

POZVÁNKY DO KRAJŮ

*Pohyb
je život*



Příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
25. ročník | číslo 4
prosinec 2021
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz



Sport pro všechny Praha / Středočeská KASPV
Jihočeská KASPV / Plzeňská KASPV / Karlovarská KASPV
KASPV / Ústecká KASPV / Liberecká KASPV
Královéhradecká KASPV / Pardubická KASPV / KASPV
Vysočina / Jihomoravská KASPV / Zlínská KASPV
Olomoucká KASPV / Moravskoslezská KASPV

30 let spolu

1992–2022



ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

www.casppv.cz

TOULKY S MÍROU ANEB PUTOVÁNÍ PO KRAJÍCH S ČESKOU ASOCIACÍ SPORT PRO VŠECHNY

Vydejte se s námi za poznáním, užijte si pohyb i zábavu, nechte se pozvat na návštěvu.

JIHOČESKÁ KASPV

V našich odborech jsou nejvíce zastoupená cvičení předškolního žactva a mládeže. Zaměřujeme se na gymnastiku, cvičení seniorů, zdravotní TV, rekreační sporty – volejbal a florbal. Jednou z našich nejvýznamnějších akcí je týdenní gymnastické soustředění mládeže, které pořádáme v srpnu každého roku ve Sportcentru ČASPV v Doubí u Třeboně. Pořádáme soutěže v mólkách a Medvědí stezku, každoročně připravujeme také semináře pro dospělé i mládež.



Kam za sportem

- Sportovní hala TJ Lokomotiva České Budějovice
- Stezka v korunách stromů na Lipně
- Lanové centrum na Libíně
- Koupaliště v Borku u Českých Budějovic

- Skokanský můstek na Churáňově
- Kamenná rozhledna na Kleti
- Boubín
- Hýlačka u Táboru
- Kraví hora u Hojné Vody
- Vítkův Hrádek na Lipně

Turistické tipy

Rozhledny:

- Rozhledna Svákov u Soběslavi
- Javorník v Píseckých horách

Další atrakcí v našem kraji jsou Chýnovské jeskyně, množství hradů a zámků – Hluboká nad Vltavou, Rožmberk nad Vltavou, Zvíkov, Orlík, Vim-





perk, Třeboň, Stráž nad Nežárkou, hrad Kámen, hrad Choustník, hrad Landštejn, hrad a zámek Jindřichův Hradec.

Lázeňská města

- lázně Vráž
- Třeboň
- Bechyně

Na řece Otavě v Písku se nachází **nejstarší kamenný most**.

Přes orlickou přehradu se klene **Žďákovský most**. Z naučných stezek doporučujeme Soumarské rašeliníště u Soumarského mostu, součástí je



muzeum lehkého opevnění, nově otevřená naučná stezka na Olšině.

V blízkosti Nové Bystřice se nachází bunkry československého opevnění Klášter II. V Nové Bystřici můžete navštívit muzeum veteránů, regionální muzeum Úzkokolejky, která jezdí z Jindřichova Hradce do Nové Bystřice, případně muzeum koněžepřeky v Českých Budějovicích.

Nejstarší klášter v jižních Čechách s kaplí sv. Jiljí najdete v Milevsku. Za návštěvu jistě stojí i muzeum milevských mášek, jediné muzeum tohoto druhu v České republice.

Známa je také **hvězdárna na Kleti**, nejvyšší hoře Blanenského lesa.

JIHOMORAVSKÁ KASPV



Jihomoravská krajská asociace Sportu pro všechny sdružuje 4 regiony: Blansko, Brno – město, Vyškov a Znojmo. Pořádáme postupové soutěže ve sportovní gymnastice, atletice, Medvědí stezkou, K+M+W a florbal. Velké oblibě se těší akce Senioři v pohybu, letos proběhl již 5. ročník.

RCSPV Brno – město

Brno je město sportu a kultury. Velice dlouhý by byl seznam všech olympijských vítězů a jejich sportů, významných staveb či kulturních počinů. Sdružujeme 20 aktivních tělovýchovných jednot a klubů. Některé z nich jsou velké, s více než 300 členy, jiné mají členů třeba jen 15.

Sportu pro všechny se věnují například TJ Bystřec, SLOVAN Černá Pole Brno, SK Mokrý Horákov, Sport Bohunice, TJ Slatina, Hravé cvičení Zaječ, KSG Moravská Slavia, konkrétnímu sportu například Univerzita Brno, TJ Čechie Zastávka, Aerobic Boom Ostopovice, TJ Tábor, SK Poštorná, SKP Komet Brno, TJ Ořešín (ten, přestože nemá dětská oddělení, pořádá úžasné akce i pro děti).

RCSPV Brno-město pravidelně pořádá semináře pro instruktory a širokou veřejnost, soutěže (SG, atletika, mňolky, kubb), dále Dětské dny, Mámo, táto zacvič si se mnou, Hrátky pro předškoláky, Veselou cestu lesem (již 24. ročník).



Zveme vás...

- **březen** – Brno-Open – soutěž ve sportovním a společenském tanci
- **červen** – 3x3 Brno-Open – turnaj v basketbale mužů
- **září** – Veselá cesta lesem



RCSPV Blansko

Region se nachází v severní části Jihomoravského kraje. Patří sem například Blansko, Boskovice, Rájec-Jestřebí, Letovice, Lysice, Velké Opatovice. Na těchto místech a v jejich okolí najdete pestré turistické zajímavosti – Moravský kras s propastí Macocha, jeskyně, boskovickou židovskou čtvrtí, několik zámků a hradů a další lákavé cíle.

Základna RCSPV sídlí v Blansku. Pravidelná činnost našich odborů je zaměřena na všechny věkové skupiny a nejvíce nás těší, že převažují děti a mládež.

Zveme vás...

- **1. 5. 2022** – 34. ročník soutěže v POHYBOVÝCH SKLADBÁCH
- **28. 10. 2022** – 26. ročník soutěže AEROBIK MLADÝCH
- **Červen 2022** – 35. ročník TURNAJ SMÍŠENÝCH DRUŽSTEV VE VOLEJBALU

RCSPV Znojmo

Region zabírá malebnou část jižní Moravy. Krajina luk, lesů, řek a vinic nabízí mnoho historických památek – především ve Znojmě a Moravském Krumlově. Navštívit můžete hrad Bítov, zámek ve Vranově n. D. nebo Jevišovice. Na kole po cyklostezkách se pohodlně projedete Podýbržem a mezi vinicemi...

Naše odbory se zaměřují především na pravidelné cvičení všech složek od rodičů s dětmi a předškoláků až po dospělé. Nabízíme také různé druhy sportů – volejbal, košíkovou, nohejbal, florbal. Pravidelně pořádáme veřejně přístupné akce – karnevaly, drakiády, dětské i seniorské sportovní hry, kuličkové, orientační běh a soutěže. Členskou základnu největšího odboru, TJ při ZŠ Blížkovice, tvoří především mládež, která se účastní jak sportovních akcí, tak kulturních vystoupení.



Zveme vás...

...do Blížkovic. K dispozici je fotbalové a volejbalové hřiště, dva parky s herními i posilovacími prvky, stůl na stolní tenis. Kromě Dne dětí, volejbalových a nohejbalových turnajů se zde konají koncem června také Blížkovické slavnosti.

RCSPV Vyškov

RCSPV Vyškov má sice jen čtyři odbory, o to bohatší je však jejich činnost. Členové odborů SPV Rousínov, Slavíkovice, Komořany a Orlovice pravidelně cvičí a sportují v tělocvičnách i v přírodě, zúčastňují se krajských i republikových soutěží, především Medvědí stezky, atletiky, florbalu, gymnastiky a soutěže kubb a mólky. Nechybí ani akce pro veřejnost se sportovními hrami, dětské dny, zahájení a ukončení prázdnin, čarodějnice, drakiády apod.

Zveme vás...

- **Začátek srpna** – Sportovní hry seniorů v Rousínově
- **V polovině září** – tradiční Slavíkovická olympiáda pro všechny věkové kategorie

Turistické tipy:

- Obec Olšany s bývalou farmou Bolka Polívky
- Kostel sv. Martina v Lučli na Liliové hoře
- Obec Ruprechtov s větrným mlýnem
- Obec Křenovice s naučnou stezkou až k šibeničnímu vrchu „Na spravedlnosti“
- Národní přírodní památka Větrníky a Lutršték, poutní místo se studánkou, kaplí a kostelem
- Městys Křtiny s vyhlášeným poutním kostelem od Santiniho
- Slavkovské bojiště, Mohyla míru, Slavkovský zámek, návrší Žuráň, pahorek Santon u obce Tvarožná s kaplí a replikou francouzského kanónu
- Obec Račice s trvalou expozicí místního rodáka, slavného olympijského gymnasty Aloise Hudce

Tolik malá ukázka z našich výletů po okolí.

Karlovarská KASPV

V Karlovarském kraji se zaměřujeme zejména na cvičení rodičů s dětmi, předškoláků a mladších žáků, dále je to cvičení žen a seniorů, jóga. Ze sportů vedou volejbal a gymnastika, máme i šikovné mažoretky.



RCSPV Karlovy Vary

Chcete se řádně se provětrat, dostat hlad a žízeň a hlavně doma nepřekážet? Zúčastněte se **Štědrovečerního Richardova běhu a memoriálu Franty Nečase**, který pořádá oddíl mužů TJ Slovanu Karlovy Vary vždy 24. prosince. S touto geniální myšlenkou přišel již před čtvrtstoleťím legendární cvičitel Richard Zajíc. Richardův Štědrovečerní běh je vypsán jako veřejný běh pro radost, zúčastnit se tedy může každý, kdo má chuť udělat něco pro svoje zdraví. Trať měří 3,8 kilometru a hromadný start všech účastníků je u dětského hřiště v Tuhnickém lese. Přihlašovat předem se nemusíte a startovné se neplatí.

Zveme vás...

Oblíbené akce na Chebsku:

Prosinec – Chebská kuželka (veselé utkání v kuželech a rozloučení se se starým rokem)

Prosinec – Mikulášská a Vánoční nadílka (v lese) pro předškoláky (Mariánské Lázně)

Červen – Krajské seniorské hry Cheb – Krajinka Červen

Červen – Pohádkový les (Mariánské Lázně)

Zveme vás...

Oblíbené akce na Sokolovsku:

Mikulášská soutěž pro sportovní gymnastky (tradice od roku 1998 – Březová)

lednový výjezd za běžkařským lyžováním na Modravu

leden/únor – Běžkařský seminář v Abertamech (chata Milka)

duben – Krajská soutěž v SG – Březová

září – Krajský sraz cvičitelů

Turistické tipy:

- **Karlovy Vary** – kolonáda, rozhledna Diana, Motýlí dům, Goethova vyhlídka
- **Kyselka** – Muzeum Mattoniho
- **Bečov nad Teplou** – zámek a hrad, Relikviář sv. Maura
- **Andělská Hora** – romantický hrad s pozitivní léčivou energií
- **Zámek Chyšné** – starobylé šlechtické sídlo, kde jako vychovatel působil Karel Čapek
- **Zámek Valeč** – prohlédnout si zde můžete dílo barokního sochaře M. B. Brauna

- **Jáchymov** – lázně, historické jádro, důl Svornost, zastřešený akvapark, lanovka na Klínovec
- **Vykmanov** – Rudá věž smrti, památník politických vězňů, pracujících v uranových dolech
- **Slavkovský les** – rezervace s naučnou stezkou
- **Cheb** – pohádkové historické náměstí s hrázděnými domy s nejznámějším Špalíčkem
- **Františkovy Lázně** – lázeňská kolonáda, socha Františka, která po pohazení uzdravuje
- **Skalná** – rodiště Pavla Nedvěda, ve sportovní hale je zřízena Nedvědova „síň slávy“

Kam za sportem:

Karlovy Vary – aréna (hokej, bruslení), kvalitní volejbalové a tenisové kurty, lanové centrum – Sv. Linhart (správcem je zde známý CPPák Jirka Netopilík), Alžbětiny lázně a nově zrekonstruovaný bazén v Thermalu.

Krušné hory – zalyžovat si můžete na Klínovci, kde jsou i trasy pro trail a oblíbené sjíždění na kolech. Lanové centrum a sjezdovky nabízí Plešivec. Menší sjezdovky a velké možnosti pro běžkaře najdete na Božím Daru.

Chebsko – sportovní hala s venkovním basketbalovým a volejbalovým hřištěm, bazén, fitcentrum a zimní stadion, přírodní koupaliště Lido, nejstarší golfové hřiště v ČR, dlouhá plochá

dráha – to vše najdete v Mariánských Lázních. Nejrůznější sportovní vyžití přímo v Chebu nabízí nově vybudovaná **Krajinka** – parkový a sportovní areál s různými hřišti a lanovým centrem, dále sportovní hala, kde je tradičním sportem házená a kde každoročně pořádají soutěž „O štít města Chebu“. Jesenická přehrada je základnou vodních sportů, např. jachtingu, a samozřejmě rájem rekreantů.

Sokolovsko – krytý bazén, sportovní areál se zimním stadionem, fotbalovým a atletickým hřištěm a možnost ubytování (Baník Sokolov)

Cyklostezka Ohře – 1. etapa: Pramen Ohře – Cheb,

2. etapa: Cheb – Sokolov – Karlovy Vary, **3. etapa:** Karlovy Vary – Klášterec nad Ohří – Kadaň

Známí sportovci:

- **P. Nedvěd**, rodák ze Skalné, který podporuje místní fotbalisty. Svoji sportovní kariéru začal u „nás“ (ZRTV u J. Nováčkové).
- **J. Váňa** – dostihový jezdec, dnes karlovarský krajský zastupitel, žije na Karlovarsku
- **Š. Baťková** – mistryně ČSSR v moderní gymnastice 1981 a 1982 – žije v Mariánských Lázních
- **L. Bauer** – běžkař, žije na Božím Daru
- **J. Bosák** – sportovní komentátor, narodil se v Chebu





Královéhradecká KASPV

Královéhradecká KASPV má své sídlo v královském věnném městě Hradci Králové. Sdružuje pět regionálních center, z nichž každé má své specifikum a každé může návštěvníkům nabídnout mnoho zajímavého. Jsou to Hradec Králové na soutoku Labe a Orlice, Trutnov v podhůří Krkonoš, Jičín, který je branou skalních měst Českého ráje, Náchod s překrásným zámekem, Broumovskými stěnami, rozsáhlou pevností Josefov, tajemným a pohádkovým Adršpachem a Rychnov nad Kněžnou s mnoha zámky a malebnými Orlickými horami.



Krajská tělovýchovná činnost je velmi všestranná, zaměřená především na rozvoj pohybové gramotnosti a všestrannosti u malých dětí i školního žactva, dospělých i seniorů. RC Trutnov, je líhní závodníků Medvědí stezky, silnou tradici zde má oddíl sportovní gymnastiky a teamgymů. RC Náchod je proslulé svou tradiční tábornickou týdenní akcí – Stanování, se spoustou her a aktivit.

Naše krajské reprezentace se kromě florbalu pravidelně účastní všech republikových soutěží, dnes již včetně té jediné dospělácké, kterou je

W+K+M na Mušově, kterým předchází regionální a krajská kola a turnaje. Zdravého jádra žen a mužů z celého kraje se tradičně účastní WG a sokolských sletů.

Nezapomínáme ani na vzdělávání stávajících i nových instruktorů. Naše školení a dvoudenní i jednodenní semináře jsou vždy otevřené nejenom pro instruktory SPV všech tělovýchovných spolků a organizací včetně odborné veřejnosti, ale i ostatním krajům, minimálně těm sousedním. Mají svou tradici, velký náboj a mimořádný motivační potenciál.

Zveme vás...

Všechny členy i nečleny, celé rodiny, velké i malé party a partičky i vlky samotáře zveme na veřejně přístupné akce, které mají většinou již velmi dlouhou tradici.

duben – Vyhlášení nejlepších sportovců roku Královéhradeckého kraje

15. nebo 22. května – Kola v přírodě aneb Putování za krtečkem královéhradeckými lesy

Již 21. ročník sportovně rekreační vyjíždky krásnými hradeckými lesy. Rovinatá trasa plná zábavných zastavení a pohybových úkolů po značené trase nebo podle mapy, jejíž součástí je i krásná naučná stezka. Velkou atrakcí je i vložený orientační závod a hlavně cíl na Rytířském hradišti uprostřed lesa, kde je připravena řada workshopů a her pro všechny účastníky. Všichni se pak těší na závěrečné opékání buřtů.

29. května nebo 5. června – 45. ročník Putování za perníkovou chaloupkou

Legendární sportovně-turisticko-edukační akce pro rodiny s dětmi s průměrnou účastí kolem 1000 lidí. Na cca 6 km trase plní děti úkoly, sbírají body či razítka do startovních kartiček a na konci jejich putování je čeká perníková chaloupka a ježibaba s plnou nůši perníčků.

neděle 11. září – XXI. ročník Města na kolech

Město na kolech je vyhlášenou akcí, která je každým rokem dlouho a netrpělivě všemi očekává-

na a je i v hledáčku ČT. Účastníci absolvují asi 6 km okruh centrem města na čemkoliv, co má kolečka a co je na vlastní pohon. Na startovní pásce se tak potkávají kola všeho druhu včetně těch historických, koloběžky, tříkolky, kočárky, odrážedla, in-line brusle, kočárky i invalidní vozíky. Vysoko nade všemi ční jezdci na vysokých kolech v buřinkách či historických kostýmech, ke všemu vyhrává country kapela a po celou dobu běží doplňkový program pro děti i dospělé.

24. září – Sportovní hry seniorů pod Zvičinou (dolní Brusnice, RC Trutnov)

Mimořádně krásný a útulný venkovní sportovní areál se srdečnou domácí atmosférou a skvělým zázemím. Sportovní obsah je přístupný pro všechny, vložena je Medvědí stezka pro dospělé. Soutěží dvouletá družstva bez rozdílu pohlaví ve dvou věkových kategoriích – 55 – 70 a 70+.

26. prosince – 25. ročník Vánočního putování za jesličkami

Vánoční romantická podvečerní procházka kolem hradeckého rybníka Biřička, kde je zimní turistika spojena s vánočními tradicemi, plněním úkolů, stezkou odvahy, zpíváním koled a cukrovím. Ideální start do aktivních dnů po vánočním lenošení a hezká tečka za uplynulým rokem.

polovina dubna – 31. ročník Za pohádkou kolem Lipnice (Dvůr Králové, RC Trutnov)

Mimořádný turistický pochod pro děti, 5 km s 12 zastaveními, 12 bytostí z českých pohádek (Budulínka, Rumcajs, Křemílek apod.). Velká tradice, velká radost, velká účast – až 800 lidí.

Kam za sportem:

- **lanové centrum** na přírodním koupališti Stříbrný rybník
- **síť cyklostezek** v Hradci Králové a v hradeckých lesích
- **Park Na Větví**, síťová atrakce v lese v Hradci Králové
- **cyklostezka Hradec Králové** – A mnoho, mnoho dalších atraktivních cílů.

Turistické tipy:

- **rozhledna Milíř** v Hradci Králové
- **Kuks** – hospital, bylinková zahrádka, Braunův betlém
- **nová rozhledna na Velké Deštné a nevšední kostel v Neratově** (Orlické hory).
- **Skalní města** v Českém ráji a Adršpachu



Liberecká KASPV

Významný podíl naší členské základny tvoří děti a mládež. Nabízíme například cvičení pro rodiče s dětmi a předškoláky, žactvo, ale i dospělé a seniory. Mezi tradiční akce, které připravujeme každoročně, patří soutěž ve sportovní gymnastice, Medvědí stezkou, atletika, florbal, vybíjená a ringo.



RCSPV Česká Lípa pořádá v podzimních měsících Desetiboj předškoláků a minimálně jednou za rok se scházíme s kolegy instruktory z regionálních center Libereckého kraje na semináři nebo společném turistickém výletě.

Kam za sportem

Protože cílíme hlavně na děti a mládež, rádi bychom vám představili aktivity, které lákají zejména tuto věkovou kategorii. Zveme vás například na liberecký Šutr nebo do Babylonu.

V lezecké aréně Šutr si mohou malí lezci zapůjčit vybavení, pak stačí připnout odvažlivce k samo navijáku, a poté v klidu sledovat náročný výstup dítka do výšky. Potrénovat zručnost a obratnost si mohou zájemci také na zdejší bouldrovací stěně nebo chůzí po slackline.

Horolezení si můžete užít i pod širým nebem v samém centru Liberce, kde je **Horolezecká aréna**. Vyzkoušejte Via Ferratu – bezpečnou procházku po skále a přidанных železných stupech a chyttech s neustálým jištěním po ocelovém laně, které je natažené po celé délce trasy.

Pokud si na výšky příliš netroufáte, vydejte se třeba do trampolínové haly na vlakovém nádraží nebo do trampolínového centra Orionka. Kromě obřích trampolín tu jsou k dispozici také žebřiny, kruhy, pěnové švédské bedny a další cvičební doplňky, takže se tu děti mohou důkladně vyřádit. Pořádně natrénovat skoky mohou děti, ale třeba i o něco zkušenější parkouristé, v **Urban Jump Aréně**. Volná zábavná zóna 17 propojených trampolín po podlaze a bocích je vhodná opravdu pro každého. Dalším skákačím tipem je **Hop Aréna**, kde je připraveno hned 42 trampolín a dalších 8 atrakcí, jako je např. Cesta Ninja bojovníka. Čeká vás pořádná létající zábava.

Vodní radovánky si můžete užít v libereckém nebo českolipském bazénu. Najdete zde bazénky pro malé děti, tobogán, pořádně do těla si dáte ve velkém bazénu, odvážlivci vyzkouší proud dravé řeky, milovníci pohody mohou relaxovat ve vířivce. Další vodní radovánky v Liberci nabízí Aquapark v Centru Babylon.

Na cyklostezce podél Nisy se vyhnete silničnímu provozu a ještě můžete cestou navštívit EKOPark.

Potrénovat tělo můžete také ve volně přístupném Rekreačním a sportovním areálu Vesec. Na Českolipsku je také velmi pěkná síť cyklostezek vedoucích malebnou přírodou, po jedné z nich dojedete například k Panské skále, kterou můžete znát pod názvem Varhany.

V zimním období by byl skoro hřích nevyužít možností sjezdového lyžování. **Skiareál Ještěd**, Všesportovní areál **Obří sud Javorník**, **Jedlová hora** a další kopce čekají na vášnivě lyžaře. Pokud se vám na sjezdovky příliš nechce, zajděte si zabruslit do Svijanské arény nebo na zimák v České Lípě. Jizerské a Lužické hory jsou také oblíbeným cílem běžkařů.

Známi sportovci

- **Petra Weber Chocová** – plavecká rekordmanka, pochází z České Lípy
- **Pavel Ploc** – skokan na lyžích, Jilemnice
- **Petr Nedvěd** – bývalý hokejista NHL a extraligy, Liberec
- **Barbora Špotáková** – atletka, držitelka světového rekordu v hodu oštěpem, jablonecká rodačka

Turistické tipy

Putování po pěti rozhlednách. Výpravu za „královny hor“, jak se rozhlednám poeticky říká, odstartujte v libereckých Lidových sadech na

konečné tramvaje. Tady stojí **rozhledna Lidové sady**, od které se potom vydáte po žluté turistické značce. Ta vás přivede před další rozhlednu – **Libereckou výšinu**. Z Výšiny sledujte turistické značení až do Bedřichova, odkud dojdete tzv. Mravenčí naučnou stezkou ke **Královce** – rozhledně s parádní vyhlídkou do okolí a zároveň oblíbenou restaurací s velkým venkovním hřištěm pro děti. Potom se vydejte naučnou stezkou Hrabětické louky, projděte Hraběticemi a podél Skiareálu Severák se dostanete k **rozhledně Slovanka**, která je nejstarší železnou rozhlednou v Čechách. Od Slovanky dolů z kopce podél naučné stezky Maxovská křížová cesta dojdete přímo na **Bramberk**. Tato kamenná věž je poslední rozhlednou naší výpravy.

Zveme vás...

Vyhlášenou libereckou botanickou zahradu rozhodně nesmíte vynechat, stejně jako zoo.

Máte rádi hrady a zámky? V našem kraji si přijdete na své. Hrubá Skála, Sychrov, Bezděž, Zákupy, Kost, Trosky a spousta dalších.

Přiznivci sportovních utkání mohou přijet fandit na zápas hokejového klubu Bílí tygři Liberec nebo florbalového FCB Česká Lípa.



Moravskoslezská KASPV

Moravskoslezská krajská asociace SPV nabízí pohybové programy pro všechny věkové kategorie. Věnujeme se cvičení rodičů s dětmi a předškoláků, moderním hudebně - pohybovým formám, všeobecné gymnastice, zdravotní tělesné výchově, psychomotorice apod. Organizujeme také soutěže v atletice, gymnastice, woodballu, kubb, mölkkách, florbalu, ringu, či Medvědí stezkou na všech úrovních. Naši reprezentanti postupují do republikových soutěží v atletice, sportovní gymnastice, florbalu, kde dosahují vynikajících úspěchů a medailových umístění.

Metodicky a organizačně podporujeme rozvoj rekreačního sportu a rekondičních pohybových aktivit na území Moravskoslezského kraje.

Naši specialitou jsou veřejná tělovýchovná vystoupení a tradiční přehlídky pohybových skladeb, které jsou u nás velmi oblíbené a každoročně se jich účastní 150 až 250 cvičenců. Velké zastoupení máme na Vsesokolských sletech a naši republiku reprezentujeme na prestižních světových Gymnaestrádách. Významná je také naše akreditovaná vzdělávací činnost určená nejen instruktorům a rozhodčím ČASPV, ale i zájemcům z jiných organizací.

Zveme vás...

Září – 16. ročník tradičního Semináře pro seniory

Tento seminář se koná již od roku 2005, kdy odstartoval v Ostravě – Pustkovci. Třídenní akce se zaměřením na turistiku, zdravotní cvičení, psychomotoriku, procvičování mozkových závitů, rekreačních sportů a setkávání seniorů se téměř pokaždé koná jinde. To proto, abychom co nejvíce poznali krásy Moravskoslezského kraje – Beskydy, Jeseníky, Těšínské Beskydy a další.

PUTOVÁNÍ PO MS KRAJI SE SEMINÁŘI PRO SENIORY

2006 Beskydy – Čeladenka. Horský Hotel Čeladenka je usazen v malebném údolí Podolánek v obci Čeladná v Moravskoslezských Beskydech.



Svou ideální polohou je výborným výchozím místem pro turistické výlety do okolí.

2007 – Palkovické Hůrky. Nacházejí se v koutelném podhůří Moravskoslezských Beskyd ve výšce 590 m. n. m. Z jedné strany vidíme hřeben Beskyd, z druhé strany můžeme sejít do obce Hukvaldy. Zde si můžeme prohlédnout zříceninu hradu, hradní oboru a další zajímavosti. Nacházejí se zde cenné lidové stavby z 18. století – rodný dům Leoše Janáčka ve staré škole, jeho památník, ale i barokní kostelík sv. Maxmiliána, větrný mlýn, barokní vstupní brána do obory nebo zámček olomouckých arcibiskupů. V oboře se nachází pomník Lišky Bystroušky. Pokud se dotknete jejího zlatého ocásku a budete si něco přát, do roka se vám přání splní.

2008 – Bílá. Obec se nachází se v okrese Frýdek-Místek a je jednou z nejmladších beskydských obcí – vznikla až v roce 1951. V areálu nejdete stezku beskydských pašeráků a dozvíte spoustu

informací o historii pašování v Beskydech. V infocentru u dětského letního parku si můžete zapůjčit „pašeráckou brašnu“, která obsahuje: Pašerácký deník s mapou, lupu, kompas a dalekohled.

2009 – Visalaje. Vyvýšený konec dvanáctikilometrového horského údolí mezi Lysou horou, Travným a Bílým Křížem leží ve výšce 800 metrů nad mořem na rozvodí řek Morávky a Mohelnice pod Bílým Křížem. Přírodní rezervace Obidová chrání vlhké louky s mokřadními společenstvími. Jsou zde ideální podmínky pro celoroční aktivní odpočinek a turistiku. Vyrazit můžete na Lysou horu, Travný, Bílý Kříž, Grůň, Morávku, Staré Hamry, k soutoku Černé a Bílé Ostravice, na Velký Polom, Javorový či Bumbálku.

2010 a 2012 Kunčice pod Ondřejníkem. Historie obce se datuje minimálně od 14. století. Výhodná poloha, dobré klimatické podmínky, překrásná příroda a železniční spojení s Ostravou dělají Kunčice vyhledávaným místem pro turistiku a rekreaci. Je zde množství značených turistických, cyklistických tras a naučných stezek. Dobře dostupný je odsud Radhošť, Lysá hora či skanzen v Rožnově pod Radhoštěm.

2011 Jeseník nad Odrou. Nachází se zde například zděná Kaple Svaté Anny z roku 1851 a v okolí jsou rozlehlé lesy zajišťující ideální klima.

2013 Karlov. Malá Morávka a její místní část Karlov pod Pradědem jsou součástí CHKO Jeseníky a jedním z nejvýznamnějších rekreačních středisek Hrubého Jeseníku. Vesnickou památkovou zónu obce tvoří roubené jednodomy východosudetského jeseníckého typu. Na Kapličkovém vrchu stojí kaple Nejsvětější Trojice z roku 1690. Místní technickou zajímavostí je Haagova turbína, která kdysi poháněla jeden z provozů Müllerovy papírny.

2014 Těrlicko. Jedna z nejstarších doložených obcí v Těšínském Slezsku. Rozkládá se na svazích Těšínské pahorkatiny na řece Stonávce mezi



městy Havířov a Český Těšín. Těrlicko je známé především díky stejnojmenné údolní nádrži.

2015 Ráztoka Trojanovice. Nachází se v Moravskoslezských Beskydech. Lanová dráha odtud vede až na Pustevny. Pustevny jsou nejoblíbenějším beskydským turistickým střediskem a socha Radegasta, kterou najdete cestou na Radhošť, je nejznámějším symbolem celého Moravskoslezského kraje.

2016 a 2019 Malenovice. Tato podhorská obec leží v údolí Satiny u Nové Vsi v chráněné krajinné oblasti Beskydy. Na Hradové a na Staškově se dochovaly chalupy lidové architektury.

2017 Žimrovice. Tato vesnice je částí města Hradec nad Moravicí, v okrese Opava. Dominantou je státní zámek Hradec nad Moravicí, který navštívil mj. Ludvík v. Beethoven, F. List, J. Mánes. Tradicí je zde červnová hudebně interpretační soutěž s mezinárodní účastí Beethovenův Hradec.

2018 Horní Bečva. Tato horská obec leží asi 13 km východně od Rožnova pod Radhoštěm.

2020 Morávka. Rozkládá se na obou březích stejnojmenné řeky. Svou rozlohou 87 km² je jednou z největších obcí v České republice. V letech 1960-1964 byla na Morávce postavena údolní přehrada sloužící jako zdroj pitné vody. Je zde zaznamenán výskyt vlků, medvědů i rysů.

Další semináře pořádají také RCSPV Karviná a Nový Jičín.

Známi sportovci:

Z našeho kraje pocházejí takové olympijské osobnosti, jako je **Adolfína Tačová Tkačiková**, **Jiří Tabák** (sportovní gymnastika), **Dana a Emil Zátokovi** (atletika), **Petra Kvitová** (tenis), **Ota Zaremba** (vzpírání).



Olomoucká KASPV

V Olomoucké Krajské asociaci Sport pro všechny sdružujeme tělovýchovné jednoty a oddíly, ve kterých si mohou zacvičit všichni zájemci o zdravý pohyb a sportování od dětí po seniory. Naší specialitou je tradiční přehlídka pohybových skladeb, kterou pořádáme většinou hned na jaře. Své reprezentanty vysíláme na republikové soutěže ČASPV a jsme hrdí na to, že se domů nevracejí s prázdnou, ale přivázejí medaile a další ocenění.



Dále připravujeme semináře pro naše členy i veřejnost, regionální soutěže a další akce, bez kterých si sezónu už ani nedokážeme představit. Patří sem například Májové sportovní odpoledne, Mikulášské sportohrátky nebo Sportovní hry seniorů.

Zveme vás...

...na Olomoucké tvarůžky. Tato specialita rozděluje strávníky na dva tábory. Jedni je milují, druhí je nemohou ani cítit – a to do slova! Už nejstarší zprávy z roku 1452 je uvádějí jako běžné jídlo. Olomoucké trhy, anebo olomoučtí obchodníci pak doplnili název na olomoucké tvarůžky, i když velká většina se vyráběla v okolních obcích jako „selské tvarůžky“. Na přelomu 17. a 18. století zastávají tvarůžky pevné místo na dobovém jídelníčku, v roce 1872 se jim dostalo velkého ocenění na světové výstavě ve Vídni a cesta do světa byla otevřena. Josef Wessels začal v Lošticích roku 1876 jako první vyrábět tvarůžky, po něm od roku 1897 pokračoval jeho syn Alois. Ten pak otevřel dveře velkovýrobě a jeho tvarůžkárna se stala největší ze všech. V Lošticích se nachází nové Muzeum Olomouckých tvarůžků A. W.

Turistické tipy:

Václavské náměstí na Václavském pahorku v Olomouci. Jeho dominantou je katedrála sv. Václava. Součástí je i Olomoucký hrad, Arcidiecézní muzeum nebo Biskupský palác.

Svatý kopeček u Olomouce – jedno z nejznámějších poutních míst u nás



Hranická propast je nejhlubší zatopená sladkovodní propast světa. Doposud zjištěná hloubka zatopené části je 404 metry, ale odhaduje se, že ve skutečnosti by mohla být i více než 700 metrů. Naučná stezka od propasti dál vás dovede k pěkným výhledům na údolí řeky Bečva.





Zbrašovské aragonitové jeskyně patří k nejzajímavějším jeskyním na světě. Kyselka probublávající z podzemních jezer tady vytváří krásné minerální útvary – kuželovité stalaktity, keříčkovité agregáty, dlouhé jehlice z aragonitu a další. Teplota se tady pohybuje kolem 15 stupňů.

Hrad Helfštýn je gigantem mezi českými hrady a i v Evropě patří k nejrozsáhlejším hradním komplexům – měří 187 m na délku a 152 m na šířku, má 5 bran, 4 nádvoří a mohutné hradby s baštami a věžemi.

Zámek Náměšť na Hané je barokně-klasicistní zámek, kolem něhož se rozprostírá krásná francouzská zahrada s lipovým stromořadím.

Litovel neboli „Hanácké Benátky“. Řeka Morava se ve městě větví do šesti částí a stará část města je velmi malebná.

Hrad Bouzov je jedním z našich nejnavštěvovanějších a nejkrásnějších hradů. Natáčela se tady řada pohádek, například O princezně Jasněnce a létajícím ševci.

Dlouhé Stráně – unikátní komplex přečerpávací vodní elektrárny uprostřed Jeseníků, jejíž horní nádrž je v nadmořské výšce 1348 m. Dlouhé Stráně patří mezi sedm největších divů České republiky.

Kam za sportem:

Ski areál Kouty nad Desnou je jedním z nejmodernejších lyžařských areálů v Jeseníkách a také v České republice.

Laser aréna Přerov – na své si přijdou nejen příznivci sportu a adrenalinové zábavy, ale také ti, kteří hledají příjemné místo k posezení s šálkem dobré kávy. Užijete si i spoustu zábavy při hraní deskových her a stolního fotbalu nebo chvíle pohody při čtení zapůjčené knihy. Brzy přibude virtuální realita a dětský koutek.

Lanové bludiště Helfštýn – strávit zde můžete pohodově odpoledne mezi stromy s celou rodinou. Toto největší vysoké lanové bludiště v ČR je netradičním typem lanového parku a nabízí pestrou škálu aktivit pro všechny věkové kategorie.

Známí sportovci:

- **Ondřej Bank** – rodák ze Zábřehu, český alpský lyžař, mnohonásobný mistr České republiky
- **Karel Pešek** – fotbalista a hokejista, rodák z Olomouce
- **Eliška Junková** – česká automobilová závodnice, rodačka z Olomouce
- **Aleš Valenta** – akrobatický lyžař, olympijský vítěz v akrobatických skocích na lyžích, rodák ze Šumperka

Pardubická KASPV

Mezi našimi odbory jsou takové, které se zaměřují například jen na sportovní gymnastiku, rekreační sporty, florbal apod., ale i odbory, provozující více činností zároveň, a to nejen pro členy ČASPV, ale i pro širokou veřejnost. Regionální centra se nacházejí v Chrudimi, Svitavách, Pardubicích a Ústí nad Orlicí.

Naše nejvýznamnější akce

- Zimní čtyřboj – ve školních tělocvičnách
- Atletika – postupová soutěž: region – kraj – republika
- Florbal – turnaje pro žactvo
- Gymnastika a atletika pro předškoláky
- Sportovní park Pardubice v srpnu Na Špici

Kam za sportem

Největší nabídku sportovních aktivit najdete kromě krajského města i v okresních městech Chrudim, Svitavy, Ústí nad Orlicí. Ale i mnohá menší města a obce mají skvělé sportovní vybavení, například Horní a Dolní Ředice.

Pardubice – lanové centrum pro dospělé i děti, aquacentrum, park Na Špici.

Chrudim – lanový park, cyklopark, lezecká stěna, venkovní tělocvična, FIT okruh Kometa, Hipostezka, krytý bazén, koupaliště.

Ústí nad Orlicí – vodácké tábořiště Cakle, in-line stezka z Ústí n. O. do Letohradu/České Třebové/Chocně, aquapark, krytý plavecký bazén, mini-golf, golf, lezecká stěna DDM Perla, skate park, FFT bike park, atletický stadion, ski areál a lanový park Říčky v Orlických horách, bike park Pekláč v České Třebové.

Známi sportovci

- **Václav Čevona** – atlet, několikanásobný mistr republiky, soupeř Emila Zátopka, 4. místo na OH v Londýně 1948
- **Jaroslav Kulhavý** – biker, reprezentace ČR, olympijský vítěz z Londýna 2012
- **David Egydy** – ski bobista, reprezentace ČR
- **Lukáš Novák** – požární sport, mistr světa a Evropy v soutěži Toughest Firefighter Alive
- **Ondřej Moravec** – biatlonista, reprezentace ČR, olympijský vítěz
- **Michal Šlesinger** – biatlonista, reprezentace ČR



- **Michal Schlegel** – silniční cyklista, reprezentace ČR, účastník OH Tokio 2021 – start zmařen z důvodu kovidu
- **Roman Šebrle** – desetibojař, olympijský vítěz OH Athény 2004
- **Jiří Langer** – free style kajak, reprezentace ČR

Turistické tipy

Přestože náš kraj je statisticky nejméně turisticky navštěvovaný, má řadu zajímavých míst, která stojí za vidění.

Navštívit můžete renovovaný hrad Kunětická hora, dále zámek Pardubice, letecké muzeum Jana Kašpara, Perníkovou chaloupku pod Kunětickou horou, hřebčín Kladruby nad Labem nebo výletní loď Arnošt. Nachází se zde například také zámek Choltice, muzeum cestovatele Emila Holuba v Holicích, rozhledna Barborka, Terežka, Jahůdka a jiné.

Zveme vás...

- **Atletický Rieter mítink**
- **Ústecká 21** – automobilové závody do vrchu
- **Ústecký desetiboj** (v roce 2021 76. ročník) – veřejný atletický závod
- **Skiinterkriterium** – mezinárodní závod žactva
- **Drozdovská pila** – veřejný cyklistický závod
- **Pochod přes tři hrady** – oblíbený turistický pochod pro širokou veřejnost
- **Duatlon Žamberk** – populární veřejný závod, MČR



V chrudimském okrese zajděte do muzea loutkářských kultur, vydejte se na rozhlednu Bára, do hřebčína a na zámek Slatiňany, projděte si naučnou stezku Kočičí hrádek. Oblíbeným turistickým cílem je i zřícenina hradu Lichnice, skanzen Veselý kopec, Betlém Hlinsko, archeopark Nasavrky a keltská naučná stezka.

V okrese Ústí nad Orlicí si užijete spoustu zábavy v lesním zážitkovém a vodním parku Dolní Morava. Neratov je poutním místem, které proslulo kostelem se skleněnou střechou.

- Rozhledny Anna, Vrbice, Suchý vrch, Rozálka, Kozlov
- Rozhledna a křížová cesta na Andrlův chlum
- Zříceniny hradů Lanšperk, Žampach, Skuhrov, hrad Litice
- Přírodní bludiště Brandýs nad Orlicí
- Naučný okruh Lanškrounské rybníky
- Muzeum řemesel Letohrad
- Vojenské dělostřelecké tvrze u Králík a v Těchoníně
- Pastviny – vodní nádrž



Plzeňská KASPV

Jóga, cvičení pro seniory, zdravotní TV, cvičení předškolních dětí, gymnastika, atletika, florbal, brännball... to je jen zlomek z výčtu činností, kterými se u nás zabýváme. Jak na kraji, tak v jednotlivých regionech, připravujeme širokou nabídku pohybových aktivit pro všechny věkové kategorie. Členové jednotlivých oddílů nezapomínají a zdárně nás reprezentují i na republikových soutěžích. Rádi se účastníme i centrálních akcí, jako jsou Letní slavnosti či Republikový sraz instruktorů.



Zveme vás...

...na pivo. Pivo se v Plzni vařilo střídavě u jednotlivých právovárečných měšťanů. Kvalita byla různá, a proto se v hlavách plzeňských měšťanů zrodila myšlenka na vlastní pivovar s dobrým pivem. V novém Měšťanském pivovaru vaří 5. října 1842 sládek Josef Groll první várku nového plzeňského piva, které brzy dojde celý svět. 15. října 1870 zahajuje provoz První plzeňský akciový pivovar (dnes Gambrinus) založený dvaceti významnými podnikateli v čele s Emilem Škodou. V prosinci si pak registruje první ochrannou známku Erste Pilsner Actien Brauerei – Pilsner Bier. Zajděte si na prohlídku Plzeňského Prazdroje. Nová prohlídková trasa provází návštěvníky místy, kde se zrodil legendární plzeňský ležák. Součástí prohlídky je i ochutnávka nefiltrovaného a nepasterizovaného piva Pilsner Urquell čepovaného přímo z dubových ležáků v historických pivovarských sklepích.



Turistické tipy:

Plzeňský region nabízí desítky nádherných turistických tras, které vás provedou Šumavou, Českým lesem a Brdy. Objevíte třeba také jedno tajemné a krásné místo, kterým je **Hauswaldská kaple** nedaleko obce Srní. V roce 2006, po mnoha dlouhých letech zapomnění, byla Hauswaldská kaple díky Občanskému sdružení Karel Klostermann, spisovatel Šumavy, Správě NP Šumava a za finanční podpory Plzeňského kraje zpřístupněna turistům i vozičkářům. Místo je opředeno mnoha legendami a chodili sem

poutníci dokonce až z dnešní Itálie nebo Tyrolska. Proč tolik zázraků a proč zasvěcení Panence Marii Lurdské? Snad proto, že u božích muk najdete silné energetické místo, snad díky čisté pramenité vodě. Ta je sem přiváděna z nedalekého pramene v ručně tesaných vantrokách, které jsou uloženy na 59 bludných kamenech, jež symbolizují korálky v růženci. Navštivte Šumavské Lurdy a připomeňte si sílu a historii tohoto tajemného prostoru.

Lomeček u Mrákova. Tento malý zatopený kamenolom ocení zejména nadšenci do potápění.



Nachází se necelých 8 km od Domažlic. V létě přírodní koupaliště, v zimě brusliště a celoročně ráj potápěčů. Z největší podvodní kabiny v České republice si můžete prohlédnout celý vodní svět zblízka. Naskytne se vám unikátní pohled na štičky, candáty či kapry.

Nedaleko obce Lesná na Tachovsku na území Českého lesa se nachází **lesní rašeliniště Podkovák**. Do nitra stejnojmenné přírodní rezervace vede stezka po haťovém chodníku. Byla zřízena v roce 1975 k ochraně rašeliniště vrchovištního typu se zachovalými přirozenými společenstvy rostlin a živočichů. Vyvrcholením stezky je zastřešená plošina s výhledem na několik drobných menších jezírek obklopených typickou vegetací.



Kam za sportem:

Ski areál Železná Ruda – Špičák patří k vyhlášeným místům pro lyžování na Šumavě.

Ski areál Pancíř – provozuje dvě sjezdové tratě.

Ski areál Kocourov nepatří k typickým horským lyžařským oblastem. Je zde jedna sjezdovka a kratší snowpark, ale majitelé areálu a zdejší personál z něj vybudovali obrovským úsilím vyhlášené místo pro pohodové lyžování, které je svou kvalitou proslulé široko daleko.

Workout park Rokycany – velmi pěkné hřiště, kde mohou všichni zájemci cvičit zdarma.

Workout Park Plzeň – Lesopark Homolka – venkovní cvičiště přístupné zdarma široké veřejnosti

Workout park Klatovy – Street workout se nachází poblíž Dirt parku (dráha BMX v Plánickém předměstí).

Známí sportovci:

- **Radek Šlouf** – rychlostní kanoista, plzeňský rodák, bronzový olympijský medailista z Tokia
- **Petr Čech** – fotbalový brankář, vicemistr Evropy, vítěz Ligy mistrů
- **Kateřina Emmons** – střelkyně, držitelka zlaté a bronzové medaile z OH
- **Martin Straka** – hokejista, člen vítězného týmu zimní OH v Naganu
- **Zdeněk Štybar** – cyklista, trojnásobný mistr světa v cyklokrosu

Sport pro všechny Praha

V rámci Krajské asociace Sport pro všechny Praha nabízíme cvičení a pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie. Mezi neaktivnější patří oddíly gymnastiky a TeamGymu. Pořádáme turnaje v nohejbalu a stolním tenisu, víceboje pro žactvo i seniory a tradiční VPA, například květnové Řepy v pohybu, kterých se účastní desítky dětí z místní ZŠ a okolí.

Zveme vás...

- **Březen** – TeamGym – pohár SPV Praha, SC Řepy, hala
- **Květen** – Řepy v pohybu-MoveWeek, ZŠ Socháňova, Praha 17-Řepy
- **Červen** – Atletika předškolních dětí, Na Julisce (Dukla Praha)
- **Listopad** – Míčový trojboj PD,RD, Sokol Karlín
- **Listopad** – Seminář zdravotní TV, Sokol Žižkov II., Na Balkáně

Kam za sportem

V Praze je spousta možností, kde se dá sportovat. Vyberáme pro vás jen pár tipů.

Plavecký stadion Podolí je velké pražské sportovní a rekreační zařízení České unie sportu. Nachází se v jižní části hlavního města Prahy při pravém břehu řeky Vltavy v čtvrti Podolí. Zajímavost: Areál je od 10. prosince 2020 památkově chráněn. Délka drah vnějšího i vnitřního bazénu je 50 metrů, vyhříváný venkovní bazén má 33 metry.

Lezecká stěna Praha Ruzyně je velmi dobře vybavená. Toto lezecké centrum je určeno široké veřejnosti od začátečníků až po ostřílené lezce. Lezcům je k dispozici velká vnitřní a vnější lezecká stěna, dvě bouldrovky a posilovna. Rodiny s dětmi ocení vybavený dětský koutek. Začínajícím lezcům zde nabízejí širokou paletu kurzů lezení.





Gymnastická hala SK Hradčany je moderním, multifunkčně vybaveným sportovním komplexe. Nachází se v srdci pražských Hradčan. Trénují zde nejlepší čeští gymnasté, ale přístup sem má i široká veřejnost včetně dětí. Využít můžete gymnastickou přípravku a zúčastnit se otevřených tréninků.

SŠKC ČASPV – sportovní, školicí a klubové centrum na Ohradském náměstí nabízí skvělé zázemí pro pořádání cvičebních lekcí, seminářů či školení.

Známi sportovci

- **František Plánička** – legendární brankář Slávie
- **Antonín Panenka** – fotbalový reprezentant
- **Ája Vrzáňová** – dvojnásobná krasobruslařská mistryně světa
- **Věra Čáslavská** – sportovní gymnastka, sedmínásobná olympijská vítězka
- **Štěpánka Hilgertová** – vodní slalomářka a kajákářka, několikanásobná mistryně světa

Turistické tipy

Praha je ráj turistů. Místní pamětihodnosti jsou natolik známé, že nemá smysl je zde speciálně uvádět. Proto vybíráme několik méně tradičních turistických cílů.

Velký strahovský stadion – přijďte se podívat, jak chátrá největší stadion v Evropě a jeden z největších stadionů světa. Můžete si objednat i průvodce, který vás provede i přílehlými prostory a připojí zasvěcený výklad.

I v Praze můžete vyrazit do přírody. Poměrně rozlehlý je Přírodní park Prokopské a Dalejské údolí, přírodní park Šárka, Stromovka s Královskou oborou, Krčský (Kunratický) les, Obora Hvězda, Ladronka, přírodní park Drahaň – Troja, přírodní park Klánovice – Čihadla.

Krásnou a podnětnou procházku si můžete užít buď v zoologické, nebo botanické zahradě, případně si vzít kolo a projet některou z pražských cyklostezek.

VÍTE, ŽE...?

Víte, že si v Praze můžete objednat individuálního průvodce Prahou? Pěší či kombinované prohlídky Prahy a okolí si tak užijete s osobním přístupem a dozvíte se mnohé detaily, které vám doposud byly utajeny. Tito průvodci totiž mají připraveny takzvané tematické vycházky, například na téma Tajemná domovní znamení, Tmavomodrý svět Jaroslava Ježka, Lesk a bída hvězd I. republiky, Pivní tour a mnoho dalších.

Středočeská KASPV

Tělovýchovné jednoty a odbory ve všech našich regionech jsou velmi aktivní a společně nabízíme program pro všechny věkové kategorie. Daří se u nás gymnastice, rekreačním sportům, rádi připravujeme akce pro děti i seniory, postupové soutěže, turnaje a další akce pro členy ČASPV i veřejnost. Oblíbené jsou například Sportovní hry seniorů



Zveme vás...

28. 9. Den pohybu a zdraví v Týnci nad Sázavou – Náklí

V roce 2022 to bude již 12. ročník sportovní akce s pestrou nabídkou tradičních i netradičních sportů, které si mohou pod dohledem instruktorů a trenérů všichni účastníci vyzkoušet.

Pro děti i dospělé, jednotlivce i rodiny jsou připraveny desítky sportovních aktivit. V nabídce



máme například střelbu ze vzduchovky, lukostřelbu, kanoistiku, fotbal, softbal, sebeobranu, TRX, jízdu na ponících, segwayích, trikke a pedálech. Dále si zájemci mohou zahrát discgolf, mölkky, kubb, petanque, woodball a další zajímavé sporty. Program bývá doplněn o přehlídku pódiových vystoupení. K akci se připojují i místní spolky, hasiči, rybáři, skauti.

Mezi „taháky“ patří i atrakce Lovce světla, zaměřená na pohotovost a rychlost reakce a Zametač, který prověří rovnováhu. Zejména pro děti je určena „půjčovna“ drobného náčiní. Zde se dětem věnují instruktorky, které mají k dispozici padáky, švihadla, obruče, míče, skákové pytle, tunely, dvojlyže, chůdy, překážkové dráhy apod. Pro děti s rodiči je připravený i malý orientační závod, který je provede po všech stanovištích v areálu. Nabídka je opravdu široká a zajímavá.



Velmi dobrá je spolupráce s městem Týnec nad Sázavou, které nám pomáhá nejen finančně, ale i organizačně. Akce se každoročně zúčastňuje přes 400 osob, rekordní počet byl víc než 800 účastníků. Budeme rádi, když se přijedete podívat a pomůžete nám návštěvnost ještě zvýšit.

Turistické tipy

Mělnicko a Kokořínsko, kraj dolního Povltaví, středního Polabí a pískovcových skal, do nichž se zařizly potoky – nabízí řadu krásných, turisticky zajímavých míst přírodních i historických.

Hrad Křivoklát a zříceniny hradů **Týřov** a **Krakovec** jsou velkolepými svědky naší historie. Navštivte třeba i královské město **Rakovník**, královské **Krušovice** s opěvovaným pivovarem nebo

Zámecký park v Lánech.

Labská stezka – řadí se mezi nejoblíbenější cyklistické trasy v Česku, její velká část vede skrz území Středočeského kraje. Celá trasa je vedena především podél toku řeky Labe. Délka cyklotrasy od pramene řeky v Krkonoších až do německého města Cuxhaven na břehu Severního moře, kde řeka ústí, dosahuje téměř 1300 km.

Kam za sportem

Městský atletický stadion (MAS) v areálu Sladovka v Benešově byl otevřen na jaře 2019. Na jaře 2021 byla dokončena stavba běžeckého tunelu se

zázemím. Areál je velmi vyhledávaným prostorem jak místních sportovců, tak klubů z dalších měst.

Sportovní centrum Jojo Gym Dobřichovice nabízí prostor a zázemí pro ty, kdo hledají aktivní využití volného času formou přirozených pohybových aktivit v příjemném a bezpečném prostředí. Najdete zde gymnastickou halu, lezeckou stěnu, baletní sál, volejbalové a workoutové hřiště.

Trampolínové centrum Hop Aréna Čestlice – 12 atrakcí, desítky trampolín a nekonečně zábavy. Nezapomenutelné zážitky pro děti i dospělé.

Známí sportovci

- **Martin Fuksa** – český reprezentant v rychlostní kanoistice, pochází z Nymburka
- **Jaromír Jágr** – rodák z Kladna, řadí se mezi nejlepší hokejové hráče všech dob
- **Ondřej Synek** – veslař, v roce 2010 se stal historicky prvním českým mistrem světa v olympijské disciplíně – na skifu. Pochází z Brandýsa nad Labem.
- **Božena Dobešová** – rodačka ze Stochova, československá sportovní gymnastka, držitelka stříbrné medaile v soutěži družstev žen z LOH 1936 v Berlíně a zlaté medaile v soutěži družstva žen na Mistrovství světa v Praze v roce 1938
- **Rudolf Kraj** – boxer, stříbrný olympijský medailista z Letních olympijských her 2000 v Sydney. Narodil se v Mělníce.

Ústecká KASPV

RCSPV Ústí nad Labem, Litoměřice a další regionální centra Ústeckého kraje sdružují několik odborů, které se věnují cvičení rodičů s dětmi a předškoláků, žactva, žen a dalších kategorií. Mezi oblíbené aktivity patří turistické výlety se soutěži. Krajsí zástupci nás reprezentují na republikových soutěžích. Rádi se účastníme Letních slavností a Republikových srazů, významné zastoupení cvičenců máme i v rámci vystoupení na mezinárodních akcích, kde ČASPV prezentuje hromadné skladby.



Zveme vás...

- **Finská stezka** (Štětí) – forma MS pro RD a PŽ. V době covidu nově **Dokola kolem** – soutěž celých rodin i příchodů (2021 – 8 disciplín – kola, koloběžky, odrážedla)
- **Babinského sobota** (Pokratice) – Zábavné a sportovní soutěže pro děti, pro mládež a pro dospělé v netradičních sportech, zdravotní a relaxační cvičení, cvičení pro seniory, gymnastika a závodní trampolíny. Celodenní akce pro veřejnost.
- **Den seniorů** (Litoměřice) akce „Senioři seniorům“ ve spolupráci několika seniorských organizací z LTM a okolí pod záštitou města LTM
- **Turistické výlety** po zajímavých místech regionu s různými soutěži pro mládež
- **Soustředění mládeže v Holanech** (TJ Chemicke)

Nabízené aktivity:

Tabata, břišní pekáč, kruhový trénink, zdravotní cvičení, Flowin, volejbal, malá kopaná, nohejbal, florbal, hokejbal, badminton, líný tenis, jóga, aerobic, posilování, zumba, Free Run – parkour, gymnastika a letní soustředění.

Kam za sportem:

Koupaliště Klíše – bazény pro dospělé a děti, skluzavka a další atrakce

Koupaliště Brná – více bazénů, tobogan, vodní atrakce

Jezero Milada – vodní sporty

Jump aréna

Lezecká stěna

Labská cyklostezka

Koupaliště Litoměřice – poloha u Labe, více bazénů, tobogan, minigolf, beachvolejbal

Koupaliště Štětí

Známí sportovci:

- **Bohumil Němeček** – box, zlatá medaile na OH 1960 v Římě
- **Jan Čaloun** – hokej – člen hokejového zlatého družstva na ZOH 1998 v Naganu
- **Lukáš Konečný** – box – mistr světa
- **Bedřicha Kulhavá** – atletika – účast na OH 1956 v Melbourne
- **Zdeněk Pecka** – veslování – 2 x medailista z OH, 5 x medailista z MS
- **Martin Škoula** – lední hokej – 2 x medailista za MS, vítěz Stanley Cupu
- **Věra Cechlová Pospíšilová** – atletka – diskařka – medailistka z OH a MS

Turistické tipy:

Ústí nad Labem – hrad Střekov, vyhlídka Větruše, zdymadla, Erbenova vyhlídka

Telnice – horské středisko

Tisá – Labské pískovce

Stadice – pomník Přemysla Otáče

Litoměřice – malebné historické centrum, historické sklepení, gotický hrad s expozicí českého vinařství, hradební parkány, biskupská rezidence s katedrálou sv. Štěpána,

Radobýl – K.H.Mácha

Roudnice – zámek, hora Říp

Terezín – ghetto, Malá pevnost

Ústětk – ptačí domky, náměstí s historickými domy, zřícenina Helfenburk

Liběšice – vrchol Sedlo – 726 m – vzácná květina

Lovosice – Lovoš 570 m



Třebenice – zřícenina hradu Košťálov, Muzeum českého granátu

Libochovice – zámek

Budyně n/O – tvrz

Klapý – zřícenina hradu Hazmburk

Třebošín – zřícenina hradu Kalich (Žižka)

Ploskovice – barokní zámek s parkem

Náchkovice – Víťova rozhledna

Kundratice – rozhledna Varhošť
vinice v okolí Malých a Velkých Žernosek

Milešovka 837 m
Říp



KASPV Vysočina

Členové ČASPV náš kraj velmi dobře znají, protože se zde již pravidelně konají významné centrální akce, mezi které patří Republiková soutěž v atletice (Třebíč) a republikový sraz instruktorů (Žďár nad Sázavou). Mezi naše stěžejní aktivity patří Přehlídka pohybových skladeb, gymnastika, atletika, Medvědí stezka, pořádáme zimní čtyřboj či Mikulášskou latku. Méně tradičním sportem je bowling, ve kterém soutěží dospělí i mládež. Rádi také usedáme do sedel kol a vyjíždíme na výlety. V Novém Městě na Moravě



Zveme vás...

...na ochutnávku salámu Vysočina. Tato pochoutka se vyrábí v Hodicích na Jihlavsku od roku 1967. Vznikla na příkaz shora jako česká alternativa maďarského uheráku. Příběh vonavé štangličky začíná v roce 1860, kdy byla v Hodicích postavena textilní továrna, která se později změnila v masnou. V roce 1967 dostává Státní podnik v Hodicích za úkol vymyslet alternativu k nedostatkovému dovozovému uheráku. V té době ale předpisy nedovolovaly fermentaci salámů – vznikla tedy Vysočina, ta první a původní. Dodnes ji zde vyrábí pod názvem Vysočina 1967, a tak se v sušárně s optimální vlhkostí vzduchu a průvanem pohupují štangle salámu s vůní typickou pro uzení kouřem vyvíjeném na pravém ohništi z bukových štěpků.

Turistické tipy:

Ledeč nad Sázavou – historické město s dominantou jednoho z nejstarších šlechtických hradů u nás. Ten je zároveň jediným dochovaným hradem ve středním Posázaví.

Pelhřimov má krásné historické jádro se zámekem a vyhlídkovou věží. Najdete zde také Muzeum rekordů a kuriozit či Muzeum strašidel.

Zábavný park Fábula u Kamenice nad Lipou nedaleko Pelhřimova. Zabavíte se tady, ať je venku hezky nebo prší. Na své si přijdou i větší děti a dospělí, kteří zde mohou potkat živé pohádkové bytosti a u toho hledat skryté indicie na cestě Strašidelným sklepením nebo Ztraceným světem. Doufejte, že se neztratíte v bludišti, abyste si mohli vyrobit něco pěkného ve tvořivých dílnách, pomazlit se v zookoutku a dát si něco dobrého ve zdejší cukrárně.

Rozsáhlé **Jihlavské podzemí** ze 14. století s chodbami a síněmi v celkové délce asi 25 km (je druhé největší po Znojmě). Zdejší zvláštností je „svítící chodba“, což je úsek, kde po předchozím nasvícení díky nerostu willemit svítélkují stěny slabým nazelenałym světlem. A v Jihlavě také mají parádní zoo s africkou vesnicí Matongo.

Telč. Město, kterému přezdívali „perla Moravy“. Právem je na Seznamu památek UNESCO. Náměstí Zachariáše z Hradce řada lidí považuje za nejkrásnější u nás.

Strašidelný zámek DraXmoor a western městečko Šikland. Mohutný zámek DraXmoor tvoří středověké pohádkové tvrzíště, krčma, strašidelný výtah, muzeum legend, skákací hrad, noční světelná show i dětský koutek. Ve westernovém městečku Šiklův mlýn nasajete atmosféru divokého západu a zároveň si užijete atrakce a program největšího zábavného parku u nás.

Kam za sportem:

V Třebíči najdete sportovní areál Laguna s aquaparkem. Můžete si zde s dětmi zaspotovat, zrekreovat se a pobavit.

V turistické oblasti Vysočina bylo vybudováno nebo obnoveno **množství naučných stezek a cyklostezek**, které lákají rodiny s dětmi na pohodové výlety.

Ski areál Nové Město na Moravě – Harusův kopeček (Harusák). Menší areál s jednou sjezdovou tratí s výkonnou a komfortní dvousedačkovou lanovkou a s vybudovaným rozsáhlým výkonným systémem na výrobu technického sněhu. Na Harusáku se potkáte se spoustou lyžařů všech věkových kategorií, různých stupňů výkonnosti a nároků, sjezdovka dokáže uspokojit začáteč-



níky i zkušenější lyžaře. Kvalitní osvětlení se tu stará o příjemné večerko, provozované každý den až do 21 hodin, a kdo si ráno přivstane, ten si může užít parádní čerstvý nažehlený manšestr.

Víceúčelový sportovní areál Pelhřimov. Součástí areálu je krytý plavecký bazén, k dispozici je také sauna a relaxační část, skluzavka, venkovní masážní vany a trysky spolu s dětským brouzdalištěm. Zájemci si zde mohou zahrát volejbal nebo beachvolejbal, kuželky, stolní tenis a dále využít gymnastický sál, posilovnu, travnaté a pískové hřiště nebo atletickou dráhu. V areálu nechybí lyžařská škola a školička, velkokapacitní bezplatné parkoviště, sociální zařízení, občerstvení a zajímavým zpestřením může být závodní biatlonový okruh pro klasiku i bruslení.

Známí sportovci:

- **Radek Jaroš** – je 15. horolezcem na světě a prvním Čechem, který vystoupil na všech 14 světových osmitisícovkách bez použití kyslíku. Pochází z Nového Města na Moravě.
- **Zdeňka Honsová** – česká sportovní gymnastka a olympijská vítězka z LOH 1948 v Londýně, kde zvítězila v soutěži družstev žen. Pochází z Jihlavy.
- **Lukáš Krpálek** – rodák z Jihlavy, judista, dvojnásobný olympijský vítěz z let 2016 a 2021, mistr světa z let 2014 a 2019 a trojnásobný mistr Evropy mezi seniory
- **Jarmila Kratochvílová** – rodačka z Golčova Jeníkova, nejlepší česká běžkyně všech dob
- **Jaroslav a Jiří Holíkové** – hokejisté, mistři světa a držitelé olympijských medailí, bratři, kteří pocházejí z Havlíčkova Brodu

Zlínská KASPV

V našem kraji se v rámci Sportu pro všechny věnujeme široké škále činnosti. Kromě gymnastiky, atletiky a Medvědí stezky se naši zástupci účastní i soutěže Kubba + Molkky + Woodball. Pořádáme například i méně tradiční soutěž dvojic v badmintonu. Významnou pozici zaujímá cvičení zdravotní tělesné výchovy, do kterého se zapojují i senioři a parkinsonici. Velmi rádi se účastníme turistických výšlapů a organizujeme semináře pro zájemce z řad ČASPV i veřejnosti.



Zveme vás...

Vítejte ve Zlínském kraji, kraji dobrého vína, dobré slivovice a dobrých lidí. Jistě oceníte dobrý výhled, a tak vám doporučujeme vám výstup na některou z rozhleden, které se ve Zlínském kraji nacházejí.

- **Rozhledna na Kelčském Javorníku**
- **Rozhledna na Brdu**
- **Rozhledna na kopci Vartovna**
- **Rozhledna Doubrava u Loučky**
- **Velký Javorník v Beskydech** – chata a rozhledna

Lokálními sportovními událostmi, které by vás mohly zaujmout, jsou například

Bikemaraton Drásal

Bikemaraton Drásal České spořitelny patří mezi nejkultovnější bikemaratony v České republice.

Takzvaný nultý ročník startoval 26. 6. 1993 v sobotu v 8 hodin ráno, kdy si holešovská parta nadšených cyklistů chtěla ověřit, kolik kilometrů se dá za den najet na horském kole v Hostýnských vrších. Na holešovském náměstí se tehdy sešlo na tři desítky bikerů z Holešova a Zlína. První oficiální ročník se uskutečnil v roce 1994 už s 52 bikery, a zvítězil Svatopluk Janečka v čase 6 hodin a 55 minut. Jak léta přibývala, účastníků je stále víc a víc. Letos se jich objevila na startu téměř 2000. Trasy jsou jak pro zdatné bikery, tak pro méně zdatné a dokonce i pro rodiny a děti. V roce 2014 přišli pořadatelé s novou výzvou. Pro vyznavače extrémních zážitků připravili trasu s názvem Obr Drásal dlouhou 175 km s 5088 výškovými metry. Josef Drásal (1841–1886) byl prokazatelně nejvyšší člověk žijící v Českých zemích a pravděpodobně i v tehdejší Rakousku a střední Evropě, který žil většinu života v Hole-





šově a je pohřben na místním hřbitově. Bikemaron Drásal je již několik let součástí cyklistického seriálu Kolo pro Život.

Vybarvený běh Kroměříž

Barvy, barvy, barvy... Cílem akce je pořádně se vybarvit, úkolem běžců je v průběhu absolvování trati nanést na sebe i kolemběžící co nejvíce barev. Nezavodí se, neměří se čas. Vítězem je každý, kdo se pobaví. Protažení těla při běhu se v tomto případě chápe jako příjemná nadstavba. A třeba se Vybarvený běh stane začátkem běžecké životní etapy některých účastníků, impulsem ke změně životního stylu a přístupu ke zdravému pohybu...

Rusavská padesátka a Bystřická padesátka

Jsou mezi běžnými kolaři další velmi oblíbené lokální cyklistické závody, které především přivedou do startovní obce sportovní veřejnost a ukazují jim krásy okolních Hostýnských vrchů.

Turistické cíle:

Město Zlín Jeho historie sahá daleko do středověku (první písemná zmínka se pojí k roku 1322). Důležitým mezníkem zlínské historie se stal rok 1894, kdy zde byla založena obuvnická firma rodiny Baťových. Zlín se v meziválečném

období stal moderním městským centrem, vynikající architektonickým stylem i životním tempem. Enormní meziválečná stavitelská činnost T. Bati a jeho týmu renomovaných architektů (J. Kotěra, F. L. Gahura, M. Lorenc, V. Karfík) proměnila pětitisícové městečko v aglomeraci unikátní funkcionalistické architektury s 43 500 obyvateli. Kulturní zajímavosti města jsou mimo jiné zlínské filmové ateliéry, proslavené v 60. letech animovanými a trikovými filmy Karla Zemana a Hermíny Týrlové.

Zlín Batův kanál – Batův kanál neboli Průplav Otrokovice-Rohatec je historická vodní cesta vybudovaná v letech 1934–1938 v délce 52 km. Překládalo se zde hnědé uhlí z železničních vagonů do lodí a remorkéry přepravovalo do Otrokovic. Dnes si můžete zamluvit jednu z mnoha osobních lodí a projet se zajímavou vodní cestou, nebo lze využít i přilehlou cyklostezku podél kanálu.

Zlín Zoo – dříve zvaná také zoo Lešná, je vzdálená asi 10 km od centra Zlína. První zoo ve Zlíně založil Tomáš Baťa 1. května 1930. Zoo chová přes 200 druhů zvířat, z nichž mezi atraktivní patří např. ptáci kivi (český unikát), sloni afričtí nebo nosorožci. Můžete si zde pohladit a nakrmit rejnoky druhu siba ománská.

Kroměříž, přezdívaná Hanácké Athény, leží na řece Moravě při jižním konci Hornomoravského úvalu a zároveň v jižním cípu úrodné Hané. V roce 1997 byla Kroměříž vyhlášena nejkrásnějším historickým městem České republiky a o rok později byl zdejší Arcibiskupský zámek spolu s Květnou a Podzámeckou zahradou zapsán na listinu světového kulturního dědictví UNESCO. Město je krásné svými starobylými domy a v historické části také křivolakými uličkami, vybízejícími k romantickým procházkám. Navštívit můžete také **Kroměřížský zámek a zahradu**.

Hostýn, někdy též Svatý Hostýn, je kopec v Hostýnských vrších, na kterém se nachází významné mariánské poutní místo, které bylo v roce 2018 prohlášeno národní kulturní památkou České republiky. Komplex zahrnuje baziliku Nanebevzetí Panny Marie, ubytovny pro poutníky, křížovou cestu Dušana Jurkoviče s mozaikami Jano Köhlera, větrnou elektrárnu a vyhlídkovou věž.

Luhačovice lázeňské město. Nejznámějším a nejvýznamnějším pramenem Luhačovických lázní je pramen Vincentka nacházející se ve zdejší kolonádě.

► SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV PRAHA

Přednáškové a zasedací místnosti

- Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, didaktickou technikou a WIFI.
- Přednášková místnost pro 20 osob (dataprojektor, WIFI).
- Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, WIFI) + kuchyňka a bar.

Tělocvična

11 x 12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením.
Vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-tchi, jóga, zdravotní gymnastika (NE míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

Špičkově vybavené přístroji TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.



► DŮM SPORTU BRNO

Klubovna

s kapacitou až 32 místa, vybavena dataprojektorem. Je vhodná pro pořádání seminářů, školení, schůzí i společenských akcí.

Tělocvična

se zrcadlovými stěnami pro cca 10 cvičenců nabízí: Cvičení na velkých míčích / Cvičení pro zdravé klouby / Cvičení zdravá záda / Cvičení při osteoporóze / Zdravotní cvičení pro seniory / Tai Chi / Zumba 40+

Posilovna

je kvalitně vybavena a zaměřena na kondiční posilování pod dohledem zkušeného instruktora.



Nabízí možnost pronájmů – REZERVACE:

Praha: tel.: +420 242 480 303, e-mail: sekretariat@caspv.cz

Brno: tel.: +420 545 578 372, e-mail: dumsportu@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE