hadač	Miroslav	64.03	(9)	57.47	(3)	52.07	(1)	173.57
4.	OKM	Gvildys	Jonas Gediminas	58.06	(3)	61.52	(5)	54.32	(2)	174.30
5.	TBM	Ptáček	Pavel	61.13	(4)	61.33	(4)	60.16	(5)	183.02
6.	LCE	Hubáček	Jaroslav	62.38	(7)	62.23	(6)	62.06	(7)	187.07
7.	FSP	Borovička	Milan	68.03	(13)	67.31	(8)	62.04	(6)	197.38
8.	KYS	Franko	Stanislav	63.57	(8)	68.19	(10)	71.40	(10)	203.56

M35-B

1.	TBM	Urválek	Jiří	47.10	(4)	51.45	(1)	55.21	(3)	154.16
----	-----	---------	------	-------	-----	-------	-----	-------	-----	--------

2.	SMF	Molnár Tibor	50.20	(6)	57.10	(2)	53.11	(1)	160.41
3.	KKA	Mockus P.	44.27	(1)	58.49	(4)	60.12	(5)	163.28
16.	TBB	Pompura Laco	71.12	(23)	81.26	(16)	73.45	(15)	226.23
M40-A									
1.	TZL	Nečas Rudolf	53.18	(1)	48.44	(2)	44.10	(3)	146.12
2.	VCB	Hejzlar Josef	55.56	(2)	49.14	(3)	43.24	(2)	148.34
3.	MSE	Gyulai Zoltán	61.24	(4)	44.27	(1)	42.44	(1)	148.35
9.	RBA	Petrinec Milan	65.56	(7)	70.04	(16)	65.32	(16)	201.32
M40-B									
1.	OKP	Čechmánek Vladimír	41.17	(1)	49.06	(1)	42.13	(4)	132.36
2.	HSV	Hermann Claus	43.22	(2)	50.00	(2)	39.22	(1)	132.44
3.	WAW	Sanak Adam	45.36	(4)	54.06	(3)	41.33	(3)	141.15
M45-A									
1.	FBA	Mizúr Ján	47.53	(6)	50.58	(1)	44.03	(4)	142.54
2.	LOL	Jirka Jirí	49.14	(9)	54.24	(4)	39.22	(1)	143.00
3.	MEA	Bokros István	48.39	(8)	54.42	(5)	39.39	(2)	143.00
M45-B									
1.	KOB	Szunnyog József	42.40	(1)	54.02	(1)	55.55	(8)	152.37
2.	LDC	Pospíšil Jaromír	53.34	(4)	64.35	(2)	51.27	(3)	169.36
3.	SRK	Pohl Zdeněk	48.03	(2)	75.57	(13)	49.04	(2)	173.04
16.	PBH	Onder Anton	79.43	(16)	99.15	(17)	59.52	(11)	238.50
M50-									
1.	ESO	Boros Zoltán	46.47	(2)	44.06	(3)	43.35	(1)	134.28
2.	NPA	Novák Karel	54.47	(8)	43.54	(2)	46.36	(4)	145.17
3.	TSE	Kéri Péter	56.27	(11)	49.33	(4)	43.42	(2)	149.42
11.	SLA	Nosál Stanislav	52.34	(5)	62.59	(17)	49.11	(9)	164.44
26.	PEZ	Féder Medard	72.12	(27)	67.32	(21)	87.39	(29)	227.23
M55-									
1.	PZR	Pospíšil Jaromír	47.37	(3)	36.46	(1)	35.09	(1)	119.32
2.	DKP	Procházka Zdenko	47.12	(2)	43.41	(10)	40.48	(4)	131.41
3.	ETC	Nagy Árpád	53.37	(5)	40.38	(4)	37.29	(2)	131.44
4.	TYR	Bozán Gyorgy	47.01	(1)	45.10	(12)	39.40	(3)	131.51
5.	SNA	Sokolář Zdeněk	56.03	(6)	42.25	(7)	50.06	(10)	148.34
6.	RBA	Šmelík Ludovit	66.10	(14)	39.20	(3)	44.35	(5)	150.05
M60-									
1.	KOS	Szabon János	45.20	(2)	41.35	(3)	35.24	(2)	122.19
2.	RBA	Sláma Peter	45.54	(3)	41.32	(2)	34.54	(1)	122.20
3.	BOR	Úlehla Zdeněk	51.06	(4)	41.41	(4)	39.19	(3)	132.06
M65-									
1.	PGP	Samohyl Richard	43.39	(4)	40.59	(2)	41.23	(1)	126.01
2.	HSV	Schwarz Villibald	41.51	(3)	42.16	(3)	45.33	(3)	129.40
3.	MOV	Koloczek Albin	35.58	(2)	43.18	(4)	50.54	(4)	130.10
6.	TKE	Olhava Ladislav	59.27	(7)	47.24	(6)	54.05	(5)	160.56
W-10N									
1.	KVS	Maliňáková Barbora	19.39	(1)	15.53	(1)	12.55	(1)	48.27
2.	SNA	Vondráčková Eliška	20.19	(2)	16.54	(2)	14.33	(2)	51.46
3.	KIM	Vlková Karolína	25.34	(5)	23.56	(3)	16.31	(3)	66.01
4.	PVP	Neumannová Kateřina	27.31	(8)	24.19	(5)	18.24	(4)	70.14
5.	DKE	Sleziaková Zuzka	22.37	(3)	29.28	(12)	19.40	(7)	71.45
6.	TKE	Belicová Lenka	26.48	(7)	24.28	(6)	20.46	(8)	72.02
W-10R									
1.	TAK	Zilovaite Ausra	20.37	(3)	16.50	(2)	11.57	(1)	49.24
2.	KYS	Franková Barbora	20.54	(4)	16.36	(1)	12.07	(2)	49.37
3.	KYS	Gajdošová Katarína	19.46	(2)	17.05	(3)	13.00	(3)	49.51
W-12A									
1.	PVS	Péley Dorottya	28.14	(1)	33.55	(4)	28.27	(3)	90.36
2.	TEL	Linkevičiute Viktorija	45.19	(6)	28.50	(1)	23.28	(1)	97.37
3.	UKE	Kršiaková Jana	40.50	(4)	31.16	(2)	25.42	(2)	97.48
W-12B									
1.	KBM	Štěpánská Adéla	34.00	(4)	28.44	(2)	17.37	(1)	80.21
2.	SMB	Svobodová Barbora	33.21	(3)	26.19	(1)	20.45	(2)	80.25
3.	KVS	Trávníčková Radka	46.25	(11)	30.42	(5)	23.19	(4)	100.26
18.	FBA	Panáková Tatiana	90.05	(20)	46.03	(13)	32.29	(8)	168.37
W-14A									
1.	BOR	Krafková Lucie	29.46	(1)	23.35	(1)	31.47	(6)	85.08
2.	SSN	Hamráková Zuzka	34.15	(2)	31.47	(3)	25.36	(1)	91.38
3.	JHB	Jiráčková Jana	41.16	(7)	29.26	(2)	30.45	(4)	101.27
4.	BBA	Barčíková Renáta	35.43	(3)	34.26	(5)	35.00	(12)	105.09
W-14B									
1.	KVS	Hrbasová Hana	30.38	(1)	29.23	(2)	26.33	(2)	86.34
2.	PZR	Pospíšilová Hana	36.08	(3)	28.35	(1)	23.14	(1)	87.57
3.	ETC	Kovács Kinga	32.28	(2)	46.26	(6)	36.46	(11)	115.40
W-16A									
1.	PVS	Kelemen Bernadett	35.39	(1)	33.03	(1)	32.11	(2)	100.53
2.	VBM	Dokoupilová Radka	36.30	(2)	33.50	(2)	31.54	(1)	102.14
3.	SZV	Szerencsi Ildikó	41.40	(5)	39.39	(6)	36.05	(8)	117.24
4.	UKE	Macinská Jana	44.55	(8)	39.16	(4)	33.36	(5)	117.47
5.	SPE	Vachová Veronika	43.49	(7)	41.02	(7)	33.11	(3)	118.02
6.	RBA	Bajtošová Hana	41.04	(4)	35.17	(3)	43.17	(10)	119.38
W-16B									
1.	SMB	Pešková Markéta	32.24	(1)	36.06	(3)	35.05	(3)	103.35
2.	PBM	Reinerová Barbara	45.01	(6)	38.59	(4)	32.27	(1)	116.27
3.	HAV	Klajblová Kristýna	38.28	(2)	40.12	(5)	40.58	(11)	119.38
19.	ZMA	Mézesová Soňa	79.14	(19)	78.34	(20)	90.42	(20)	248.30

W-18A					
1.	SJC	Kalenská Romana	47.55 (4)	45.23 (2)	35.08 (1) 128.26
2.	MZV	Prékopová Marta	43.18 (1)	47.24 (5)	39.08 (4) 129.50
3.	ZBM	Moždiaková Michaela	53.38 (10)	49.53 (6)	35.51 (2) 139.22
W-18B					
1.	JIL	Pěničková Jitka	42.40 (3)	48.49 (1)	35.10 (1) 126.39
2.	VCB	Hejzlarová Iva	39.25 (1)	51.52 (2)	35.24 (2) 126.41
3.	KVS	Spitzerová Petra	41.05 (2)	53.57 (3)	46.08 (5) 141.10
W-20A					
1.	OKP	Ryšavá Vendula	43.51 (2)	41.13 (1)	35.39 (1) 120.43
2.	FIN	Makelainen Henna	45.44 (4)	43.04 (2)	37.37 (2) 126.25
3.	SHK	Fejlková Martina	44.08 (3)	44.46 (3)	37.41 (3) 126.35
12.	EBB	Ondrejková Lenka	64.18 (13)	80.36 (15)	52.07 (9) 197.01
W-20B					
1.	BOR	Loubková Ivana	50.06 (1)	63.17 (6)	39.54 (1) 153.17
2.	PHK	Běhounová Kateřina	60.44 (3)	52.13 (1)	40.40 (2) 153.37
3.	ZBM	Krejčí Veronika	59.20 (2)	53.42 (3)	46.41 (4) 159.43
W21-A					
1.	LCE	Slováková Marie	51.03 (1)	51.44 (4)	45.27 (3) 148.14
2.	TZL	Sikorová Miroslava	55.55 (4)	53.31 (5)	46.22 (4) 155.48
3.	LCE	Hubáčková Dagmar	64.28 (16)	48.27 (1)	43.24 (1) 156.19
4.	TAK	Jaugeliene Rosa	62.05 (11)	51.38 (3)	45.07 (2) 158.50
5.	SCP	Pelzlová Martina	56.35 (5)	55.48 (9)	50.50 (9) 163.13
6.	OKI	Uroić Dunja	60.18 (9)	54.30 (7)	49.43 (8) 164.31
7.	VZA	Đurčová Alena	62.52 (12)	56.39 (10)	46.42 (6) 166.13
8.	VSP	Městková Kateřina	55.29 (3)	58.11 (14)	53.11 (15) 166.51
9.	PGP	Kožinová Jana	64.35 (17)	54.25 (6)	48.56 (7) 167.56
10.	EKP	Zurynková Jana	59.27 (8)	54.30 (7)	56.33 (26) 170.30
11.	JAV	Cepaidiene Ruta	73.36 (34)	51.25 (2)	46.30 (5) 171.31
12.	PGP	Janovská Petra	57.30 (7)	58.24 (15)	55.37 (23) 171.31
13.	ZBM	Švandová Paulína	55.02 (2)	58.43 (16)	58.19 (31) 172.04
14.	TEP	Macková Lenka	64.58 (18)	57.03 (12)	52.01 (12) 174.02
15.	EBB	Paráková Mária	64.20 (15)	60.19 (18)	54.58 (22) 179.37
W21-B					
1.	SZV	Balogh Piroska	43.08 (1)	45.26 (2)	40.09 (1) 128.43
2.	TTE	Lux Andrea	44.28 (2)	44.08 (1)	50.44 (10) 139.20
3.	USK	Budinová Radka	47.55 (3)	53.54 (7)	50.56 (11) 152.45
37.	EBB	Paulínyová Soňa	68.22 (39)	66.45 (31)	57.19 (33) 192.26
W21-C					
1.	LBM	Korpasová Ivana	54.56 (2)	54.47 (5)	44.24 (5) 154.07
2.	TAK	Ziloviene Elena	56.19 (4)	57.08 (6)	42.42 (4) 156.09
3.	SKM	Bubíková Alena	56.07 (3)	51.56 (3)	49.16 (12) 157.19
10.	KYS	Franková Andrea	67.13 (11)	58.35 (9)	54.11 (18) 179.59
W21-E					
1.	SPE	Libantová Katarína	54.28 (1)	54.49 (1)	57.10 (1) 166.27
2.	MEA	Bokros Andrea	61.08 (3)	67.21 (4)	65.09 (3) 193.38
3.	OKP	Ryšavá Magdaléna	67.35 (7)	66.06 (3)	61.42 (2) 195.23
4.	FBA	Miklušová Jana	61.31 (4)	79.17 (11)	66.54 (5) 207.42
5.	VOV	Chudíková Barbora	84.30 (14)	58.51 (2)	66.53 (4) 210.14
6.	VSP	Zakouřilová Helena	67.01 (6)	73.21 (7)	75.20 (9) 215.42
7.	FBA	Janotová Alena	74.46 (8)	73.39 (8)	83.08 (11) 231.33
8.	RBA	Kátlovská Zora	75.34 (9)	72.33 (6)	84.22 (12) 232.29
9.	FBA	Baranová Mária	81.23 (11)	83.13 (14)	73.14 (7) 237.50
10.	RBA	Šmelíková Jana	81.51 (12)	81.39 (12)	74.24 (8) 237.54
11.	AOP	Sedlářová Pavla	82.22 (13)	88.46 (15)	78.12 (10) 249.20
12.	EBB	Seidlová Mirka	105.03 (17)	81.42 (13)	73.04 (6) 259.49
13.	FBA	Furuczová Ivona	97.38 (16)	77.01 (10)	86.38 (13) 261.17
W35-A					
1.	BBA	Májová Paulína	52.24 (1)	46.54 (1)	43.07 (1) 142.25
2.	TZL	Krajčová Viera	55.11 (3)	49.45 (2)	51.08 (3) 156.04
3.	TAS	Matyas Ildiilo	53.37 (2)	56.19 (4)	49.55 (2) 159.51
W35-B					
1.	TEL	Zaleskiene Danute	54.31 (1)	53.41 (2)	40.36 (1) 148.48
2.	ARA	Pokk Mariann	56.29 (2)	50.38 (1)	42.21 (2) 149.28
3.	TZL	Krejčíková Monika	65.41 (3)	65.12 (5)	50.59 (7) 181.52
W40-A					
1.	OKM	Gvildiene Virginija	47.44 (2)	33.25 (1)	37.03 (1) 118.12
2.	TTE	Horváth Magda	46.56 (1)	33.45 (2)	39.46 (3) 120.27
3.	EKP	Fantová Libuše	56.35 (5)	37.57 (4)	38.32 (2) 133.04
10.	VZA	Polakovičová Elena	70.05 (11)	63.24 (8)	63.47 (9) 197.16
W40-B					
1.	WAR	Krochmal Malgorzat	54.25 (1)	39.02 (1)	65.15 (17) 158.42
2.	PVM	Mezi Eva	75.26 (6)	44.36 (5)	39.16 (3) 159.18
3.	PSE	Ostorics Zsuzsanna	84.50 (11)	39.56 (2)	36.11 (1) 160.57
22.	RBA	Petřincová Eva	122.05 (20)	106.26 (23)	91.57 (23) 320.28
W45-A					
1.	BOR	Ůlehlová Ivana	49.58 (1)	45.52 (1)	50.35 (4) 146.25
2.	BUT	Szopori Eva	66.17 (2)	50.37 (4)	40.04 (1) 156.58
3.	KRA	Juhasová Viola	78.59 (6)	49.28 (3)	40.21 (2) 168.48
W45-B					
1.	SSU	Štáblová Jitka	58.14 (1)	40.37 (1)	41.20 (1) 140.11
2.		Rozkošná Ivana	62.37 (3)	51.34 (5)	42.56 (2) 157.07
3.	ZPV	Ohnoutková Ludmila	71.20 (4)	47.53 (2)	55.38 (4) 174.51
W50-					
1.	PSE	Korik Vera	46.31 (2)	31.42 (1)	30.07 (1) 108.20

2. PSE	Grant Julianna	45.43	(1)	38.24	(5)	37.06	(2)	121.13
3. SPE	Kavecká Soňa	48.40	(3)	32.38	(2)	56.13	(5)	137.31

W55-

1. SJP	Bláhová Blanka	51.17	(3)	57.09	(5)	41.06	(1)	149.32
2. SRK	Ehlová Iva	49.06	(2)	52.11	(2)	55.42	(6)	156.59
3. LDC	Pospíšilová Jana	46.41	(1)	67.18	(7)	43.12	(3)	157.11
4. TAR	Larbo Viera	68.55	(6)	47.43	(1)	52.18	(5)	168.56
5. OBA	Navrátilová Jela	56.15	(4)	73.20	(8)	43.11	(2)	172.46

5. kolo Pohára IBM v orientačnej cyklistike - klasická trať, 12. 8. 2000, Nitra, CNR mapa IVERČOK 1:15 000 (nová pre MTB-O)

M -18	14,1 km/20,8 km/520 m/16 KS		
1. VBA	Opršal Juraj	103.13	
2. VBA	Matušík Ján	127.47	24.34
3. VBA	Szimonisz Tomáš	245.44	142.31

M 19-	16,8 km/23,9 km/655 m/19 KS		
1. VBA	Pekárek Pavel	99.16	
2. VBA	Šabo Mikuláš	100.11	0.55
3. CBA	Kazík Marian	102.25	3.09
4. HUN	Vajda Zsolt	107.42	8.26
5. BBB	Šurgan Štefan	110.42	11.26
6. RBB	Magna Ján	111.51	12.35
7. TPA	Poštulka Karel	116.12	16.56
8. AUT	Hnilica Thomas	117.34	18.18
8. HUN	Paulovits László	117.34	18.18
10. VBA	Kováč Milan	117.48	18.32
11. BBB	Kundrata Ivan	119.11	19.55
12. TPA	Mihalik Miroslav	126.13	26.57
13. HUN	Erdélyi Balasz	128.00	28.44
14. ZBM	Hanák Petr	128.30	29.14
15. VBA	Šmelík Juraj	129.24	30.08

M 40-	12,8 km/18,2 km/420 m/15 KS		
1. BEA	Jankó Tamás	94.41	
2. RBA	Autrata Vlastimil	98.25	3.44
3. VBA	Šmelík Ludovít	114.53	20.12
4. FBA	Grauzel Vladimír	121.07	26.26
5. SPE	Beleš Milan	124.47	30.06
6. CNR	Kurča Štefan	151.36	56.55

open	9,8 km/13,5 km/260 m/9 KS		
1. BBA	Zuzčák Martin	77.42	
2. RBB	Herda Peter	80.27	2.45
3. BRA	Poláková Jana	124.11	46.29

W-	13,2 km/19,9 km/505 m/15 KS		
1. ZBM	Zimová Markéta	112.57	
2. CNR	Paráková Mária	119.30	6.33
3. CBA	Macková Lenka	121.45	8.48
4. TPA	Poštulková Zuzana	123.44	10.47
5. RBB	Nováková Viktória	127.02	14.05
6. HUN	Farkas Gabriela	136.59	24.02
7. CNR	Beňová Michaela	137.09	24.12
8. VBA	Marhevková Katarína	138.48	25.51
9. BBB	Janásková Iveta	140.20	27.23
10. HUN	Kaufmann Brigitta	149.06	36.09
11. VBA	Šmeliková Barbora	149.19	36.22
12. VBA	Kráľová Eva	162.08	49.11

6. kolo Pohára IBM v orientačnej cyklistike - voľný výber KS - 13. 8. 2000, Nevidzany, CNR - mapa NEPRESTRELNÝ 1:20 000

M -18	23,5 km/375 m/10 KS		
1. VBA	Opršal Juraj	71.33	
2. VBA	Matušík Ján	73.43	2.10
3. SPE	Pilka Matej	113.25	41.52
4. VBA	Szimonisz Tomáš	126.16	54.43

M 19-	34,6 km/515 m/13 KS		
1. CNR	Richter Peter	104.47	
2. TPA	Klinec Martin	104.49	0.02
3. HUN	Paulovits László	105.03	0.16
4. VBA	Šabo Mikuláš	108.01	3.14
5. ZBM	Hanák Petr	108.28	3.41
6. KHC	Noskovič Juraj	110.50	6.03
7. TPA	Poštulka Karel	110.52	6.05
8. VBA	Kováč Milan	113.53	9.06
9. BBB	Šurgan Štefan	114.12	9.25
10. CBA	Kazík Marian	118.53	14.06
11. RBB	Magna Ján	121.14	16.27
12. BBB	Kundrata Ivan	121.32	16.45
13. VBA	Mlynárik Peter	122.03	17.16
14. HUN	Vajda Zsolt	122.56	18.09
15. AUT	Hnilica Thomas	126.24	21.37

M 40-	20,2 km/325 m/9 KS		
1. RBA	Autrata Vlastimil	80.44	
2. FBA	Grauzel Vladimír	93.52	13.08
3. PEZ	Féder Medard	131.11	50.27

open	14,9 km/255 m/6 KS		
1. RBB	Herda Peter	117.43	

W-	20,2 km/325 m/9 KS		
1. CNR	Đurčová Alena	68.35	
2. CNR	Beňová Michaela	75.46	7.11
3. BBB	Janásková Iveta	80.08	11.33
4. CNR	Paráková Mária	80.27	11.52
5. HUN	Farkas Gabriela	81.00	12.25
6. VBA	Marhevková Katarína	85.31	16.56
7. VBA	Navrátilová Katarína	85.50	17.15
8. CBA	Macková Lenka	87.18	18.43
9. RBB	Nováková Viktória	87.36	19.01
10. ZBM	Zimová Markéta	91.16	22.41
11. HUN	Kaufmann Brigitta	91.18	22.43
12. VBA	Šmeliková Barbora	98.45	30.10
13. RBB	Časnochová Táňa	104.49	36.14
14. BBB	Janásková Jana	130.10	61.35

Pohár IBM v orientačnej cyklistike 2000 (poradie po 6. kolách)

juniori

1. Matušík Ján	VBA	98.74	94.22	107.02	106.41	102.29*	96.97	511.43
2. Opršal Juraj	VBA	101.36	102.46	101.87	74.04	101.42*	100.00	507.11
3. Pilka Matej	SPE	99.90	103.33	89.87	102.63		41.49	437.22
4. Ďurin Ľuboš	CNR	84.14	78.95	91.11	90.96	86.29*		431.45
5. Ďurin Peter	CNR	88.70	87.57	86.69	79.11	85.52*		427.59
6. Korenčíak Peter	SPE	73.28	61.18	64.62	82.99			282.07
7. Paráček Peter	EBB	95.58	88.82					184.40
8. Braun Marek	CNR	42.68	86.43			32.28*		161.39
9. Drobný Vojtech	VBA		67.32	43.29				110.61

muži

1. Šabo Mikuláš	VBA	105.99	99.20	100.30	93.01	100.44	97.01	502.94
2. Šurgan Štefan	BBB	100.13	109.72	101.75	99.32	89.98	91.12	502.04
3. Magna Ján	RBB	90.80	84.69	77.66	90.58	88.84	84.41	439.32
4. Kováč Milan	VBA	85.12	59.38	75.95	96.32	82.93	91.42	431.74
5. Kundrata Ivan	BBB	84.13	86.25	78.29	93.78	81.55	84.13	429.84
6. Vajda Zsolt	HUN	68.48	61.15	85.80	88.65	92.97	82.79	418.69
7. Noskovič Juraj	KHC	86.20	68.57	88.24	76.39		94.33	413.73
8. Hanák Petr	ZBM	Disk.	89.75	48.42	95.42	72.29	96.58	402.46
9. Richter Peter	CNR	Disk.	83.66	97.95	104.10	Disk.	100.10	385.81
10. Kazík Marian	CBA	93.89		69.69*		98.22	86.65	348.45
11. Poslušný Libor	ZBM	83.92	81.52	78.34	84.67			328.45
12. Richter Martin	CNR	70.62		89.35	95.99	63.99*		319.95
13. Ďurčo Peter	TPA	75.22	54.65	83.62	87.37	Disk.	Disk.	300.86

14.	Mihalik	Miroslav	TPA	83.72		77.11	62.33	74.56	Disk.	297.72
15.	Šmelik	Juraj	VBA	75.80	Disk.	73.04	Disk.	71.40	77.26	297.50
16.	Navrátil	Tomáš	VBA	88.15	83.07			55.02	70.89	297.13
17.	Mlynárik	Peter	VBA	82.97	81.63			46.12	83.63	294.35
18.	Erdélyi	Balasz	HUN	77.59	65.91			72.79	75.37	291.66
19.	Pekárek	Pavel	VBA			92.49	91.58	101.35		285.42
20.	Poštulka	Karel	TPA	Disk.		Disk.	96.58	84.52	94.30	275.40
21.	Haničák	Tomáš	RBB	85.10	91.08	Disk.	94.06			270.24
22.	Paulovits	Lászlo	HUN	Disk.	85.17			83.16	99.84	268.17
23.	Szegény	Vladimír	CNR	76.71		93.67	95.58			265.96
24.	Fraňo	Peter	SPE	87.03		88.44	85.62			261.09
25.	Klinec	Martin	TPA			31.87	28.72	69.40	100.06	230.05
26.	Zuzčák	Igor	BBA	Disk.	64.84	Disk.	70.85	54.36		190.05
27.	Kundrata	Michal	BBB	26.53	40.81	29.60	33.44	34.43	48.69	186.97
28.	Zámečník	David	VBA	90.27	63.66					153.93
29.	Pecha	Peter	BBA	Disk.		68.26	74.80			143.06
30.	Féder ml.	Medard	PEZ	33.38	27.67	Disk.	69.10			130.15
31.	Kejmar	Václav	ZBM	50.57	71.22					121.79
32.	Kundrata	Juraj	BBB	Disk.	26.93	7.39	16.56	Disk.	41.09	91.97
33.	Jurčík	Peter	VZA	Disk.	90.67					90.67
34.	Viskup	Peter	VZA	84.65	Disk.					84.65
35.	Janota	Vladislav	FBA	18.12	61.07					79.19
36.	Furucz	Ján	FBA			21.46	27.59			49.05
37.	Švec	Martin	TPK					45.41		45.41
38.	Kazík	Ondrej	TPK			12.31				12.31

veteráni

1.	Autrata	Vlastimil	RBA	96.57	95.90	102.65	97.85	111.71	100.00	508.78
2.	Beleš	Milan	SPE	95.27	79.12	81.97	91.56	88.06		435.98
3.	Grauzel	Vladimír	FBA	Disk.	98.99	Disk.	74.53	91.35	83.73	348.60
4.	Féder	Medard	PEZ	57.74	80.93	61.59	68.28	Disk.	37.51	306.05
5.	Durin	Ján	CNR	108.16	105.11			53.32*		266.59
6.	Kurča	Štefan	CNR			92.33	96.70	64.00		253.03
7.	Nemec	Juraj	RBB			105.01	105.45			210.46
8.	Šmelik	Ludovít	VBA		Disk.	89.71	Disk.	96.94		186.65
9.	Erdélyi	Tibor	HUN	90.29	85.72					176.01

ženy

1.	Ďurčová	Alena	CNR	112.49	104.76	108.55	104.98		108.35	539.13
2.	Zimová	Markéta	ZBM	83.46	91.15	104.37	100.45	104.33	78.03	483.76
3.	Macková	Lenka	CBA	87.30	87.30	69.38	93.70	96.88	83.33	448.51
4.	Beňová	Michaela	CNR	40.17	84.12	87.08	94.57	83.84	98.75	448.36
5.	Farkas	Gabriela	HUN	100.21	82.62	75.87	84.95	83.98	91.75	443.51
6.	Poštulková	Zuzana	TPA	79.89	77.83	83.70	84.59	95.20	Disk.	421.21
7.	Šmelíková	Barbora	VBA	82.05	83.13	72.58	72.94	73.53	68.03	384.23
8.	Paráková	Mária	CNR	75.10	104.10	Disk.		98.79	92.49	370.48
9.	Kráľová	Eva	VBA	77.52	54.15	56.84	55.36	62.68	Disk.	306.55
10.	Časnochová	Táňa	RBB	57.05	71.09	79.43	Disk.	Disk.	59.92	267.49
11.	Navrátilová	Katarína	VBA			65.34	83.38	Disk.	85.29	234.01
12.	Nováková	Viktória	RBB					92.41	82.93	175.34
13.	Janásková	Iveta	BBB					81.14	92.91	174.05
14.	Marhevková	Katarína	VBA					82.44	85.72	168.16
15.	Janásková	Jana	BBB	Disk.	Disk.	40.30	57.27	Disk.	26.04	123.61
16.	Holková	Monika	BBB	69.35	51.96	Disk.				121.31
17.	Valovičová	Zuzana	FBA			38.57	41.04			79.61
18.	Kráľová	Katarína	CNR			68.84				68.84

PIVO áno! PIVO nie? TEKUTÝ LIEK ALEBO JED?

Pivo - tento božský nápoj tvoriaci neodmysliteľné pozadie každých pretekov nielen v orientačných športoch, je aj dosť diskutovanou problematikou ohľadom jeho pozitívnych a negatívnych účinkov na jedinca podávajúceho športové výkony. Sám mám rád tento skvelý mok, no v poslednom období jeho niektoré negatívne účinky začínam pociťovať častejšie, preto ma táto téma zaujíma viac. Niekoľko postrehov z odbornej tlače (z časopisu Cykloturistika a z článku športového lekára Pavla Maloviča) ponúkam aj vám.

Pivo je nízkoalkoholový nápoj vyrábaný z jačmenného sladu (alebo iných sladov - ryža, kukurica), chmeľu a vody. Pije sa v čase regenerácie a zotavovania sa po športovom výkone. Je obľúbené pre svoju chuť, schopnosť zahasť smäd, zlepšiť trávenie a „uložiť“ svojim sedatívnym účinkom do spánku. U nás sa väčšinou pije 10 a 12-stupňové pivo. Pivo dodáva organizmu potrebné tekutiny, vitamíny, minerály, stopové prvky, energiu, aminokyseliny, nukleové kyseliny a jej deriváty - proste všetko, čo potrebuje športovec po dlhotrvajúcom športovom výkone na doplnenie. Je to vlastne tekutý liek.

Jednými z najhlavnejších látok obsiahnutých v pive sú cukry. Obsahuje však aj dosť nestráviteľných cukrov, ktoré majú význam pri rozkladaní ostatných potravín. Sacharidy spolu s alkoholom umožňujú rýchlejší prísun energie - najmä po namáhavom športovom výkone.

Pivo má nižšiu energetickú hodnotu ako rovnaké množstvo mlieka, ovocnej šťavy, džúsu alebo vína. Významná je skoro úplná absencia tukov. Pivo obsahuje malé množstvo bielkovín a prakticky všetky aminokyseliny, ktoré sa podobne ako vitamíny, užívajú vo forme liekov.

Pivo obsahuje vitamíny, napr. tiamín (B1), riboflavín (B2), pyridoxín (B6), kyselinu nikotínovú (B3), kyselinu pantoténovú (B6) a listovú (B10). Jeden liter piva pokrýva 50 - 65 % dennej potreby jednotlivých vitamínov.

Horké látky v pive podporujú trávenie, zlepšujú náladu, ukladujú. Fytoestrogény môžu spomaliť rednutie kostí tzv. osteoporózu.

Nukleové kyseliny a jej deriváty obsiahnuté v pive majú priaznivý efekt na podporu srdcovej činnosti, stabilizáciu krvného tlaku a zvýšené vylučovanie moču.

Minerálne látky sú v pive zastúpené v optimálnom zložení. Výhodná je prevaha draslíka nad sodíkom, čo umožňuje konzumovať pivo i pri diétach obmedzujúcich príjem sodíka. Výhodný pomer oboch prvkov zvyšuje vylučovanie moču a znižuje krvný tlak. Ďalšie prvky potrebné k správnej činnosti ľudského organizmu sú horčík a fosfor.

V pive sú zastúpené i stopové kovy - zinok, železo a meď. Potrebné množstvo zinku (obmedzuje problémy s prostatou) obsahuje už jeden liter piva. Výhodné iontové zloženie piva obmedzuje tvorbu žilových a ladvinových kameňov.

Každý športovec si chtiac-nechtiac musí uvedomiť, že pivo je preňho väčšinou nevhodným nápojom. Jeho chemická kyslosť zvyšuje kyslosť krvi, v ktorej kolujú kyslé odpadové produkty, ktoré prehlbujú únavu. Predlžuje sa čas regenerácie, čo je nevhodné najmä pri vyššej frekvencii tréningov a pretekov. Už jedno 10-stupňové pivo, ktorého odbúranie v krvi trvá viac ako 2 hodiny, oddiali regeneráciu organizmu o hodinu u muža a hodinu a pol u ženy.

Najviac diskutovanou zložkou v pive je alkohol. Ku kladným stránkam alkoholu však patrí jeho vplyv na znižovanie výskytu aterosklerózy, blokuje zrážanie krvi, znižuje množstvo ukladaného tuku v cievach, znižuje cholesterol v krvi. Rizikové množstvo dennej spotreby alkoholu je 24 gramov 100% alkoholu u mužov a 16 gramov u žien. Pol litra 10-stupňového piva obsahuje zhruba 13 gramov 100% alkoholu (12-stupňové 15,5 g). Pivo je výrazne

močopudný nápoj a tak z organizmu po námahe vyplavuje ďalšie dosť významné množstvo tekutín (to je vo fáze regenerácie nevhodný moment), čo spôsobuje nevyhnutnosť ďalšej veľkej konzumácie nápojov a vznik akéhosi „začarovaného kruhu“. Na pitie väčšieho množstva môže vzniknúť aj návyk (ako kuriozita sa uvádza, že chmeľ, ktorý dodáva pivu zvláštnu arómu a trpkosť, je príbuzným konope - cannabis). Ten je oveľa častejší u mužov ako u žien.

Všeobecne sa pivo označuje za príčinu mnohých chorôb. Príčina je však v množstve, lebo aj mnoho iných potravín v malom množstve môže prospievať, vo veľkých naopak škodí. Podľa rozsiahlych a overených zdravotníckych vedeckých štúdií je úplná abstinencia škodlivejšia ako mierne užívanie alkoholu. Ak sa na celú vec pozrieme veľmi pragmaticky aj smerom k „národným zvyklostiam“, tak s určitým prizmúrením oka sa môže športovcovi tolerovať po záťaži približne 0,5 litra 10-stupňového piva po večeri, ale nie viac. Z produktov blízkych pivu sú v regenerácii vhodnejšie lisované pivovarnícke kvasnice (napr. Pangamin).

A ako sa správam ku pivu ja?

Z Pangaminu a všetkých iontových nápojov sa idem povracať - viem že je to nutné počas dlhotrvajúcich záťaží a po nich piť, no môj žalúdok si ako si nezvykol. Na dlhých tréningoch a pretekoch (MTBO) mávam dve fľaše. V menšej (0,5 l) je zarobený ionták, vo väčšej (0,75 - 1,0 l) je obyčajná voda. Zásadne som proti akejkoľvek doplnkovej tabletkovej vitamínovej a inej výžive (na druhej strane toho môjho športovania nie je až tak veľa, no prekacuje ma, ak rekreatanti majú so sebou vždy kufrík plný ampuliek s „bobulami“ a dokonca to aj jedla!), nikdy som ju ani nepraktizoval (stoi to dosť peňazí). Nepohrdnem však klobásou, slaninou, sladkosťami, ovocím, zeleninou, šalátmi, jogurtami, cestovinami, zemiakmi, polievkami, celozrnným pečivom a chlebom, takže z prirodzenej pestrej stravy má organizmus dosť dobrý príjem všetkého potrebného. Jedávam často (skoro stále) - vždy keď cítim hlad, nie však veľké množstvo. Najmenej 2 hodiny pred záťažou nejem, športovať s plným žalúdkom mi však nikdy nerobilo a ani nerobí problémy. Nepohrdnem ani alkoholovými radovánkami, ale tie môj športový výkon ovplyvňujú viac ako dosť. Som z nich veľmi unavený a chce sa mi spať.

Pivo je pre mňa zdroj všetkého vyššie spomenutého a chutí mi. Často hasím smäd práve pivom aj po záťaži, vždy však ako prvý nápoj (ak je to možné) použijem buď nesladený ovocný čaj alebo mierne osladenú vodu. Nepijem extrémne studené a horúce tekutiny! Keďže intenzívny tréning, počasie a vek neoklamem, okamžite po požití piva cítim alkohol v hlave. Zvykol som si na nealkoholové pivo - jediná chyba, že som na to prišiel až tak neskoro. Samozrejme, že dosť ráz v roku sa stane pivové „spoločenské relaxovanie“ nechcenou (no často i očakávanou) súčasťou podujatí. Aby to človek bez újmy mohol prežiť, musí byť na tento „náročný“ režim (preteky - chlastačka - preteky) zvyknutý, vytrénovaný. Ak je jedinec ešte len v kategórii pivových „začiatočníkov a príležitostníkov“ je lepšie spoločenské stretnutia obmedziť resp. úplne vylúčiť, alebo naopak, vytréňovať sa až do kategórie „zdatných“.

Tak trénujte! A pite! Čo, aké množstvo, kedy a ako často, to však zväzte sami!

Puco



Tieto informácie boli skompletované 25. 8. 2000