

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
22. ročník | číslo 4
prosinec 2018
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Golden Age Gym Festival v Itálii

Plavecká soutěž měst

Táborové rozcvičky

METODICKÁ PŘÍLOHA

Snowboarding

ISSN 1212-0669





SLAVÍME 100 LET REPUBLIKY POHYBEM PŘIJĎTE MEZI NÁS



WWW.CASPV.CZ

obsah



ZPRÁVY

Zapojení ČASPV do mezinárodních projektů....	4
Golden Age Gym Festival v Itálii	6
Plavecká soutěž měst 2018.....	8
Perný, ale snový rok mažoretek z Kamenice...	9
Vyúčtování školení III. tříd	10
Klepák letos počtyřicáté	11



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Táborové rozcvičky	15
Džabal Túbkál je výzvou	19



Z KRAJŮ

Tančíme Českou besedu - Lipnice	12
Inspirace nejen mikulášská - Č. Budějovice....	12
Českou Kanadou pěšky a na kole.....	13
Dýšina Fest.....	14
Slavíkovická olympiáda	14
Jihomoravská krajská soutěž a Sportovní hry seniorů	24
„Toulavé kolo“ u Dalešické přehrady.....	24
Krajské sportovní hry seniorů v Semilech....	25
Dětem se sportovně pohybový "Duhový rok" vyplatil	26
Pohádka v lese - Stará Bělá.....	27
14. ročník Semináře instruktorů MS KASPV	27
Senioři v pohybu v Ostravě.....	28
Cesta Šárkou za skřítky	29
Vodácký tábor Lipno	30
„Anninský ostrov“ s SPV TJ Všenice	31
Třídvorští na nejvýznamnějších akcích roku ...	32
Seminář instruktorů Středočeské KASPV.....	32
Den pohybu a zdraví v Týnci nad Sázavou	33
5. Seniorské hry v Týnci nad Sázavou.....	34
Den seniorů v Litoměřicích.....	34
Den netradičních sportů v Ohniči.....	35
Drakiáda v Počátkách	35
Slušovický tábor s Rychlými šípy.....	36



VZPOMÍNÁME

Eva Bémová.....	37
Draha Horáková	37

FOTOSOUTĚŽ



Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii "Hopsa hejsa" Václavy Zelenkové. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

facebook®

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

<https://www.facebook.com/Česká asociace Sport pro všechny>

Zapojení ČASPV

do mezinárodních projektů

Text: Mgr. Miroslav Zítka, předseda ČASPV, MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdr.
TV MR ČASPV, Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

Evropský týden sportu (EWoS – European Week of Sport) vyhlásila v roce 2014 Evropská komise na podporu sportu a pohybových aktivit v celé Evropě. EWoS je obsahem podobný a lehce konkurenční projekt ke kampani NowWeMOVE, kterou odstartovala již před šesti lety Mezinárodní sportovní a kulturní asociace, kterou známe pod zkratkou ISCA a v které je Česká asociace Sport pro všechny dlouholetým členem.



Součástí kampaně NowWeMOVE je řada projektů, do kterých je naše organizace zapojena. Z nejznámějších připomínáme projekt MOVE Week, který se z původního zářijového termínu musel přesunout na jarní termín. Důvodem byla kolize s novou iniciativou – EWoS. V České republice byl projekt EWoS přidělen vedením MŠMT Českému olympijskému výboru, který garantuje a koordinuje akce pod hlavičkou EWoS. Projekt je součástí celonárodní kampaně Česko sportuje.

Ústředním motivem kampaně zůstává slogan **#BeActive**, který má nabádat k pohybu, a to nejen po dobu Evropského týdne sportu, ale po celý rok. Najít si čas sportovat – to je motto letošního čtvrtého ročníku Evropského týdne sportu. V České republice se stále navyšuje negativní trend snižující se pohybové aktivity (inaktivita) napříč všemi věkovými kategoriemi. Nové statistiky navíc ukazují, že i přes finanční a geografic-

kou dostupnost sportovišť v okolí bydliště si lidé neumí najít na pohybové aktivity čas. Přitom stačí i 30 minut denně, aby si tělo uvědomilo zdravotní benefity, které pohyb přináší.

Již na začátku roku 2018 byla svolána schůzka zástupců ČOV, ČOS, ČASPV, FISAF.cz a Rinogym Akademie, která měla za cíl koordinovat přípravu a obsah dvou stěžejních seminářů, které se budou konat pod hlavičkou EWoS.

Česká asociace Sport pro všechny se zapojila do příprav obou akcí: konference „Pohyb jako elixír života“ a navazujícího semináře s názvem „Sport a pohybová gramotnost“.

Konference „**Pohyb jako elixír života**“ proběhla v moderním sále Centra pohybové medicíny Pavla Koláře v Praze.

Pozvání přijali odborníci dobře obeznámení s neuspokojujícím stavem málo se pohybující populace a s problémy sportovního prostředí. Ti, kteří by měli prezentace renomovaných řečníků slyšet především, opět chyběli. Škoda.

Profesor Václav Bunc z FTVS zmínil stále narůstající počet diabetu a dalších onemocnění souvisejících s nedostatkem pohybové aktivity (dále jen PA). Jejich léčba stojí celých 60 % všech nákladů na zdravotní péči. Jednu z cest k nápravě vidí pan profesor ve zdravotních pojišťovnách, které by mohly různými benefity a případně i sankcemi pojišťovny motivovat ke zdravějšímu způsobu života. Rodina a škola hraje významnou roli ve vztahu dětí k pohybu



a sportu již v útlém věku, kdy je ještě spontánní pohyb přirozenou potřebou, která, pokud není podporována, postupně zaniká. Stále není dostatek zájmových pohybových aktivit, kde se neklade důraz na výkon.

Mgr. Zdeněk Hamřík z FTK UP Olomouc v přednášce v humorném duchu opět připomněl potřebu existence „exercise specialist“ (cvičební specialista), který by uměl naordinovat PA na míru.

Mgr. Veronika Nasslerová, fyzioterapeutka z pracoviště profesora Koláře, velmi názorně pojednala o DNS (dynamická neurosvalová stabilizace). Stabilizace trupu a pánve je nezbytným předpokladem k správnému provedení jakéhokoliv pohybu. K minimalizaci vleklých problémů i k prevenci zranění je důležité přeučení chybných návyků na správné pohybové programy. Součástí celého procesu je nácvik dýchání. Centrum pohybové medicíny připravuje pilotní program KID FIT zaměřený na DNS u dětí. Později se předpokládá nabídka kurzů KID FIT - DNS pro trenéry.

Ze zahraničních hostů byl přítomen Jakob Schouenberg, generální sekretář International Sport and Culture Association (ISCA). Představil evropské projekty, na nichž se ČASPV již léta podílí (Move Week, European No Elevator Day).

Celou akci zpestřil Jan Mühlfeit se svou osvědčenou teorií pozitivního myšlení a motivací k výkonu. Jeho výrok „šampion nejprve vyhraje ve své hlavě a potom jde bojovat“ má jistě hodně do sebe.

Mgr. Martin Chlumský zmínil každoroční propagační akci ČOS „Noc sokoloven“ a další projekty. Evropský týden sportu, Let's BE ACTIVE v ČR, témata Lucie Martincové z ČOV, Veroniky Zemanové a Jany Havrdové též ukázala na snahu podpořit zdravý životní styl včetně pohybu.

Ani ČASPV není na tomto poli pozadu. Mgr. Zdena Horčíčková odprezentovala ukázky veřejně přístupných a zároveň veřejně prospěšných akcí – Město na kolech, Sportovní hry seniorů atd., pořádaných v Královéhradeckém kraji.

Zajímavý páteční program 21. 9. pečlivě připravila a moderovala Mgr. Jana Havrdová se svým týmem FISAF. Těšíme se na příští konferenci v termínu 20. 9. 2019

Druhý seminář s názvem „**Sport a pohybová gramotnost**“ se uskutečnil 25. 9. 2018 v zasedací místnosti Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky. O obsahovou a organizační přípravu akce se podělila Česká asociace Sport pro



všechny a Akademie Rinosport. Úvodní slovo pronesl místopředseda Podvýboru pro sport PS Jakub Janda a předseda STAN Petr Gazdík, kteří také převzali záštitu nad seminářem a zajistili bezplatné prostory v PS.

Účelem semináře bylo setkání zákonodárců se zástupci odborné veřejnosti z oblasti tělovýchovy a sportu; zahájení veřejné diskuse na téma podpory programů na rozvoj pohybové gramotnosti a sportu pro všechny v ČR, definování optimálního cílového stavu, kterého chtějí zainteresované subjekty dosáhnout, a stanovení harmonogramu dalších nutných kroků.

Organizátorům se podařilo pozvat 18 přednášejících - odborníků z řad univerzit (FTVS UK Praha, FTK UP Olomouc, Palestra atd.), státní správy, sportovních spolků, medicinského prostředí, sportovních nadací, zástupců škol, profesních komor, kteří diskutovali nejen o příčinách pohybové inaktivity, ale také o možnostech, jak tento negativní trend zvrátit.

Závěry a doporučení připravená na základě odpřednášených sdělení zpracoval předseda České asociace Sport pro všechny Mgr. Miroslav Zítka ve spolupráci s ředitelem Akademie Rinosport Dr. Peterou.

Hlavní závěr lze formulovat stručně takto: státní podpora by se měla týkat všech oblastí tělesné výchovy a sportu, které prioritně přispívají k zdravému životnímu stylu obyvatel, ovlivnění pohybové gramotnosti a tělesné zdatnosti. Podpora by měla být právně zakotvená, systémová a stabilní, zajišťující trvalý rozvoj podmínek pro pohybové aktivity a sport občanů České republiky.





Golden Age

Gym Festival 2018

Text: doc. PhDr. Viléma Novotná, členka redakční rady časopisu PJŽ, foto: Ing. Karel Coufal

Ve dnech 16. – 21. 9. 2018 hostilo prosluněné italské Pesaro, proslavené rodným domem hudebního skladatele Gioacchina Rossiniho a letními pobyty světového tenora Luciana Pavarottiho, téměř dva tisíce účastníků 6. Golden Age Gym Festivalu.

Historické centrum, náměstí Piazza Popolo a prostory hradu Rocca Costanza, žilo celý týden pohybem a hudbou. Na připravených pódii probíhala denně v podvečer nejen vystoupení pohybových skladeb reprezentujících 17 zemí Evropy a osmnácté Kanady (celkem 146), ale také dopolední workshopy a večerní tematické programy spojené s tancem. Česká výprava cvičenek a cvičenců ČASPV se úspěšně předvedla při prezentaci tří skladeb.

První z nich byla skladba „Hvězdný rej“ autorské dvojice Alena Přehnilová a Miroslav Zítka. Jako

jedna z mála mohla využít výhodu stejného počtu 10 cvičenek a 10 cvičenců. Dva jedinečné nápady rozdělily vystoupení na dvě části. Prvním byl výtvarný příběh ztvárnění hvězdné oblohy, gymnasticko-taneční cvičení doplňovalo netradiční náčiní – planety, vějíře se závojem, bílé deštníky upravené do tvaru hvězd a pro muže tyče nejen jako dalekohledy. Pohybový obsah skladby byl náročný i na předvedení akrobatických prvků a vzájemné spolupráce. Druhá veselá taneční část zahrála na italské struny. Na melodii písně „O sole mio“ (v překladu Jsi moje slunce) se roztančili stylizovaní „mafíáni“ (černé brýle byly jejich nezbytným doplňkem) se svými partnerkami v inspiraci párovým tancem bachata. Vystoupení pobavilo diváky a sklídilo zasloužený potlesk.

Druhým vystoupením vytvořeným speciálně pro GA byla skladba s názvem Per noi (v překladu „Pro nás“) autorky Marie Skopové. Název vyplynul z písně Andrea Bocelliho, jedné z melodií mixu italských hitů 80. let. Nápaditá a zajímavá choreografie skladby pro 14 cvičenek a 2 cvičen-



ce vhodně a zajímavě vystihla specifika formy i obsahu přiměřeného cvičení pro věkový průměr cvičících (68 let), věnujících se společnému cvičení pravidelně jednou týdně. Pro zvýšení náročnosti pohybu i výtvarného efektu skladby bylo vhodně zvoleno netypické náčiní – plastové odpadkové pytle a velký barevný padák. Skladba zaujala diváky nejen výtvarným řešením, hezkým secvičením, ale i viditelným nadšením a radostí z pohybu. Byla oceněna velkým potleskem diváků.

Třetí skladbou byla úprava sletové skladby „Gymnastický sen“ pro 16 cvičenek s červenými a žlutými sítěmi a 8 cvičenců s nordic walking hůlkami, autorské trojice Vilémy Novotné, Ivetty Holé a Jaroslava Sauera. Originální náčiní, hudebně-pohybový soulad, pestrý pohybový obsah, choreografie a vtipné řešení úborů strhávalo diváky k potlesku i v průběhu skladby. Krásné melodie si společně prožilo jeviště i hlediště.

Šestý ročník Golden Age Gym Festivalu skončil. Je možno spokojeně konstatovat, že se vydařil. V harmonii se propojila atmosféra vystoupení, workshopů, počasí, moře a vzájemná přátelská atmosféra účastníků i pořadatelů. Všichni jsme si odvezli hezké zážitky i mnohá poučení, jak je

pro starší dospělé a seniory důležitá pohybová aktivita, zejména gymnastické cvičení s hudební. Česká asociace sportu pro všechny víc než dobře reprezentovala svou činnost, vhodně přispěla svým pojetím gymnastiky pro všechny do světové mozaiky programů pro tuto skupinu populace. Všichni – cvičenky a cvičenci všech našich skladeb – se srdečně podělili o svou radost z pohybu s ostatními účastníky festivalu a mohou sdílet společné těšení se na příští setkání. Adios – a na shledanou v Řecku 2020!



Plavecká soutěž měst: kondiční plavání a šetrný přístup k životnímu prostředí

Text: Radka Mothejízková, OMM ČASPV Praha, foto: archiv

Ve středu 3. 10. 2018 proběhl 27. ročník Plavecké soutěže měst. Za jedenadvacet přihlášených měst závodilo celkem 8534 plavců všech věkových kategorií. Třetina bazénů hlásila vyšší počet příchozích než loni, což je velmi optimistické zjištění.

Zakladatel soutěže, pan Aleš Procházka, k tomu dodává: „Letošní ročník určitě nezaostal za léty

minulými a byl pro nás dalším důkazem toho, že takoveto propagace kondičního plavání je stále



zapotřebí a že soutěž nepřežívá jen ze setrvačnosti. Proto se znovu pokusíme v příštím roce "vyrušit z klidu" i ty provozovatele krytých bazénů, plavecké oddíly či plavecké školy, u kterých byla odezva na pozvánku k účasti při této akci zatím nulová."

V kategorii A (do 20 tisíc obyvatel) první místo obsadila Litomyšl, v kategorii B (20 - 50 tisíc obyvatel) stejně jako loni Bohumín a v kategorii C (nad 50 tisíc obyvatel) dosáhl nejlepších výsledků Zlín, který zopakoval své prvenství z roku 2017. Právě odtud máme autentickou zprávu od pana ing. Rochovanského, místopředsedy Plaveckého klubu Zlín: „U nás ve Zlíně si akce získala za ty roky celkem solidní oblibu a spousta rekreačních plavců se těší, jak si porovná loňský čas s letošním, tedy včetně mne. Byť místopředseda plaveckého klubu ve Zlíně, jsem původně otrokovický veslař, ale to je jiná historie. Určitě souhlasím s panem Procházkou, že kondiční plavání je důležité.“ Kromě plavecké přípravy a závodního plavání zde mají rovněž takzvané klubové plavání, o které je velký zájem a využívají jej ti, kteří nechtějí plavat závodně a denně trénovat.



I letos byl věkový rozptyl plavců, kteří reprezentovali svá města, velmi široký. Od čtyř, pětiletých borců až po čilé osmdesátníky. Podle údajů nahlášených bezprostředně po akci jednotlivými organizátory byli nejstaršími účastníky paní Olga Jaroňová (88 let) z Bohumína a stejně starý Bohumil Háj z Jihlavy. Pan Bohumil Háj, bratr zakladatele plaveckého sportu v Jihlavě, pana

Oldřicha Háje, zdolal svůj úsek za 2:31,0. Libor Vejnar, organizátor jihlavské soutěže z JPK AXIS, k tomu dodává: „Míla se oproti minulému roku zlepšil a s úsměvem na rtech nám sdělil svůj jednoduchý recept na zlepšení času - "více jsem chodil plavat";" a připojuje další střípky z Jihlavy... „aktivní účastí podpořila Jihlavu úspěšná reprezentantka ČR na znakařských traťích paní magistra Alena Nývltová, a i když od jejího titulu mistryně Evropy z Antverp uplynulo 20 let, tak Ája pořád umí. V podvečer brázdí vlny jihlavského bazénu výkonný předseda klubu pan doktor Svačina, dále před startem svého úseku prohodíme pár slov s předsedou Českého svazu plaveckých sportů panem magistrem Ryškou - i on dá městu kýžených 28 bodů a s časem 1:19,3 je spokojen.“ A pro příští rok si Jihlavští stanovují cíl 500 účastníků a 10 tisíc bodů.

Součástí letošního ročníku Plavecké soutěže měst byl mezinárodní projekt Sport a životní prostředí (SforAE), který je spolufinancován z programu Erasmus+. Účastníci byli seznámeni s myšlenkou projektu, který si klade za cíl zvýšit povědomí o výhodách plynoucích z ekologického chování ve sportu. V prostorách bazénů Česká Lípa a Postoloprty byly rozmístěny kartonové kontejnery na třídění plechovek od nápojů, kterými se mohli plavci po svých výkonech osvěžit. Děkujeme týmu plavecké školy v českolipském bazénu i paní mgr. Monice Schubertové za skvělou pomoc při propagaci recyklace.

Jak říká pan Aleš Procházka: „Na mnoha případech jsme si od zrodu soutěže mohli ověřit, že - jak se říká vznešeně - rozhoduje lidský faktor. Někdy stačí jediný nadšenec, kterého náš projekt zaujme, aby se dala dohromady parta organizátorů, jimž není zatěžko obětovat čas a energii pro dobrou věc. Pro organizátory v jednotlivých bazénech může být co nejvyšší příčka v republikovém pořadí odměnou za vynaloženou námahu a zároveň vydatnou motivací pro příště. Ale pochopitelně také s povděkem zaznamenáváme filosofii pořadatelů, kterým nejde jen o nasbírané body, ale především o to, aby tato akce oslovila co nejvíce pohybumilových lidí všech věkových kategorií.“

Již nyní sprádáme plány týkajících se 28. ročníku Plavecké soutěže měst. Jedno víme s jistotou už teď, akce bude pořádána ve středu 2. října 2019. Děkujeme všem účastníkům i organizátorům za jejich nasazení a již nyní se těšíme na 28. ročník.



Perný, ale snový rok mažoretek – Hraběnky z Kamenice

Text a foto: Markéta Novotná

Jsme mažoretková skupina, která se již 9 let věnuje tomuto sportu. V lednu roku 2018 jsme se staly členy ČASPV. Od této doby uplynulo pár měsíců a všechna naše děvčata vzorně reprezentují. Vystupují nejen na plesech v obci Kamenice, ale i soutěží v České federaci mažoretkového sportu (ČFMS).

První soutěžní kolo bylo v letošním roce pořádáno v Chotěboři.

Výsledky z kvalifikace byly úžasné a zároveň jsme obdržely krásné ceny VIP poroty. Slyšet v hale dav skandující pro Kamenické mažoretky bylo nezapomenutelné.

Finále výkonnostní třídy B pořádalo město Kladno a zde se nemožné stalo skutečným! Naše kadetky 4. obsadily místo na MČR ve výkonnostní třídě B a vybojovaly si postup do výkonnostní třídy A. Naše seniorky: 2. místo ve výkonnostní třídě B a postup do výkonnostní třídy A. Jsme na všechny neskutečně pyšné a doufáme, že v Karvině to rozjedou, jako nikdy.

Dne 5. 5. 2018 naše mažoretky reprezentovaly ČASPV v Praze 7. Vystoupení bylo v rámci 100 let oslav republiky a chystaného XVI. všesokolského sletu a jednalo se o tzv. Krajskou prezentaci na výstavě SPORT EXPO v areálu Výstaviště v Holešovicích

V polovině května čekala naše mažoretky dlouhá cesta do Karviné na finále Mistrovství ČR výkonnostní třídy A. Z Karviné přivezly první medaile z 25. MČR v mažoretkovém sportu v Karvině: miniformace 2 baton Pomluvy 3. místo, skupina kadet classic 2. místo, skupina senior classic 2. místo, trio 2 baton Sirény – Adéla Červená, Anna Novotná, Michaela Polášková - 1. místo a titul mistryň ČR. Všichni jsme byli patřičně pyšní na

partu holek, která se podporuje navzájem a pomáhá si vždy, když je potřeba.

Novinkou v soutěžních sestavách je náčiní flag (vlajka). To jsme si chtěly jen vyzkoušet. Naše Valerie Palkosková se ho ale chopila s hrdostí a výsledkem byl postup na MČR do Náchoda, kde se se sólem umístila na krásné 2. příčce.

Dalším kláním byl VII. Memoriál Jiřího Necida ve Vimperku. Odvezly jsme si pět zlatých medailí, jednu stříbrnou a dvě bronzové. Valerie Palkosková se stala I. vicemistryní Golden Majorette.

Velkou akcí v červnu byl 13. ročník Mistrovství Evropy v mažoretkovém sportu pořádané International Federation Majorettes Sport (IFMS). Mažoretky Hraběnky Kamenice se šampionátu v Chorvatsku zúčastnily již podruhé a domů přivezly celkem osm medailí a titulů – 5x mistr Evropy, 2x I. vicemistr Evropy a 1x II. vicemistr Evropy. V Chorvatsku si mažoretky nejen zasloužily, ale i užily koupání v moři, tančení na pláži, vyjíždku lodí a procházky městem Selce.

V červenci se ještě děvčata zúčastnila soutěže Back Together, zpátky spolu v Přerově, opět s mnoha dobrými umístěními.

V srpnu proběhlo letní soustředění, kde se všechna děvčata připravovala na nadcházející Mistrovství světa v Praze konané 21. – 25. 8. 2018. Poprvé v historii našeho souboru se podařilo postoupit na MS všem skupinám a splnil se tak





loňský sen jedné z našich členek. Celé čtyři dny byly velice náročné, ale úspěch se dostavil. Naše miniformace Pomluvy získala 1. místo a stala se mistry světa 2018. I naše další skupiny získaly cenné tituly a umístění - skupina Kadet classic 1. místo a skupina Senior classic 2. místo. Také bylo pro nás velkým zadostiučněním, že nás přišel podpořit nejen starosta obce Kamenice, ale i starosta obce Krhanice a místopředseda ČASPV pro metodiku Mgr. Vít Hanáček. Celý šampionát měl záštitu MŠMT a Hlavního města Prahy.

Jsme na všechny naše dívky patřičně pyšné, protože jsme jediný středočeský mažoretkový soubor, který z ME přivezl cenné tituly a obohatil Středočeský kraj i o tituly mistrů světa. Zároveň máme obrovskou radost, že tak dobře reprezentujeme obec Kamenici a ČASPV. Za podporu moc děkujeme rodičům děvčat, obci Kamenice, firmě Strojmetal Aluminium Forging, ČASPV a dalším sponzorům.

Nejsme jen mažoretkový soubor, jsme mažoretková rodina.

Vyúčtování školení III. tříd

Text: Ing. Karel Vondruš, vedoucí Komise školení MR ČASPV

Česká republika po mnoha letech postupně umožňuje prostřednictvím MŠMT odměňovat naše instruktory (dříve cvičitele) za jejich práci s dětmi a mládeží v jejich mateřských spolcích (TJ/SK). V roce 2017 bylo možné žádat o dotaci (MŠMT) v programu VIII, dotační titul Můj klub 2018 a 2019 je určen pro tělovýchovné jednoty a sportovní kluby. Dotace slouží mimo jiné také k odměňování instruktorů, cvičitelů a trenérů formou DPP nebo DPČ. Zajímavostí je, že od roku 2018 lze vyúčtovat v této dotaci také náklady na údržbu tělovýchovného zařízení ve spolcích.

Výše uvedené dotace může získat jen spolek, který je registrován více než 2 roky a má více než 12 členů do 23 let s členským příspěvkem

min. 100 Kč na člena. Přesné podmínky jsou v dotační výzvě na rok 2019 včetně kalkulačky pro alokaci prostředků. Na rok 2019 je celkem



připraveno k rozdělení 1 500 000 000 Kč. Poprvé na rok 2019 MŠMT akceptuje i kategorii dětí do 6 let, v minulých letech bylo 6 – 23 let. Pro vyúčtování dotací je možno použít náklady na vzdělávání instruktorů mládeže. Prozatímní praxe byla taková, že účastníci si hradili náklady na školení a semináře buď hotově, složenkou případně převodem na účet pořadatele. U školení III. tříd (SPV nebo dalších kvalifikací) je pořadatelem zpravidla KASPV, která celé školení zajišťuje. Krajské asociace SPV můžou pomoci tělovýchovným jednotám a sportovním klubům, když těmto subjektům na vyžádání vy-

staví daňový doklad s textem např. „Školení instruktorů mládeže SPV III. třídy v termínu atd.“, který pak spolek může použít pro vyúčtování dotace Můj klub. Stejně je možno udělat například daňový doklad na „Seminář instruktorů mládeže... atd.“

Věříme, že spolky se s pořadatelem školení a seminářů dohodnou na správném znění daňových dokladů, aby šly použít pro vyúčtování dotačních programů. Daňové doklady za vzdělávací akce pro účely vyúčtování dotačního titulu Můj klub může vystavit i naše centrum ČASPV, bude-li o to požádáno.

Klepák letos počtyřicáté

Text: Ing. Jaroslav Kaplan, Komise Cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV

Cvičitelé i příznivci pobytu v přírodě a putování se letos 7. - 9. září sešli u Klepákovy mlýna poblíž Brandlína už počtyřicáté.

Dačická cvičitelka CPP Olina objednala pobyt v chatové osadě "V ráji" nedaleko mlýna a připravila program s návštěvou městyse Mrákotín. Ten je proslulý těžbou kvalitní žuly a předválečnou přípravou žulového monolitu pro prezidenta Masaryka. Monolit dodnes zdobí nádvoří Pražského hradu. Olomoucký obětavec Luboš zase připravil plánky navržených tras kolem rybníků Mrzutců přes Lhotku u Částkovic v délce 6,6 a 11,9 km, a také tradiční vtipné dialogy pro účastníky akce. Těch se letos sešlo 31 (celkem za 40 let jde o 1393 aktérů).

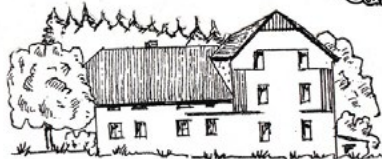
Počasí přálo, pochod se vydařil, zajímavá byla i návštěva mrákotínského muzea s tradicí zdejšího kamenářství, hornického kostelíka na Dobré Vodě a památné stoleté lípy v Praskolesích, kterou objalo osm mužů a stejný počet se dovnitř i vměstnal. Spokojení byli účastníci i při večerním hodnocení, rozdávání diplomů, malých leštěných polodrahokamů z Podkrkonoší i odznáček se čtyřcítkou. Následovalo blahopřání letošním jubilatům, nejstarším účastníkem byl Karel Heřman z Blanska, pozdrav byl zaslán i Mirkovi Vlkovi z Bechyně a vzpomínka patřila těm, kdo byli u zahájení této akce a již s námi být nemohou. Nedělní

ráno bylo ve znamení loučení. Naposledy zaznělo: "Pepáci byli, Pepáci budou, Pepáci nikdy nezhynou nudou..." (PP je dřívější zkratka pobytu v přírodě).

KOMISE CVIČENÍ A POBYTU V PŘÍRODĚ ČASPV

**XL. ROČNÍK TRADIČNÍHO SETKÁNÍ
A POCHODU CVIČITELŮ A SPŘÍZNĚNÝCH DUŠÍ
CVIČENÍ A POBYTU V PŘÍRODĚ**

PO STOPÁCH PEPÁKŮ



KOL MLÝNA KLEPÁKU

V "Ráji", hned vedle
BRANDLÍNA - KLEPÁKOVA MLÝNA 7. - 9. 9. 2018



Tančíme Českou besedu

Text a foto: Blanka Porcalová

Ženy odboru ČASPV TJ Sokol Lipnice oslavily 100 let od vzniku naší republiky nacvičením České besedy. Česká beseda je českým řadovým tancem, který tančí čtyři páry. Poprvé byla tančena 11. listopadu 1863 a mezi předvádějícími byli i Bedřich Smetana a Jan Neruda. Má čtyři části. První dvě části jsou tančeny v 3/4. taktu, druhé dvě v 2/4. rytmu.

Pod vedením Marie Hetflejšové jsme vytvořily tři celky, takže nás tančilo 24. Nácvik nebyl jednoduchý, neboť jsme začínaly v menším počtu a postupně se přidávaly další dámy. Při nácviku se setkávaly ženy různých generací od 35 do 81 let. Vystoupily jsme už v květnu u nás v Lipnici na Dni obce a na pozvání v domově důchodců ve Dvoře Králové, v červnu jsme byly pozvané do



sousední spřátelené obce Dolní Brusnice. Naše vystoupení v září na náměstí ve Dvoře Králové nad Labem při Svatováclavských slavnostech mělo takový ohlas, že jsme byly pozvané do doprovodného programu při vyhlašování osobností města.

Tancem jsme obohatily naše pravidelná cvičení a také se nám podařilo zvýšit návštěvnost tělocvičny. ■

Jihočeský kraj

Inspirace nejen mikulášská

Text: Maria Ptáčková, foto: Katarína Křepelková



S blížícím se koncem roku ženám hrozí, že se začnou věnovat především úklidu a pečení cukroví a zapomenou na zdravý pohyb. To se nemůže stát oddílu cvičenek českobudějovické TJ Koh-i-noor, která je součástí České asociace Sport pro všechny.

Tak jako v minulých letech nejenže nevynechají pravidelná pondělní kondiční cvičení, ale ani tentokrát si nemohou odpustit poněkud netradiční mikulášskou oslavu. To předpokládá vyměnit běžné cvičební úbory za převleky, pro něž se fantazii meze nekladou, a cviky k protažení svalů a pohybového ústrojí okořenit nezbytným výpraskem čertů a nějakým tím dárečkem od Mikuláše. „V tělocvičně českobudějovického Gymnázia Česká se scházíme léta, a tak náš kádr věrných už vesměs dospěl do seniorského věku. To nám ale nebrání vnést do našeho cvičení také trochu humoru, což prospívá tělu i psychice,“ říká cvičitelka Jana Kadlecová.

O tom, že tým cvičenek je dobrou partou, svědčí i další akce, které během roku připravuje sobě pro radost. Ať už se jedná o společné vycházky do okolní přírody, retro cvičení v někdejších

spartakiádních úbořech či o stylové gratulace členkám k jejich kulatým výročím, které se i s doneseným pohoštěním odehrávají v šatně tělocvičny. „Nejen zajímavá, ale i poučná pro nás byla praktická instruktáž sebeobrany, o kterou jsme požádaly českobudějovickou městskou policii. Při osvojování si obranných hmatů jsme si ověřily, že udržování tělesné kondice bez ohledu na věk se nám může vyplatit i v běžném životě. Navíc jsme i příkladem toho, že sport je opravdu pro všechny. Už před časem jsme si totiž odhlasovaly, že do naší ženské skupiny přijmeme



i jednoho zájemce opačného pohlaví, který mezi nás do tělocvičny vodí také svou jedenáctiletou vnučku,“ dodává Jana Kadlecová. ■

Jihočeský kraj

Českou Kanadou pěšky

a na kole

Text: Milan Hütter, foto: Ing. Karel Vondruš, RCSPV České Budějovice

Letošní výjezdní zasedání MR RCSPV České Budějovice proběhlo ve dnech 14. – 16. 9. 2018 ve Valtínově v České Kanadě se zázemím v penzionu Klondike.

Kromě hodnocení činnosti a práce v uplynulém období a přípravy plánu práce a akcí na příští rok byl připravený cyklistický a turistický program beze zbytku splněn. V sobotu dopoledne se vydaly jak turistická, tak cyklistická skupina k rozhledně U Jakuba. Tam jsme se nezávisle na sobě sešli. Stejně nezávisle pokračovalo putování obou skupin přes Štrpské pleso, dále krásnou přírodou kolem soustavy lesních kaskádových rybníků. Společná trasa skončila u skalního útvaru „Ďáblova prdel“ (což je oficiální název místa!). A nejenže jsme se k ní dostali, ale všichni se s nadšením

u dvou půlek vyfotili. Odtud pokračovala turistická trasa na Zvůli do osady, kempu a k rybníku stejného jména. Po nutném dodržení pitného režimu v občerstvovačce u vody, pokračoval a končil okruh v penzionu Klondike. Cyklisté od Ďáblovy prdele pokračovali směrem na Nový Svět, Radíkov až do Českého Rudolce k záměčku, kterému se přezdívá „malá Hluboká“ do první občerstvovny. Další šlapání pokračovalo přes Paníkov kolem historické dřevěné vodní pily do Starého Města pod Landštejnem. Odtud chutě vzhůru ke zřícenině hradu Landštejn. Zde jsme se při druhé občerstvovny setkali s cyklistickou skupinou SPV z Jiskry Nová Bystřice. Při další cestě jsme se zastavili u penzionu na bizoní farmě Rožnov, a dále pokračovali přes Zvůli do Valtínova.

V neděli se skupina cyklistů přesunula do Nové Bystřice a odtud pokračovala na kolech směr Lesní hotel Peršlák, aby při příležitosti stého výročí vzniku ČSR navštívili památník nazvaný „Kámen republiky“. Dále navštívila nejsevernější bod Rakouska. Přes lesy směrem na Novou Ves, Sedlo, Lhotu se cyklisté vrátili do Nové Bystřice.

Co dodat? Česká Kanada je krásná, pohostinná, náročná a jistě je i dobrým tipem pro vás, kdo ji ještě neznáte. ■



Dýšina Fest

Text a foto: Bc. Václava Zelenková, tajemnice TJ SPV Dýšina

Tělovýchovná jednota Sport pro všechny Dýšina, z. s. uspořádala 22. září pro děti a mládež již 3. ročník sportovního minifestivalu Dýšina Fest. Tato veřejně přístupná akce je prioritně zaměřena na podchycení zejména teenagerů, ale radost máme z každého aktivního účastníka bez rozdílu věku.

Pravidelně představujeme nové sportovní aktivity formou workshopů. Letos bylo novinkou cvičení na trampolínách a lanové centrum vytvořené mezi stromy v parčíku před základní školou. Na základě kladných ohlasů jsme stejně jako loni přítomným nabídli lezeckou stěnu. Kromě těchto aktivit měl každý možnost vyzkou-



šet si sporty a aktivity, které nabízí naše TJ SPV. S velkým západem jsme si zahráli florbal, přehazovanou, kin-ball, bollo ball, kubb, badminton i soft tenis.

Velké poděkování patří obci Dýšina za finanční podporu této akce, SDH Dýšina za přípravu zázemí, ZŠ a MŠ gen. Pattona Dýšina za nabídku občerstvení, ale i našim cvičitelům, kteří zajišťovali pedagogický dohled u jednotlivých disciplín. Věříme, že si všichni celé odpoledne náležitě užili a již se těšíme na další ročník. ■

Slavíkovická olympiáda

Text: Dobroslava Mezihoráková, předsedkyně odboru SPV TJ Spartak Slavíkovice, foto: archiv

Tak jsme nazvali závod v atletickém víceboji, který ASPV TJ Spartak Slavíkovice poprvé uspořádala v r. 2015 na rozloučenou s prázdninami a k zahájení nového cvičebního roku. Nemáme atletický ovál ani tartanové běžecké dráhy. Pouze fotbalové hřiště a další travnaté tréninkové plochy kolem.



I to stačí k tomu, aby se tu jedenkrát ročně běžel sprint, běhy vytrvalostní i přes překážky, skákalo se z místa do dálky, házelo na cíl a kriketovým

míčkem či granátem do dálky, také oštěpem i medicinbalem přes hlavu vzad, střílelo se ze vzduchovky. V letošním roce se musel termín posunout až na 15. září kvůli budování závlahového systému. Ale již čtvrtý ročník této soutěže to vůbec nepoznamenalo. Na startu se sešlo osmdesát závodníků od jednoho do padesáti let a v ochozech určitě ještě více fandících diváků. V disciplínách klasických i netradičních změřili svou rychlost, vytrvalost, sílu, šikovnost i obratnost jak batolata s rodiči, děti předškolní i ty školou povinné, ale také - jako vždy - odvážné ženy a muži. Bojovalo se s velkým západem, každý chtěl vyhrát. A to se podařilo všem! Už jen proto, že neseděli doma a měli zájem zasoutěžit si se svými vrstevníky. Za svoje výkony byli odměněni medailemi, diplomy i drobnou cenou. Připraven byl také doprovodný program pro děti - skákačí hrad, podbíhání i přeskokování dlouhého točícího se lana, přetahování, chůze na velkých i malých chůdách. Na závěr se opékaly špekáčky a domů jsme se rozcházeli za svitu hvězdíček.

Poděkování patří všem cvičitelům, trenérům i dobrovolníkům z řad rodičů, kteří přispěli ke zdárnému průběhu celé akce.

Tak zase za rok na startu na shledanou! ■

Táborové rozcvičky

Text a foto: Ing. Petr Polášek, vedoucí Komise cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV

Prostředí letních dětských táborů většina z nás dobře zná. Každý tábor musí mít svůj daný pevný režim dne. Ten se může na jednotlivých táborech lišit. Musíme ale dodržet to, co nám stanoví právní předpisy. V režimu dne musíme mít pevně vymezenou dobu pro spánek, osobní hygienu a stravování dětí. Do režimu dne zařazujeme i rozcvičky.

Zde má rozcvička jiný charakter než třeba rozcvička před tréninkem gymnastiky. Účelem táborové ranní rozcvičky je, aby se děti po probuzení protáhly a naladily na nový den. Už jsou asi dávno pryč doby, kdy se děti budily píšťalkou, křikem „budícéééé“ nebo jiným nevhodným způsobem. A kdy následoval intenzivní běh a různé posilovací cviky podle zdatnosti vedoucího a jeho momentální nálady. Budíček se může provést třeba písničkou. Na probuzení

dáme dětem nějaký čas, zpravidla pár minut, ale potom už by měly z pelíšků vylézt, podle pokynů vedoucího, tedy s ohledem na počasí, se ustrojit, obout, dojit si na záchod a dostavit se na určené místo k ranní rozcvičce.

Rozcvička nám pomůže děti rozhýbat a naladit na nový táborový den. Proto musí být pro děti i zábavná. Na táborech máme většinou dost možností, kde rozcvičku povedeme.

Les

- Klus v zástupu - slalom mezi stromy.
- Stoj, vzpažit, zamáváme mávajícími větvím, prostřídáme s předklonem a s dřepem, dlaněmi čerpáme sílu z kmene a kořenů stromů.
- Dvojice u stromu proti sobě, stoj pravým bokem směrem ke stromu, upažit pravou, pravá ruka se dotýká kmene, na povel běh kolem stromu, přitom se pravá ruka stále musí dotýkat kmene, soutěž, kdo koho doběhne; na povel se vystřídají ruce a směr běhu kolem stromu.
- Přeskoky pařezů – snožmo, střídavě odraz levou a pravou.
- Dvojice, trojice atd. podle velikosti pařezu, levá noha došlap chodidla na pařez, uchopit za ruce, střídavě přitažením za ruce provést stoj na levé noze na pařezu, zpět, prostřídát nohy.
- Vhodná vodorovná větev, svis stojmo jako na hrazdě, skrčit přednožmo, svis stojmo.
- Podlézání nízkých větví, přelézání klády, chůze po kládě jako po kladině.
- Soutěž ve sběru šišek, soutěž v míření šiškou na kmen stromu pravou i levou rukou.
- Rovnováha na pařezu – výdrž skupiny cvičenců ve stoji na pařezu bez dotyku okolní půdy.

Louka

- Chůze nebo klus v zástupu za vedoucím, když se najednou vedoucí zastaví a otočí, všichni musí strnout v poloze, ve které se právě nalézali. Vedoucí určí, kdo byl v pohybu, a ten provede dřep.
- Utvořit kruh, uvnitř kruhu je několik míčů, úkolem cvičence, u kterého je nejbližší míč, je uchopit míč a zadaným způsobem – levou, pravou rukou, obouruč, horním i spodním obloukem, s obratem, přes hlavu atd., míč zase odhodit do kruhu.



Cvičení ve dvojicích

- Dvojice čelem k sobě, upažit, v upažení uchopit za ruce, zvolna obraty na místě o 360° – jeden cvičenec doleva, druhý doprava, vnější paže vzpažit, vnitřní paže připažit, po provedení dvou obrátů změnit směr obratu.
- Dvojice čelem k sobě, upažit povýš, uchopit za ruce, stoj rozkročný, předklon současně s krokem vzad, v této poloze střídavě kroužit trupem – jeden cvičenec do polohy levá paže vzpažit a pravá předpažit dolů poníž, druhý cvičenec opačně. V krajních polohách 2 – 3 hmyty. Několikrát prostřídáme strany.
- Stejný úchop jako v předchozím cvičení, mírný předklon, podřep, přelézt L/P nohou přes spojené ruce, první cvičenec začíná vždy levou nohou přes svou levou paži, druhý zrcadlově pravou nohou přes svou pravou paži, s pomocí natočení následně přelézt přes stejné paže P/L nohou; mezipoloha zády k sobě, dále přelézt přes spojené ruce obdobným způsobem opět do výchozí polohy a zpět.
- Družstvo stojí v těsném zástupu, všichni cvičenci – široký stoj rozkročný, poslední cvičenec podleze ostatní cvičence ve vzporu klečmo a postaví se dopředu – vystřídá se každý cvičenec.
- Družstvo stojí v zástupu, rozestupy na předpažení, široký stoj rozkročný. První cvičenec dostane míč, na povel ho předá v předklonu mezi nohama směrem vzad druhému cvičenci. Ten ho předá vzad třetímu ve vzpažení nad hlavou. Takto se činnost střídá, až se dostane míč k poslednímu cvičenci, ten s míčem přeběhne do čela zástupu a předávání míče se opakuje. Při soutěži 2 družstev vítězí v jednom kole družstvo, jehož cvičenci dříve provedou zadaný pohybový úkol a postaví se do výchozí pozice.
- Další cvičení na louce mohou být válení sudů (převaly stranou v lehu – vzpažit), lezení po čtyřech, plazení. Vždy je nutné zohlednit: podmínky, zdatnost cvičenců apod.

Táborové prostory

- Klus 3x kolem poradního ohniště, slalom mezi lavičkami, připojíme chůzi přes lavičky vpřed, vzad po čtyřech, přeskoky laviček, rovnovážná cvičení jednotlivců nebo dvojic.
- Vzpor ležmo, ruce se opírají o lavičku, skrčit levou nohu, střídavě odraz P/L nohou.
- Ležící žebřík – skoky snožmo mezi příčkami, chůze po příčkách, chůze po čtyřech po příčkách. Chůze nebo běh (žebřík mezi nohama).
- Žebřík na jedné straně opřený o lavičku, chůze po příčkách.
- Žebřík položený na bok – prolézání jednotlivými poli, přeskoky odrazem jedné nohy střídavě P/L, snožmo.
- Chůze bosýma nohama po trávě, případně připravíme dráhu, kde jsou pole z písku, oblázků, kamínků a šišek.

Za deště

Není naším cílem děti na táboře hned po probuzení při cvičení za deště promočit, aby potom neměly co na sebe. Ale drobný déšť nevadí, v tomto případě je vhodná rozcvička v lese. Při mírném dešti můžeme zařadit krátkou rozcvičku v pláštěnkách i na louce. Krátkou proto, že pláštěnka nevětrá a aby zbytečně nedošlo k propocení a zvlhnutí.

Při silnějším dešti využijeme kryté táborové prostory, kam se skupina vejde – jídelna, tee-pee, různé přístřešky a zde využijeme vybavení prostoru (lavičky, stoly apod.) k procvičení a protažení celého těla. Hezky od „hlavy až po palce u nohou“. Rozcvičku obohatíme i procvičením jazyka pomocí různých jazykolamů – například o olemované čepici: Olemujeme-li mu ji nebo neolemujeme-li mu ji.



Klus v zástupu po louce, utvořit kruh



- a) stoj rozkročný, vzpažit
- b) zvolna přejít do hlubokého předklonu, prsty se dotýkají země
- c) zpět - zvolna do výchozí polohy
- d) několikrát opakovat

Fyziologický účinek: protažení svalů trupu a zadní strany nohou

Přesun přes plachtu

- a) před plachtou vzpor dřepmo, na plachtě přejít do polohy vzpor klečmo
- b) běh ve vzporu klečmo přes plachtu
- c) vzpor dřepmo, stoj, klus

Fyziologický účinek: posilování paží, zad a bedrokyčlostehenních svalů



Chůze po lavičce - kladinka



- a) výskok na lavičku odrazem levé nebo pravé nohy
- b) chůze po lavičce, rovnováha pomocí paží
- c) chůze po lavičce, uprostřed 2x obrát
- d) chůze po lavičce, uprostřed váha předklonmo na pravé noze, zpět a cvik opakovat na levé noze.

Fyziologický účinek: posilování svalů nohou, procvičení rovnováhy a koordinace

Táborová lavička

Stoj čelem k lavičce

- a) stoj na levé noze, přednožit pravou, patu P nohy položit na lavičku
- b) ohnutý předklon, dotyk kotníku dlaněmi obou rukou – krátká výdrž
- c) stejné cviky ve stoji na pravé noze

Fyziologický účinek: protažení zadní strany nohy, posilování a rovnováha stojné nohy, protažení zádočných svalů



Strom je naší oporou



Dřep zánožný, dlaně se opírají o strom

a) zatlačit dlaněmi na strom, uvolnit, zpět

b) cvik 5x opakovat a vystřídat pozici P/L nohy

Fyziologický účinek: protažení hýžďových svalů a přední části nohou

Strom přítel člověka

Poloha „brtník“, krátká výdrž

Fyziologický účinek: posilování svalů paží, nohou a břišních svalů



Ranní rozcvička s veselou písničkou

Příjemnou součástí táborových rozcviček může být i píseň, dle obsahu případně doplněná pohybem. Ale za deště vždy pomůže písnička Jaromíra Nohavici:

1. Voláme sluníčko haló, haló,
tepla je na světě málo, málo,
vylez a rozežehň mraky, mraky
a já ti pomůžu taky, hm.

2. Voláme skřivana haló, haló,
písni je na světě málo, málo,
přileť a zazpívej pro mě, pro mě,
žijeme přec' v jednom domě, hm.

3. Voláme: človíčku, haló, haló,
lásky je na světě málo, málo, málo

A po rozcvičce už může následovat návštěva umývárny, úklid a snídaně.

Při táborových rozcvičkách je třeba dbát ve větší míře na bezpečnost. Při rozcvičce v lese musíme dát pozor na ostré větvičky a na nerovný povrch. Děti na to vždy upozorníme. Na louce a v ostatních prostorách musíme mít jistotu, že se zde nenachází předměty, které by mohly

způsobit zranění. Při deštivém počasí je nutné brát ohled na ztížené podmínky – smeknutí, uklouznutí... Samozřejmostí také je, že když mají děti rozcvičku, nevyhlázejí teprve někteří vedoucí ze spacáků. Ti přece musí být vzorem.



Džabal Túbkál je výzvou

Text: Ing. Petr Polášek, vedoucí Komise CPP MR ČASPV,
odborná spolupráce, foto: Radek Polášek

Vysokohorská turistika patří mezi nejnáročnější formy CPP. V České republice se můžeme dostat nejvýše na Sněžku, naši nejvyšší horu s 1603,3 m n.m. A tak musíme hledat vhodné a zajímavé lokality někde jinde. Možností je samozřejmě více. Poměrně blízko máme třeba Alpy. Ale výzvou je určitě něco exotického. A tak volba padla na nejvyšší horu Maroka a vůbec celé severní Afriky. Nachází se v pohoří Vysokého Atlasu, v národním parku Tubkal. Jmenuje se Džabal Túbkál (hora Tubkal) a její vrchol se nachází v nadmořské výšce 4167 m.

Vzhledem k tomu, že je to přece jen trochu jižněji od naší republiky, dalo se předpokládat, že podmínky pro vysokohorskou túru budou pro nás dost nezvyklé. Asi nejlepší doba pro výstup je jaro, ale vzhledem k možnostem to nešlo jinak než v červenci. A vzhledem k vysoké náročnosti nakonec do Maroka odjela expedice pouze jednočlenná.

Nejdříve bylo potřeba prostudovat trasu pochodu a připravit si plán dopravy. Veškeré informace se pohodlně dají najít na internetu. Třeba i to, že je tam hodně možností pro dopravu taxi, jezdí tam linky autobusů, existují místa vhodná pro přespání. A také to, že pro místní obyvatele jsou turisté zlatý důl a je dobré mít povědomí o tom, že oni taky chtějí vydělat. Pokud tedy kývnete na první cenu, kterou vám nabídnou, mohl by vás pobyt přijít hodně drah.

Průběh expedice

Den 1.

Odlet z pražského letiště Václava Havla se společností Rian Air do města Marrákeš. Levnější

letenka byla s přestupem v Italském Bergamu. Jakmile opustíte v Marrákeši letiště, vrhne se na vás 10 taxikářů a všichni nabízejí své služby. Po prvním odmítnutí, že je to moc drahé, se vždycky najde někdo, kdo nabídne cenu rozumnou. A tak následovala cesta taxíkem do centra Marrákeše. Tam je třeba najít stanoviště Shared taxi. To je taxi, kdy se nejprve musí sejít více zákazníků, aby se mohlo vyjet. Na cenu se potom vlastně všichni složí. Další byl tedy přesun tímto taxíkem do města Asní. Dál taxi z Marrákeše většinou už nejezdí.

V Asní je tržnice, dají se tam koupit různé věci včetně nápojů a arabského chleba.

Zde bylo tedy potřeba přestoupit na další taxi. A tak se cestovalo s dalšími 5 lidmi do vesnice Imlil, která se nachází už v nadmořské výšce 1780 m. To už jsme tedy výše než nejvyšší hora Česka. Zde se na vás opět vrhne několik místních lidí, kteří nabízejí různé služby. A nechávají si zaplatit třeba i za to, že vás jen někam odvedou. Třeba do restaurace, někam, kde se můžete ubytovat, koupit mapu a tak. Imlil je výchozí turistický bod pro výstup na Džabal Túbkál.





Pozdě odpoledne tedy začala pěší túra. Prašná cesta vedla údolím podél potoka a kamenným polem. Cesta vedla kolem vesničky Chamharouch (Šamharúš), kde je asi 6 domů a také nezbytná mešita. A pak prudce nahoru až k chatám Refuge des Mouflons a Caf du Toubkal, která patří Francouzskému alpskému klubu. Chaty jsou již v nadmořské výšce cca 3150 m. Příchod k chatám byl až kolem půlnoci, část trasy tedy bylo nutné urazit potmě.

Zde se dá přespát přímo v chatě nebo lze postavit stan. Pokud se rozhodnete spát pod širákem, je to bez poplatku. Na dotaz v chatě, kde je záchod, zněla odpověď - kdekoliv venku. V chatě se dá rovněž něco dokoupit. Prodávají tu i limonády, ale zdá se, že po této limonádě je ještě větší žízeň. Cesta sem vedla údolím, kde teče potok. Voda se na pití dá použít, ale je nutná filtrace a úprava pomocí tablet. Také není vůbec dobré nabírat vodu někde pod nějakým obydlím, protože zde si s nějakou kanalizací nedělají starosti.



Den 2.

Ráno po snídani, to bylo asi v 7:30, byl zahájen výstup do sedla Tizi n'Toubkal. Vhodnější by bylo ale vyjít tak hodinu před rozedněním, protože se dá očekávat velké horko.

Cesta vedla sutí, občas byly k vidění i místní květiny – jakési bodláky. A také se občas setkáte s pramínkem vody. Tato cesta byla velmi náročná i s ohledem na velké teplo. A právě proto byla spotřeba vody velmi vysoká, přibližně 6 litrů. Pokud byste takovou zásobu chtěli nést celou cestu s sebou, byla by to vysoká zátěž



navíc a asi by se té vody spotřebovalo ještě víc. Občasné pramínky se hodily, ale samozřejmě po úpravě.

Sedlo Tizi n'Toubkal se nachází v nadmořské výšce 4000 m. Po výstupu do sedla máte možnost se rozhodnout, zda se vydáte na západ na západní vrchol Džabal Túbkál, který má 4030 m n.m. nebo na severovýchod na hlavní vrchol, ten má 4167 m n.m. Cílem byla nejvyšší hora Maroka, tak byl samozřejmostí směr severovýchod.

Zde je již stoupání mírnější, protože cesta vede po hřebenu Vysokého Atlasu. Zvolená cesta je tzv. Normal route. Lze jít i jinými cestami, např. Short cut, ale taková cesta je zpravidla mnohem náročnější. Zajímavostí jsou i časté nápisy



na kamenech podél cesty. Hlavní pěšina se zde dost větví, zdánlivě to vypadá, že trasa by se dala nějak zkrátit. Jenže ty „zkratky“ jsou hodně nepohodlné, povrch se pod nohama sype a stálo by to hodně sil navíc.

Vrcholu Džabal Túbkál bylo dosaženo v 11 hodin. Celá cesta probíhala za lehce mlhavého počasí, což alespoň trochu zmírnilo pražící slunce. Po občerstvení a nezbytné vrcholové fotografii začal sestup. Na sestup se už úplně vyjasnilo, takže i sestup byl velice obtížný a úmorný. Sestup byl po stejné trase jako výstup nahoru, až k chatám Refuge des Mouflons a Caf du Toubkal. Odtud, stále podle původního plánu, pokračovala cesta údolím do sedla Tizi n'Duanouns, které je v nadmořské výšce 3700



U jezera se nachází i „hotel“. Slovo hotel je ale hodně nadnesené. Jedná se o jakési kamenné sluje ve stráni. Funguje tam i bufet, kde se zase dají koupit nějaké sušenky a limonády. A dokonce je poblíž i kadibudka. Ubytování je zde velmi levné. Ráno místní „hoteliér“ k snídani vyrobil i míchaná vejčeka.

Den 3.

Ráno následoval přesun do vesnice Amsouzard. Ta je položená 1800 m n.m. Tentokrát nebyla žádná mlha, pražilo přímé slunce. Podle plánu měl následovat výstup do sedla Tizi n'Ouou-raine, které má nadmořskou výšku 3100 m. Ale vzhledem k počasí, přímému slunci, potřebě vody a také únavě po včerejším náročném dnu se od tohoto plánu ustoupilo.

Následoval přesun taxíkem do Agouin. To je vesnice vzdálená asi 52 km po prašné cestě. Tam je již silnice a jezdí tam autobusy do Marrákeše. V Marrákeši se dalo hned přestoupit na autobus do pobřežního městečka Essaoui-



m. Potom dalším údolím podél potoka, častými serpentinami až k jezeru Lac d'Iflni. Toto jezero je nejvýše položeným jezerem v Maroku, je v nadmořské výšce 2350 m. V jezeru je možno se i případně vykoupat. U jezera byl plánovaný nocleh.



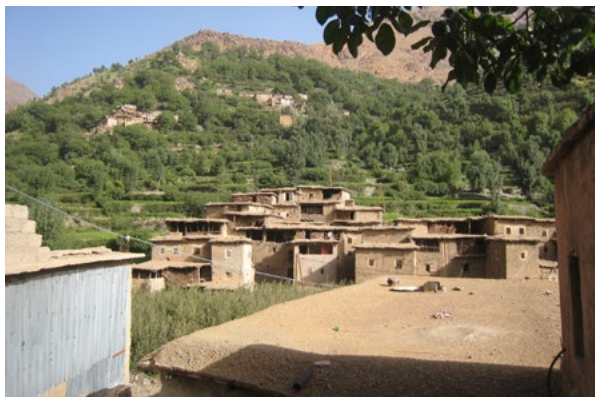
ra. Je to turistické město, kde najdete restaurace, možnost ubytování v hotelu i v campu a také mešity. Hotel ani camp využity nebyly, ale nabídla se pohodlná možnost přespání přímo na pláži.

Den 4.

Ráno následovala nenáročná relaxační procházka po pláži. Velkou zajímavostí byl rybí trh, kde místní rybáři nabízeli své rozmanité úlovky. Každé takovéto město má svou medinu. Je to takové centrum se spoustou obchůdků, kde se vás každý obchodník snaží „zatahnout“ do toho svého a nabízí kde co. Zajímavostí byly i historické hradby. Byl to volný odpočinkový den. A součástí relaxu bylo i následné přespání v hotelu Riád. Přenocování v tomto hotelu stálo v přepočtu na naši měnu cca 600 Kč.

Den 5.

Dopoledne byla ještě prohlídka Mediny. Potom následoval přesun autobusem zpět do Marrákeše. Je to určitě velmi zajímavé město. V centru se nachází Cotubca (Koutoubia) – největší mešita s vysokou věží. Medina v Marakeši – to je opět plno obchůdků, stánků, různých atrakcí pro turisty. Zajímavé je náměstí Place Djemaa el Fna. Velmi zajímavé jsou i boční uličky. Musíte tu ale dávat pozor, na co se díváte a co fotografujete. Pokud se takto zastavíte u nějakého pouličního umělce, například krotitele hadů, určitě po vás bude vymáhat peníze. Pěší pře-



sun na letiště byl už zase ve velikém vedru. Na letišti se dalo přenocovat.

Den 6.

Let opět přes Bergamo do Prahy.

Plán cesty byl připraven s ohledem na to, že jediným členem expedice byl Radek. Pokud by jelo více lidí, bylo by samozřejmostí počítat s časovou rezervou. Je nutné přizpůsobit se tomu, kdo má momentálně nejmenší kondici. Určitě by se nějaká příští expedice konala spíše na jaře, kdy zde ještě není taková zátěž horkem.

Vybavení

Základem jsou dobré boty. Určitě by nebyly dobré nějaké nízké boty, na cestách, které stoupají strmě nahoru, je plno drobného kamení, které byste nestačili z bot vysypávat. Vzhledem k místním teplotám jsou dobré kraťasy a tričko, ale nesmí se zapomenout na to, že se jedná o čtyřtisícovku a nahoře to může nepříjemně foukat. Takže dlouhé nohavice a větrovku brát určitě s sebou.

Celá cesta proběhla bez trekových holí. Mělo to ale jen jeden důvod a tím je odbavení v letadle. Hole jsou zde velmi dobrým pomocníkem. Dají se v turistických centrech i zapůjčit, ale museli byste jít stejnou trasou tam i zpět.

Velmi důležité je mít nějakou pokrývku hlavy. Na naše poměry je zde slunce hodně silné. S tím souvisí i nutnost používat krémy s vysokým ochranným faktorem, SPF 40 a více.

Nutností je zajistit si dostatečnou zásobu vody.

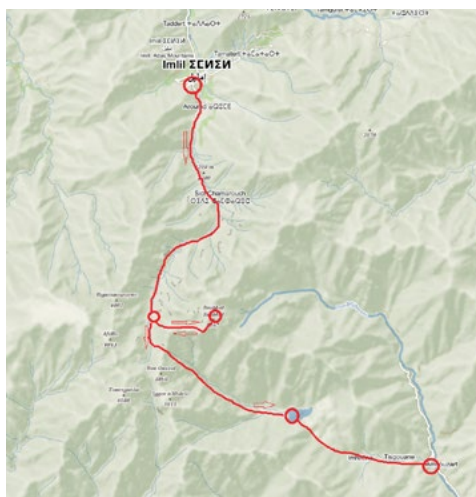
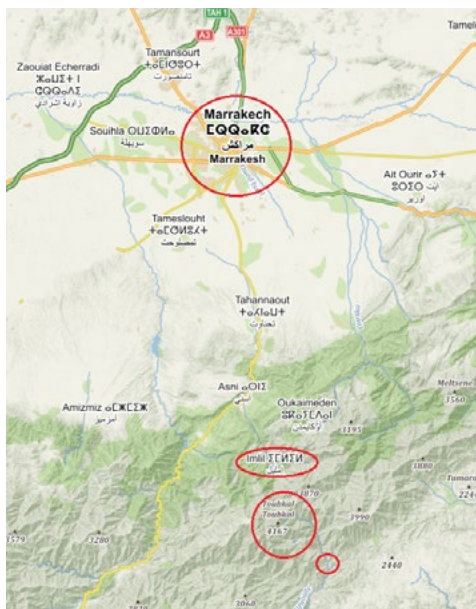


Spotřeba vody je při takovéto zátěži nezvykle velká, na to se musí dát pozor. V takovýchto podmínkách vypijete třeba 6 litrů vody za den. Dobrým řešením je zjistit si z mapy, zda po trase jsou nějaké prameny nebo vodoteče a mít s sebou něco na čištění a dezinfekci vody. U nás jsou k dostání systémy například od firem Care Plus, LifeStraw nebo SteriPen. Používají se i tablety pro úpravu vody. Rozhodně se vyplatí věnovat kvalitě vody dostatečnou péči a vyhnout se tak zdravotním komplikacím.

Vhodnější je studená strava. Ale je důležité zvolit takovou stravu, která se dá jíst bez komplikací. Například sušené maso se vám lepí na patro, a proto úplně vhodné není. Z potravin, které lze po cestě zakoupit, jsou to nejčastěji nějaké sušenky. V chatách se dá pohodlně najíst, stojí to ovšem peníze. Materiál do těchto míst nosí muly. A zapomenout se nesmí ani na toaletní papír.

Peníze si můžete vyměnit až v Maroku. Vyjde to o něco levněji. Místní měna se jmenuje Dirham marocký a 1 dirham odpovídá 2,30 Kč. A po celou dobu si vystačíte s angličtinou. Maročané zde žijí z turistického ruchu, a proto se cizincům co se jazyka týče, přizpůsobují.

Nesmíme zapomenout na jednu důležitou věc. A tou je to, že musíme respektovat místní náboženství. Sunnitský islám je tady jako státní náboženství. A tak se nám třeba může stát, že po někom něco chceme a on zrovna vypadá, jako by něco hledal pod stolem. On se přitom sklání u časté modlitby a při těch je nesmíme rušit. Stejně tak když se kolem mešit rozléhají hlasité modlitby. A také bychom je při modlitbách neměli fotografovat nebo natáčet. Maroko je krásná země a pohoří Vysokého Atlasu je zajímavou výzvou.





Jihomoravský kraj

Krajská soutěž a Sportovní hry seniorů v jednom dni

Text: Soňa Procházková, VV JmKASPV, foto: Rudolf Jalovecký

Již tradiční podzimní akcí Jihomoravského kraje je soutěž v kubb a mōlkky v Ráječku v okrese Blansko. Zdejší pěkný areál a vstřícný postoj ráječských hasičů, kteří ho spravují, nás inspiroval k myšlence spojit krajskou soutěž se Sportovními hrami seniorů.

Dopoledne 22. září 2018 jsme tedy podle plánu v 9.00 zahájili krajskou soutěž. Na kubb se sešlo pět dvojic a na mōlkky dokonce deset. Obě soutěže probíhaly současně a soutěžilo se jako vždy urputně, ale korektně. V mōlkkách nakonec obsadila první tři místa očekávané družstva z Bystrce, v kubbu naopak dominovali soutěžící z Blanska a Vyškova. Ti nejúspěšnější nás pak v říjnu

reprezentovali v Mušově na republikové soutěži. Sportovní hry seniorů jsme připravili tak, aby mohly „vypuknout“ vzápětí. Po příjezdu největší výpravy z Vyškova mohl akci v 11.00 zahájit předseda Rudolf Jalovecký. Poté se všech 74 aktivních seniorů přemístilo na travnatou plochu, kde se pod vedením Jarky Doběšové rozcvičili. Hlavně pro skupinu z Vyškova to bylo po hodině v autobusu vítané protažení, ale zahřátí jistě uvítali i účastníci, kteří přijeli z okolí na kolech.

Organizátoři připravili pro seniory 10 stanovišť: létající talíře (hod do určeného prostoru), nordic walking na čas (malý a velký okruh dle věku), házení na Mimoně, florbal (střelba do branky), oblékání a zapínání košile na čas (zručnost), pétanque, hod kroužky na cíl, žebřík (frekvenční běh), mōlkky a kubb (role lektorů se ujali naši benjamínci).

Počet stanovišť se ukázal jako ideální. Nikde se netvořil velký hrozen zájemců, všichni měli možnost si odpočinout a nasbírat síly na další disciplíny. Na každém stanovišti byl seniorům zapsán jejich výkon do karty, která jim po absolvování všech disciplín zůstala, aby se mohli doma pochlubit svými výkony. - Jistě se shodneme na tom, že zde byl vítězem každý účastník. Proto také všichni odjžděli se zlatou medailí na krku, s diplomem a drobnou cenou od sponzorů, s dobrým pocitem nejen ze své kondice, ale podle ohlasů i natěšení na to, jak si to za rok zopakují. K úspěchu akce jistě přispěla dobrá příprava ze strany organizátorů.

Velký dík patří všem, včetně počasí, které nám dopřalo oproti špatné předpovědi i sluníčko. ■

Jihomoravský kraj

„Toulavé kolo“ - ohlédnutí za akcí JmKASPV

Text a foto: Ing. Jarmila Křístková

Jihomoravská KASPV každoročně pořádala pro cykloturisty akci Toulavé kolo. Akce trvala vždy od pátku do neděle s ubytováním ve sportovních ubytovnách a se zajištěnou polopenzí.

V následujícím přehledu jsou uvedeny termíny a místa pořádaných akcí „Toulavé kolo“ od roku 2008 do roku 2018.



Organizace a návrhů tras pro zdatnější i méně zdatné cyklisty vč. mapek se ujali Zdena Horníčková s kolektivem RCSPV Břeclav, Vladimír



Křivánek z RCSPV Brno-venkov, Marie Lvová a Josefa Paruchová z RCSPV Blansko. Všem organizátorům musíme poděkovat za zprostředkování výletů, při kterých jsme poznali plno krás Jihomoravského kraje. Výlety po cyklostezkách, silnicích i lesních cestách se jely za

každého počasí, zažili jsme déšť i vítr, proti kterému jsme to tak tak ušlapali, ale i krásné slunné počasí. Nejlepší odměnou však vždy bylo večerní přátelské posezení a popovídání u vínečka při zpěvu krásných moravských písniček. Na „Toulavku“ budeme rádi vzpomínat. ■

Datum	Místo ubytování	Výlety po oblastech
22.–24. 8. 2008	Lanžhot	Mikulčice, Hodonín, Slovensko
21.–23. 8. 2009	Radíkov, okr. Olomouc	Litovelské Pomoraví
26.–29. 8. 2010	Nové Mlýny	okolí Pálavy, Rakousko
26.–28. 8. 2011	Višňové	sever okresu Znojmo
24.–26. 8. 2012	Strážnice	Milotice, Bílé Karpaty
13.–15. 9. 2013	Křižanov	Vysočina
29.–31. 8. 2014	Nesměř	okolí Velkého Meziříčí
11.–13. 9. 2015	Prudká	okolí Tišnova – trasy A
16.–18. 9. 2016	Prudká	okolí Tišnova – trasy B
22.–24. 9. 2017	Prudká	okolí Tišnova – trasy C
14.–16. 9. 2018	Koněšín	okolí Dalešické přehrady

Liberecký kraj

Krajské sportovní hry

seniorů v Semilech

Text: Mgr. Jarmila Stránská, předsedkyně Liberecké KASPV, foto: Petr Moudrý

Poslední letní den, 22. září 2018, se do Semil sjeli aktivní senioři 60+ z celého Libereckého kraje na Sportovní hry seniorů. Byla pro ně nachystána pestrá nabídka soutěží v jednoduchých sportovních disciplínách.

Každý účastník obdržel startovní kartu a v libovolném pořadí prošel deset stanovišť, na kterých splnil jednotlivé disciplíny: 1. orientační závod s tajenkou, 2. kubb, 3. woodball, 4. překážková dráha, 5. obratnost prstů, 6. slalom s gymballem, 7. míření na cíl florbalovou hokejkou, 8. zkouška síly s cvičební gumou, 9. hod do dálky pěnovým oštěpem, 10. rovnováha – stoj na jedné noze. Účastníci soutěžili ve dvou kategoriích, do a nad 70 let. V průběhu celé soutěže byl zajištěn pitný režim a malé občerstvení. Zástupci zdravotní pojišťovny VZP také seznamovali účastníky s možností příspěvku na aktivní sportování a také jim měřili krevní tlak a tělesný tuk. Sportovní akci zahájili paní starostka Semil Bc. Lena Mlejnková a poslanec Parlamentu ČR David Pražák. V průběhu se dostavil také náměstek hejtmana Libereckého kraje Mgr. Petr Tulpa. Všichni tři převzali nad touto akcí záštitu. Celkem do Semil přijelo 114 účastníků, podle kategorií: I - 48, II - 66

Nejstarší účastníci – dva ve věku 85 let, dva ve věku 84 let a jeden 83 let.

Města a počty účastníků: Cvikov 11, Česká Lípa 8, Hodkovice nad Mohelkou 5, Hrádek nad Nisou 8, Jablonec nad Nisou 5, Liberec 7, Lomnice nad



Popelkou 17, Mimoň 7, Nový Bor 18, Semily 12, Smrčí 2, Tanvald 8, Zákupy 6.

V závěru proběhlo losování startovních karet o 45 hodnotných cen. Každý obdržel účastnický list, drobnou odměnu a propagační materiály. Velké poděkování patří městu Semily za možnost uspořádat tuto akci a také za ceny do losování, materiální a finanční podporu. Poděkování patří rovněž Davidu Pražákovi za finanční podporu a dárky do

losování. Akci podpořila také firma BusLine, která zdarma svezla účastníky autobusem do Semil. Za velkou pomoc při přípravě děkujeme také paní Zdeně Markové z TJ Semily a odboru KČT. Děkují paní Heleně Prokopové za pomoc při zajištění občerstvení, týmu pracovníků VZP a rovněž všem rozhodčím na jednotlivých stanovištích. Při odjezdu účastníci sdělovali pořadatelům, že se jim akce velmi líbila, že prožili příjemné odpoledne a rádi by příští rok do Semil zase přijeli. ■

Moravskoslezský kraj

Dětem se sportovně pohybový "Duhový rok" vyplatil

Text a foto: Lucie Kostelníková a kol., SPV Kopřivnice

Už je to rok, kdy si na začátku školního roku 2017/2018 instruktorky z SPV ASK Tatra Kopřivnice připravily celoroční program pro děti s názvem "Duhový rok". Obsahem cvičení bylo v průběhu školního roku seznámit, vyzkoušet a naučit děti různým sportovním disciplínám, základům gymnastiky i lehké atletiky, pohybu s hudbou, skákání přes cokoliv, práci s malým i velkým míčem apod.

Hned první příležitostí vyzkoušet si své dovednosti dostaly děti v podzimní soutěži "Zápolení na dálku". Jedná se o netradiční soutěž, kterou pro školní děti z celé republiky vyhlásila ČASPV, Komise žactva a mládeže Metodické rady. Soutěž se konala ve dvou termínech, podzimním a jarním, aby děti mohly zjistit, zda se jejich sportovní výkon po nějakém čase zlepšil. Hodnocení proběhlo celostátně, a tak si děti mohly své výkony porovnat s vrstevníky z celé ČR. Jedná se o pět nenáročných a snadno realizovatelných disciplín v domácím prostředí "vlastní" tělocvičny. Jde o člunkový běh 4 x 10 m, ručkovaní kolem lavičky (ruce na zemi, nohy na lavičce), skok do dálky z místa, hod míčem ze sedu, přeskoky přes švihadlo.

Z Kopřivnice soutěžilo ve svých věkových kategoriích devatenáct dívek a tři hoši. A právě tady se náš předcházející Duhový rok dětem stopro-



centně vyplatil; dá se říci, že jsme intuitivně připravili celoroční program na míru novince, Zápolení na dálku, a pak i všeobecné přípravě ke sportovnímu víkend.

Dalším prověřením sportovních dovedností byla na jaře akce "Sportovní víkend pro mládež ASPV", kterou pořádalo RCSPV Nový Jičín na krásném hřišti v Mošnově, kde děti závodily v atletickém čtyřboji, v oblíbené švédské pálkovací hře brännball a také si své tábornické dovednosti prověřily v orientačním závodě Medvědí stezkou. Z těchto všech závodů postoupili ti nejšikovnější do krajských i republikových kol. Jsme již téměř v polovině nového školního roku 2018/2019, proběhlo podzimní kolo Zápolení na dálku a pokud budou připravena znovu obě kola i další tradiční soutěže v lehké atletice, medvědí stezce, pódiových vystoupeních, věříme, že se jich budeme s dětmi nadále zúčastňovat.

Stále se těšíme na stávající i nové členy naší sportovní organizace. Věříme, že se ve cvičebních hodinách po celý školní rok všem kopřivnickým dětem líbí a odnášejí si spoustu zážitků. Děje se tak už víc než dvacet let.

Za SPV Kopřivnice instruktorky Martina, Lucka a Bětko ■

Moravskoslezský kraj

Pohádka v lese

Text a foto: Svatava Zezulková, ASPV Stará Bělá

Rok utekl jako voda a zas je tu čas pohádkových postavíček, strašidýlek i lesních zvířátek. Poslední prázdninovou sobotou, 1. září, se lesík u myslivny rozezněl dětskými hlásky. Cvičitelé ASPV starobělské jednoty zde připravili tradiční a oblíbenou "Cestu pohádkovým lesem", odpoledne plné her, soutěží a dobré zábavy.

Od rána bylo v okolí myslivecké chaty jako v úle. Je potřeba vše nachystat a připravit, aby se lesík proměnil v pohádkovou říši a úderem 14. hodiny se otevřela pomyslná brána do světa pohádek. Po obloze proplulo pár mráček, trochu sprchlo, ale sluníčko nakonec nezklamalo. A tak se sešlo přes 250 dětí se svými rodiči či prarodiči a vydali se na tajuplnou výpravu. Na startu – u prasátek a vlka – dostal každý lístek na razítka za splnění úkolu. Doprovod byl poučen, že má krom pomoci dětem sledovat stromy s pohádkovým kvízem. Čekala na ně procházka lesem v délce 1 km, kde bylo připraveno 12 stanovišť s různými úkoly. Po splnění dostaly razítko a sladkou odměnu nebo drobnost od pojišťovny, v cíli pak diplom pohádkového hrdiny. Schován za stromy či výmoly na ně čekal nespočet pohádkových bytostí a strašidel. Cestou si děti u ježibab vyrobily na památku dřevěné medailonky, zdobily stromek večerníkovými obrázky, poustevníci je učili rozpoznat různé rostlinky a lesní plody, vodníkům zase pomáhaly vylovit z rybníka rybky. U krále s hradním strašidlem si vyzkoušely střelbu z kuše na hradby, s čerty zdolaly házení do ohně a svou šikovnost ukázaly u Bořka stavitele, kde zatloukaly do prken hřebíky a stavěly z kostek různé tvary. Křemílek s Vochomůrkou si přichystali přišívání knoflíku na kalhoty, Maková panen-



ka a motýl Emanuel jim pomohli projít známou hrou „Člověče, nezlob se“, u pirátů, krom házení kruhu na lodní stožár, přešly vodu se žraloky. U Boba a Bobka je čekalo házení mrkví do klobouku a Ferda mravenec s broukem Pytlíkem je učili trefovat míčkem květinčky a skládat puzzle s obrázky výtvarníka Ondřeje Sekory. S indiány si mohly zazpívat a házet oštěpem na cíl. Po lese se procházel Krakonoš, který dával za odměnu či na památku své razítko. U myslivny, kde na ně čekal loupežník Sarka Farka s vysloužilým vojákem, si zastříhly z laserové vzduchovky a na plácku pod taktovkou šašků se vydováděly na šlapadlech, chůdách, skákacích tyčích, skluzavce a trampolíně. Nechybělo ani lesní bludiště. Z výčtu je vidět, že dobrých nápadů je stále dost. Novinkou byl prodej pohlednic lesa a magnetek s obrázkem. Samozřejmostí bylo bohaté občerstvení pro všechny. Za to vše patří našim skalním členům velký dík.

Nesmím zapomenout ani na všech 51 lidiček, bez jejichž nadšení a elánu by to nešlo vůbec uskutečnit. A odměna? Rozzářené dětské oči, šťastný úsměv a slova díky. Podle ohlasů se akce vydařila a my se můžeme těšit na příští rok a doufat, že v sobotu 31. 8. 2019 prožijeme stejně vydařený a pohodový den. Letos to bylo, ačkoliv se to nezdá, již posedmé, co využíváme mysliveckou chatu a její okolí. Jsme moc vděční, že nám myslivecké sdružení ve Staré Bělé vychází vstříc. Děkuje. ■

Moravskoslezský kraj

14. ročník Semináře cvičitelů/ instruktorů MS KASPV

Text: Jana Pavlišťíková, foto: Hana Těhanová

A opět je tady seminář seniorů MsKASPV, který se uskutečnil 7. – 9. 9. 2018 na Horní Bečvě. A je-li to nám to všem líbilo, chceme se podělit i s ostatními.

Vítaly nás louky, lesy, přehrada a řeka. Nenápadný hotýlek s hospodou a postelí. Naši milí



cvičitelé, kteří nás brzy zocelí... Hotel Sherry na Bečvě přivítal nás výtečně. Vedení nás překvapilo, jak seminář připravilo. A proto hned před večerí, asi ať moc nesníme, sejdeme se v tělocvičně a cvičíme a cvičíme. Po večerí vysedávat nemáme už z důvodu - tady už nám nenalejou, zavřeli nám hospodu. A tak polámaní celí zalezeme do postelí. Sobotní pošmourné ráno, to vůbec nám nevadí, cvičeníčko na terase bezvadně nás naladí. Po snídani do jízdárny, kde koníci byli, nutno přiznat, asi jsme je trochu poplašili. Každého jsme pohládili, každý dostal jablíčko, při návratu k hotelu už vykukuje sluníčko. První projevy a známky, že nás něco bolí, prodýcháme v jeskyni, co je plná soli. Po obědě při relaxu zaskočí nás zjištění, že je s lenošním konec - v 15.30 cvičení. Zdravotnické cvičení - půlhodinka skvělá, protahujem co se dá

a restartujem těla. Potom jóga, co se tváří, že na tom nic není, při desátém cviku na ni mnozí názor změni. Dál pak zatahujem dírky, nejvíc co jen zvládnem, čímž od pasu dolů sílíme a mládnem. Od cvičení do cvičení, chvilka klidu tady není, běháme tak jako blázen, ještě že tu není bazén. Po večerí zase zpátky chvátáme na psychohrátky. Pak už je tma jako v ranci, bez baterky nemáš šanci. Kdo obálku najde v křoví, úkoly se záhy doví. Pátráme, zpíváme, skládáme básně, tímto se dnešní den zakončil krásně. V neděli před snídání, jak už víme, důkladně si zacvičíme. Potom soutěžní je kolo, möllky, hod do zvonu a bolo bolo. Obídek, kávačka, úklid a balení - a je to tady: odjezd a loučení. Bylo tu veselo, bylo tu prima, a teď ať klidně je nečas a zima. Děkujeme všem těm, kdo to uspořádali, a máme přání, abychom se za rok zase setkali. ■



Moravskoslezský kraj

Senioři v pohybu v Ostravě

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka Moravskoslezské KASPV

V sobotu 22. září 2018 se v Ostravě - Pustkovci uskutečnila akce „Senioři v pohybu a Hry seniorů 2018“. Za účasti 152 nadšených seniorů a hostů, primátora Ostravy Ing. Tomáše Macu-

ry, starosty obce Ostrava - Pustkovec a předsedy TJ Pustkovec Miroslava Běhůnka připojila předsedkyně MskKASPV 100 let České republiky a akce byla zahájena rozcvíčkou.

Tu předcvičovala cvičitelka Jarmila Kliková na skladbu Vltava. Senioři ji velmi ocenili, všem běhal mráz po zádech a moc se líbila. Nejstarší účastník Miloslav Salomon (83 let) obdržel balíček od Dr. Maxe. Asi proto, aby se dožil sta let a stále se sportovních akcí zúčast-





Hlavní město Praha

Cesta Šárkou za skřítky

Text: Helena Troupová, foto: Michaela Holická, ASPV
Sk Arita Praha

V neděli 7. října 2018 uspořádal odbor Sportu pro všechny SK Aritma Praha již 22. ročník akce určené pro děti od dvou let a jejich rodiče. Letos jsme se vydali do podzimní Šárky za skřítky. Na start se dostavilo rekordních 118 dětí s rodiči. Pro účastníky byla připravena trasa v délce cca 4 km, zpestřená řadou soutěží nejen pro děti.

Každé dítě dostalo startovní číslo, což zejména pro ty nejmenší bylo prvním zážitkem. Ihned na startu se museli zapojit také rodiče, aby pomohli dětem vyrobit obálku na skřítkovské pexeso, jehož jednotlivé dílky dostávaly děti na trati za každý splněný úkol. A ti nejmenší si zatím mohli křídami namalovat, jak si skřítko představují.

Také se skřítkovským slalomem na koloběžkách těm nejmenším vydatně pomáhali rodiče. Zato šplh do korun stromů již děti absolvovaly samostatně. Další úkol, běh po stopách skřítky, byl opět určen dětem i rodičům. Nadšený zájem u dětí vzbudila disciplína „slackline“, kdy za vydatné podpory cvičitelky i rodičů musely přejít trasu mezi dvěma stromy ve výšce cca 1 m. Na dalším stanovišti děti pomáhaly shodit skřítkovi oštěpem ovoce a vyzkoušely si skákání v pytli. „Kimovka“ na skřítkovské téma bavila i rodiče, stejně tak skok snožmo do dálky.

ňoval. Po rozcvičce se všichni rozešli na svá stanoviště podle rozpisu. Závodilo se v chůzi nordic walking, hodu do zvonu, hodu létajícím talířem, v překážkovém slalomu, střelbě florbalovou hokejkou, člunkovém běhu, hodu na cíl, woodballu a möllkách. Po absolvování všech disciplín si závodníci vyzvedli odměnu – balíček s kosmetikou a nealkoholické pivo. Všichni organizátoři měli dobrý pocit z usměvavých závodících seniorů a vydařené akce. A ta by se nemohla konat, kdyby se na ní nepodíleli také sponzoři Buď fit seniore.cz, Dr. Max, Deník, Dermacol, Plzeňský Prazdroj, Moravskoslezský kraj a pojišťovna Collonade. Děkuje. ■

V této disciplíně řada dětí „přeskočila“ své rodiče. Stanoviště se soutěžními úkoly zaujala i řadu rodin s dětmi, kteří byli v přírodní rezervaci Šárka jen tak na procházce. A tak se akce stala opravdu sportem pro všechny.

Na konci cesty, v příjemném prostředí areálu SK Aritma Praha, si děti opekly buřtíky, řada z nich nepohrdla ani připravenými jablky či zeleninou.

Lze konstatovat, že akce „Cesta Šárkou“ – letos za skřítky - se opět vydařila. Kromě perfektní organizace, nadšení cvičitelů a jejich rodinných příslušníků k tomu nemalou měrou přispělo i krásné, slunečné počasí.

A tak se již všichni těšíme na příští podzim, kdy půjdeme do Šárky, třeba za loupežníky. ■



Vodácký tábor Lipno

Text a foto: Anna a Ema Vokrouhleckých,
SPV SK Velká Ohrada

Vzpomínáte si ještě na bezstarostně strávená léta na dětských táborech? Běhání po lese v holinkách, ranní rozcvičky v trenkách, jídlo jen z ešusu a lžící, spaní ve stanu, zpěv u táboráku, sjíždění řeky na kánoích a další nekonečná dobrodružství? Myslíte, že to všechno dnešní děti mohou ještě zažít bez mobilů, tabletů, televize a počítačů? - Kupodivu, ano.

Od roku 1996 pořádá prvních čtrnáct dnů o letních prázdninách pro děti 7 – 17 let odbor sportu pro všechny Sportovního klubu Velká Ohrada letní vodácký tábor Lipno. Tábor je v provozu již od roku 1961 od doby napuštění lipenské vodní nádrže. Na břehu Lipna, mezi Dolní Vltavicí a Černou v Pošumaví v polesí Plánička, je každé léto na pozemku Chemoprojektu, a.s. postaveno přes 20 stanů. Jedinou zděnou budovou je loděnice, ve které jsou přes zimu uskladněny lodě, stanové konstrukce, vybavení kuchyně a ostatní nezbytné věci. Vaří se společnými silami na ohni v přístřešku vedle provizorní dřevěné kuchyně. Základní důležitou činností táborníků je příprava dřeva pro přípravu stravy a teplých nápojů. Tábor leží v nadmořské výšce 750 m a i v létě dovede počasí účastníky tábora řádně potrápit zimou a deštěm. To hlavní, co k táboru patří, jsou lodě – pramice, kanoé a kajaky. Na těch se odehrává velká část programu. Doplováme do nejbližší civilizace, např. do Dolní Vltavice. Výlety po vodě jezdíme do lukavické zátoky, koupeme se na písčné pláži u Kovářova, oblíbeným cílem je Frymburk a často naše plavba směřuje na protější břeh, kde je dominantou vrcholu zřícenina hradu Vítkův kámen. Kormidlování a pádlování se děti učí na kanoích, aby byly připravené na tradiční splouvání Vltavy. Dříve jsme pravidelně splouvali Vltavu v horní části z Lenory do Nové Pece na začátku Lipna, při příznivém stavu vody i z Horní Vltavice. Tato část řeky protéká krásnou přírodou v CHKO Šumava a částečně i Národním parkem Šumava. V poslední době ale je splouvání Teplé Vltavy mezi Soumarským mos-



tem a Pěknou zpoplatněno a částka 500 Kč za jednu kanoj je pro náš tábor neakceptovatelná. Přesto máme stále v paměti nezapomenutelné zážitky z koupání v ledové vodě u železničního mostu, z brodění Teplou Vltavou a ještě studenější Studenou Vltavou na jejich soutoku pod Stožcem, z proplouvání kolem Mrtvého luhu. Poslední dobou ale splouváme Vltavu z Vyššího Brodu pod lipenskou přehradou s nocováním pod hradem Rožmberk, v Českém Krumlově a na Zlaté Koruně. Splouvání této části řeky je spojeno s překonáváním jezů ve šlajsnách nebo retardérkách, což přináší další adrenalinové zážitky. Tzv. Velká voda je proto jednou z nejoblíbenějších částí tábora. Na tři dny vyrážíme s dětmi na opravdovou řeku, kde děti zúročí nabyté schopnosti. Na kanoích v některých letech za příznivého vodního stavu i počasí doplováme až do Boršova před Českými Budějovicemi. Ti nejmenší táborníci splouvají řeku bezpečně na raftech.

Každý rok probíhá celotáborová hra tématicky zaměřená na dětmi oblíbené a jim blízké příběhy. V letošním roce byli hlavním tématem hry Piráti. Celotáborová hra byla nazvána Tortuga podle známého pirátského přístavu. Na začátku děti musely prokázat, že mají na to stát se opravdovými piráty, byly rozděleny do týmů – posádek - a společně měly za úkol absolvovat náročnou cestu završenou nalezením pokladu na základě získaných indicií. Musely překonávat nástrahy přepadení, ztroskotání, kurděje, napadení mořskou příšerou, nedostatek jídla i rumu.

Mimo táborovou hru a vodácké putování se děti bavily při sportovních hrách (stolní tenis, badminton, freesbee, ringo), mezi dominanty tábora patřil zcela jistě závod v orientačním běhu

s vlastní orientační mapou, ples, diskotéka při svíčkách, talentshow, společné i oddílové táboračky, noční hra. Charakteristickým rysem tábora je, že v každé volné chvíli děti vytahují ze sportovního stanu páčky na brännball, tenisové míčky a kužely místo met a tuto na táboře velice oblíbenou hru provozují až do začátku dalšího programu, výdeje stravy nebo až do tmy. Zde můžeme hledat i jeden z pilířů vzniku jednoho z nejúspěšnějších družstev žáků a poté i juniorů SK Velká Ohrada na republikových soutěžích v brännballu na letních slavnostech v Doubi i na pozdějších soutěžích v Baldovci a Mušově pod Pálavou. Tábor je bez elektřiny. Děti proto musí každý rok přiložit ruku k dílu při přípra-

vě dřeva na oheň, jídla a společném úklidu. Na památku si odvážejí táborová trička, která jim pak ještě dlouho připomínají prožitá dobrodružství, ale hlavně i spoustu zážitků, dojmů a poznatků.

O celý chod tábora se starají zkušení vedoucí a instruktoři, kteří tu sami vyrostli. Hlavním vedoucím je již mnoho let Jarda Cívín, jeho pravou rukou jeho žena Jana. Bez nich by celý tábor vůbec neexistoval.

Společně si držíme palce, ať tento tábor ještě mnoho let odolá tlaku developerů a nebezpečně rozpínajícímu se turistickému ruchu a možnost zažít tento tábor bude mít ještě mnoho dalších generací. ■

Plzeňský kraj

„Annínský ostrov“

s SPV TJ Všenice

Text: Ing. Martin Dobrý, foto: Iva a David Královi

V termínu 26. – 29. 7. 2018 uspořádali instruktoři odboru SPV TJ Všenice pro své cvičence již dvanáctý ročník pobytové poznávací expedice v kempu Annín na řece Otavě na Šumavě.

Čtyřdenní akce s názvem „Annínský ostrov“ se zúčastnilo 48 osob, z toho 32 dětí ve věku od 3 do 15 let. Toto velké věkové rozpětí znamenalo pro cvičitele připravit rozmanité soutěže a úkoly, aby zabavili všechny výletníky. Děti byly rozděleny do tří věkových skupin, ale některé soutěže a úkoly plnily společně. Nejstarší skupina bojovala o pohár Annínského ostrova.

Čtvrtek byl ve znamení cestování vlakem. Ze Všenic se celá parta vydala přes Plzeň do Sušice a dále autobusem do Radešova na Otavě. Odtud se šlo již podél řeky pěšky do přípraveného tábora v Anníně. Původní plán s rozbalením tábora (jako v letech 2012 a 2013) na ostrově v kempu nám sice nevyšel, ale nabídnutá louka na druhém břehu řeky nakonec předčila naše očekávání (velký prostor, soukromí, vlastní toalety a elektropřípojka). Den byl zakončen táborákem a opékáním špekáčků...

Součástí tábora je také velký stan s malou kuchyní, království našich dobrovolných kuchařek.

Vařilo se hlavně v kotlíkách nad ohněm, jen lívance se pekly s pomocí elektřiny.

Pátek začal společnou snídaní a pokračoval krátkým pěším výletem po okolí. Odpoledne si děti i dospělí užívali chladné vody v koupališti a sjížděli Otavu na nafukovacích plavidlech. V pátek večer proběhla noční hra pro všechny děti; ty nejstarší děti vyrazily do lesa plnit úkoly až po půlnoci (byly vzbuzeny). Byl to veliký zážitek pro všechny zúčastněné.

Sobota byla dnem pro hry a koupání... A soutěžili i dospělí.



Poslední den byl pro dospělé ve znamení balení tábora a pro děti poslední šancí k dohrání všech her a získání pamětní medaile „Annínský ostrov“. Odpoledne odjížděl autobus plný spokojených a zároveň utahaných dětí do Sušice a dále už vlak do Plzně. Ve Všenicích na děti čekali nedočkaví rodiče. Rozhodně jim děti měly co vyprávět. Počasí se vydařilo, i přes velkou horku a všichni si pobyt užili. ■





Středočeský kraj

Třídvorští na nejvýznamnějších akcích roku 2018

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda RCSPV Kolín

Bohatý program předletových vystoupení cvičenců našeho odboru SPV Tři Dvory jsme odstartovali v sobotu 2. června na třídvorském fotbalovém hřišti. 120 cvičenců z RC Kolín, Nymburk a Sokola Kolín se představilo ve dvou dětských (Médové a Noty) a třech skladbách dospělých (Gymnastický sen, Cesta a Princezna republika) více než 250 divákům. Součástí odpoledne bylo i vystoupení malých judistů a dvou skupin country tanečníků z RC Kolín a Nymburk. Slavnostní zakončení velmi zdařilého odpoledne obstaralo vyhodnocení šesti třídvorských občanů, účastníků sletů v roce 1938 a 1948 pamětními listy u příležitosti jejich 90. narozenin.

Následně se naši cvičenci zúčastnili řady oblastních a župních sletů. S nacvičenými sklad-

bami jsme se představili v Brandýse n. L., Hradci Králové, Turnově a Pečkách. Třídenní secvičná skladby ČASPV „Gymnastický sen“ ve dnech 22. – 24. 6. v Doubí byla generálkou na vyvrcholení prvního pololetí – XVI. Vsesokolský slet v Praze ve dnech 1. – 7. července, který byl nezapomenutelným zážitkem nejen pro naše nejmenší cvičence, ale i nás, seniory, kteří jsme si zacvičili v jednom celku se zahraničními sokoly z Kanady, Švýcarska a Rakouska ve skladbě „Princezna republika“.

Přípravu na další vrchol letošního významného roku jsme zahájili v sobotu 1. září týdenní výstavou k oslavě vzniku ČSR s řadou historických fotografií. Dokumentů i předmětů připomínajících uplynulých 100 let v naší obci v oblasti kultury a sportu. Velmi početně navštěvovaná výstava v zasedací místnosti obecního úřadu vyvrcholila víkendovými akcemi 8. – 9. září. Vystoupení Médové, Noty a Gymnastický sen jsme oživilí derniéru sletových vystoupení v sousední obci Ovčáry. Bohatý kulturní a sportovní program nedělního odpoledne v parku před místní kapličkou zahájilo vystoupení dětských mažoretek. Na pásmo našich nejmenších členů, připomínající nejdůležitější události stoleté historie naší země, navázalo vystoupení početné skupiny malých gymnastek a gymnastů a závěrečné defilé dobového oblečení od dvacátých let minulého století po dnešní dobu v podání cvičenek skladby Gymnastický sen, vše podbarvováno retro hudbou, oceňoválo svým potleskem na 250 našich spoluobčanů. Tečkou letošních oslav byla v pátek 28. října, tak jako v letech 1918 a 1968, výsadba pamětní lípy v přilehlém parku. ■

Středočeský kraj

Seminář instruktorů Středočeské KASPV

Text a foto: Vladimír Budák, RCSPV Mělník

Ve dnech 5. – 7. 10. 2018 se uskutečnil již tradiční seminář, tentokrát v penzionu Blesk na Pomezích boudách v Horní Malé Úpě ve východních Krkonoších, což však bylo pro některé z účastníků dosti daleko.

Po ubytování a večeři seminář zahájili a o připravěném programu informovali předsedkyně SČ KASPV Jana Koukalová, sekretářka Věra Benešová a další členové výkonného výboru. Při následující volné zábavě vyhlášené v duchu „60. léta květinových dětí“ se všichni dobře bavili a za zpěvu při kytarách večer rychle uběhl. Sobotní den byl vzhledem k zajímavému terénu věnován turistice. Dostupná vzdálenost Sněžky předurčila, že byl tento vrchol nejčastějším cílem výstupu, několik skupinek se vydalo opačným směrem na Lysečské Boudy. Sobotní turistika přinesla díky krásnému počasí a bez-





problémovému průběhu množství hezkých zážitků. Po večeři proběhla schůze VV KASPV a revizní komise. Pak už byl prostor pro volnou zábavu. Zpěv za doprovodu tří kytar doprovázel zábavu až do půlnoci.

Pro nedělní dopoledne byla zajištěna prohlídka místního pivovaru Trautenberk. Její účastníci si ještě vyšlápli do terénu na kratší trekové tra-

sy, aby se stihli do oběda vrátit. Před obědem bylo provedeno zhodnocení, přijaty připomínky a návrhy pro budoucí semináře. Seminář byl hodnocen velice kladně, všichni byli spokojeni a těší se na další setkání v nějaké další zajímavé oblasti naší republiky. Jak je vidět na snímku, seminář se těší velké oblibě a stoupajícímu zájmu (letos rekordních 40 účastníků). ■

Středočeský kraj

Sportuj s námi aneb

Den pohybu a zdraví

Text a foto: Věra Junová

Osmý ročník oblíbené sportovní akce se již tradičně konal 28. září. Svatý Václav nezklamal a přivezl nám i letos do kempu v Nákli krásný, slunečný den. Sváteční odpoledne plné pohybu prožili účastníci bez jediného šrámu a v plném zdraví. Všichni se při zkoušení nejrůznějších sportů skvěle bavili a neaktivnější byly rozhodně děti.

Největším letošním tahákem byla vozítka segway. Pozadu ale nezůstaly ani projíždky na ponících nebo jízdy na kanoích. Naštěstí je dějiště přímo u jezu, a tak i přes velmi nízký stav vody v Sázavě mohly kanoje vyrazit. Celkem bylo přichystáno přes 20 sportovních stanovišť a několik doplňkových, aby si přišli na své i ti lenivější. Dámy a pánové se zvěšili na super chytré váze (hlavně "hubeňouři"), prohlédli si a někteří zakoupili léčebné přípravky a kosmetiku, děti si užily malování na obličej. Návštěvníci se mohli naučit poskytování první pomoci od vojenských záchranářů a seznámit se s jejich prací. Také bylo na co koukat: děvčata z oddílů sportovní gymnastiky a aerobiku připravila pódiová vy-



stoupení. Dalším stanovištěm byly kurty u mostu. Tam členové volejbalového klubu uspořádali turnaj pro děti.

Odpoledne uteklo jako voda, v podvečer se ale rychle ochladilo, a tak podle plánu do 18 hodin všech 60 organizátorů program ukončilo. Celkem se sportovního odpoledne zúčastnilo, včetně volejbalu, 510 osob, z toho 230 dětí.

Z pověření Středočeské krajské asociace Sport pro všechny pořádá každoročně Den pohybu a zdraví odbor SPV TJ Týnec nad Sázavou ve spolupráci s městem Týnec nad Sázavou s podporou z Operačního programu Zaměstnanost, v rámci projektu Týnec nad Sázavou – zdravé město pro všechny.

Do organizace akce se zapojují i další spolky, neziskové organizace a podnikatelé. Letos to byli skautský oddíl Tysan, Jezdecký klub Čtyřkolák, hasiči a rybáři z Týnce, Bisport s.r.o., Fotbalový klub Týnec, Volejbalový klub Týnec



a Okresní tělovýchovné sdružení Benešov. Výborné občerstvení pro organizátory vyrobily kuchařky ze školní jídelny. O bezpečnost účastníků se tradičně starala městská policie. Velké

díky patří všem sponzorům, organizátorům, pořadatelům i pomocníkům.

Fotografie z akce si můžete prohlédnout na www.tjtynecns.iplace.cz ■

Středočeský kraj

5. Seniorské hry

v Týnci nad Sázavou

Text a foto: Věra Junová

"Nebudeme se pohybem trápit, ale bavit". To je již letité heslo seniorů cvičících v odboru sportu



pro všechny TJ Týnec nad Sázavou. V tomto duchu se 15. 10. 2018 konaly také 5. seniorské hry.

Vzhledem k tomu, že průměrný věk účastníků byl 79 let, byly všechny disciplíny přizpůsobeny jejich možnostem. Volejbal hráli nafukovacím balónkem vsedě na židli, aby slalom s míčem byl bezpečný, využili na jeho zdolání NW hole, zjednodušený discgolf hráli na menší vzdálenost. Na dvě disciplíny potřebovali 1 m dlouhá brčka. Nasátím přenášeli břemena = papírky, na dalším stanovišti je zase foukáním přemísťovali ze "startu do cíle".

Třešničkou na dortu bylo krásné slunečné odpoledne, a tak se část her mohla konat venku za domem s pečovatelskou službou, kde většina účastnic (16) + jeden muž, také účastník Seniorských her, bydlí.

Na závěr se všichni sešli v klubovně, a protože plnili veškeré disciplíny s náležitou vervou, obdrželi od instruktorek diplomy a užitečné ceny. Příjemné, aktivně strávené odpoledne zakončili tradičním posezením u kávičky. ■

Ústecký kraj

Den seniorů v Litoměřicích

Text a foto: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV

V pátek 31. 8. 2018 se v příjemném prostředí koupaliště v Litoměřicích, které je městským sportovním zařízením, uskutečnil Den seniorů.

Hlavním pořadatelem byla TJ Slavoj Litoměřice ve spolupráci se Sokolem Pokratice, krajskou a regionální ASPV a KČT. Akce se zúčastnilo přes 80 zdatných seniorů z domovů a klubů pro seniory v Litoměřicích. Byly pro ně připraveny vědomostní kvízy i sportovní disciplíny, které si s velkým západem a chutí vyzkoušeli. Některé byly známé, ale některé dost netradiční. Tak si mohli vyzkoušet möllky, kubb, woodball, boccu, zastřílet ze vzduchovky, zahrát šachy, volejbal

nebo minigolf, zajezdit na tříkolce atd. Čekal na ně i kvíz z historie a znalostí Litoměřicka a také zdravotní prohlídka. Vzhledem k trochu chladnějšímu počasí nikdo nevyužil možnosti si zaplavat. Akce se líbila, všichni se pobavili, nikdo se nezranil a navíc si domů každý odnesl radost z pohybu, poznání nových her a sportů a nakonec i malý dárek od pořadatelů. ■



Ústecký kraj

Den netradičních sportů

v Ohniči

Texta foto: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV

Dne 8. 9. 2018 uspořádaly RCSPV Teplice a odbor SPV Baník Ohnič ve spolupráci se Senior klubem Ohnič a za podpory obce Ohnič již několikátý ročník Dne netradičních sportů.

Akce se konala ve sportovním areálu obce, který byl pro toto dění dobrým zázemím. Mezi účastníky z odborů SPV a místního Senior klubu se s ukázkami netradičních sportů seznámilo i několik obyvatel spolupořádající obce a náhodně přichozích. Všem byla pochopitelně věnována stejná péče při vysvětlování pravidel a způsobu hry jednotlivých sportů. Na několika stanovištích se za doprovodu příjemné hudby hrál kubb, mōlkky, pétangue a woodball. Vedle rekreačního pojetí se odehrával lýtý boj v kubbu o putovní pohár starostky obce. Nejlepší týmy dvojic pak paní starostka dekorovala medailemi. Vítězná dvojice obdržela putovní



pohár. Všichni byli s celým sportovním odpodem velice spokojeni. Akce proběhla pod hřejivými paprsky slunce, dobrou náladu také podpořily vybrané zákusky místních kuchařek a vynikající gulášek.

Poděkování patří všem organizátorům místním i přespolním. ■



Kraj Vysočina

Drakiáda v Počátkách

Text: Lucie Bulíčková, foto: Pavlína Smrčková

V pátek 28. 9. 2018 - již tradičně na svátek Svätého Václava - pořádal v Počátkách oddíl Rodiče s dětmi SPV TJ Spartak Počátky drakiádu, a to již devátý ročník.

Během let se hledalo nejlepší místo pro pouštění draků vzhledem k terénu, větrné tendenci a nataženým elektrickým drátům. Poslední roky se akce konala na Strážném kopci za místním sídlištěm směrem na Ctiboř, tentokrát jsme ale zvolili netradiční místo, na kopci U Sosny za Počátkami směrem na Stojčín. Museli jsme se také přizpůsobit tomu, jak místní agrodružstvo mění na polích plodiny a harmonogram polních prací. Počasí nám již tradičně přálo, vítr foukal a první účastníci přicházeli po druhé



hodině, kdy byl oficiální začátek akce. Už cestou se někteří účastníci snažili dostat draka do vzduchu. Jelikož většina účastníků už je po několika letech aktivního zapojení v naší akci zkušenými pouštěči draků, skoro všem se zadařilo a na množství draků na nebi byla radost pohledět. Nebe křížovali netopýři, hrdinové Aven-

gers, Bleskové, Spidermani, Hurvínci, medvídci i klasičtí draci. Oblíbenou součástí drakiády je u nás i závěrečné opékání buřtů. Z příspěvku od města Počátky jsme zakoupili pitíčka a buřtíky pro děti. Jsme rádi, že s celkem 102 dětmi přišlo mnoho rodičů a ostatních příbuzných. Těšíme se na další ročník. ■



Zlínský kraj

Tábor s Rychlími šípy

Text: Eva Cikrytová, foto: Petr Jaroň
a Lydie Staroveská

Tradiční tábor pořádaný ASPV Slušovice se letos konal v novém prostředí chaty Slovan na Tesáku.

Čtyřicet táborníků nastoupilo 4. 8. ve Slušovicích na autobus a vydalo se na týden plný her a zábavy v lese. Hned po příjezdu je přivítal Mirek Dušin a krátká scénka jim představila vznik klubu Rychlých šípů. Následovalo vybalování a seznamování. Po rozřazení do družstev si všichni vyrobili táborový deníček, vlajku a vymysleli pokřik pro svou družinu.

Dál už pokračovala hra za hrou po celý týden. Programu bylo hodně; jen pár hesel pro připomenutí: pašeráci, superstar, letní kino, táborák, savování triček, přívěsky, kódovaná, člověče,

nezlob se, záhada hlavolamu, bitva vodními balónky, boj o totemy, datli, tanec, diskotéka... Nesměl chybět lov bobříků. Že nebyl jednoduchý, dokazuje to, že jen jedna tábornice zvládla získat všech pět (mlčení, samoty, odvahy, přírody, síly) do své sbírky.

Jeden den byl vyhrazen pro soutěž Robinsonův ostrov. Disciplíny náročné na zručnost, sílu, trpělivost, chytrost, doplněné napínavou hrou, navodily pravou bojovou atmosféru, kterou si užili nejen účinkující, ale i diváci. Kmenová rada jen potvrdila, jak skvěle táborníky na táboře máme, a že umí pěkně pochválit a ocenit výkon svých kamarádů.

Celý tábor by se nekonal, nebýt naší hlavní vedoucí Iši Staroveské, které patří velké díky za všechny starosti s organizací tábora. Poděkování zaslouží i další vedoucí, kteří pomáhali s programem a péčí o děti: Květa Henzelýová, Eva Cikrytová, Jakub Cikryt, Petr Staroveský, Miroslav Horák, Pája Lukešová, Filip Hrubča a Peťa Jaroňová. Dále děkujeme sponzorům, kteří umožnili zajistit vybavení, autobus a odměny pro děti. ■

Rozloučení s Evou Bémovou

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, sekretář SPV Praha, foto: archiv

17. září 2018 nás opustila Eva Bémová. Zemřela náhle, přestože se dožila úctyhodných 94 let.



Byla však stále plná síly a chuti do života, stále aktivní a statečně bojovala se všemi příznaky stáří. Ve vysokém věku absolvovala úspěšně i operaci srdce a všichni jsme věřili, že s ní oslavíme i tu kulatou stovku. Bohu-

žel, právě srdce ji zradilo. Rozloučení se konalo 25. 9. v malé síni krematoria ve Strašnicích. Mezi smutečními hosty bylo asi nejvíce jejích cvičenek z Tatraru Střešovice, kde celý život působila. Eva byla naše členka, funkcionářka, cvičitelka, lektorka, autorka mnoha pohybových a hromadných

skladeb, dlouholetá náčelnice Českého svazu ZRTV. A vlastně až do své smrti byla aktivní členkou naší pražské metodické rady ČASPV.

Prošla celou historií našeho spolku od svazu ZTV, přes ZRTV až po dnešní Českou asociaci Sport pro všechny. Byla v naší sportovní oblasti zcela výjimečná osobnost. Je nositelkou všech dostupných vyznamenání a ocenění, také Čestnou členkou ČASPV.

Měli jsme ji rádi, přestože dokázala být docela tvrdá. Ale vždy byla nejpřísnější sama k sobě. Proto jsme si jí vždycky vážili. A nejen pro to. Všichni asi vzpomínáme nejvíce na její strahovskou Vltavu, nebo obě skladby na hudbu Slovanských tanců. Ale my, kdo jsme měli tu možnost s ní spolupracovat, ji známe i jako obětavou kolegyni, vředycky připravenou pomáhat. Bude nám moc chybět a budeme vždy vzpomínat. Čest její památce!

Vzpomínka na Mgr. Drahu Horákovou

Text: Květa Vávrová, foto: archiv

Zdá se neuvěřitelné, že uběhlo deset let od doby, kdy v časopisu Pohyb je život vyšla vzpomínka na Drahu. Není proto nutné vyjmenovávat její zásluhy. Kdo Drahu pamatuje, je si vědom, že všechny její aktivity ani nebyly ve článku vyjmenovány.

Dne 7. 11. 2018 by se dožila devadesátky. Na fotografii je zachycena v Sušici, kde ve dnech 12. – 14. 6. 1970 probíhaly Tělovýchovné slavnosti. Pro ně musela zkrátit a upravit spartakiádní skladu Modrá a bílá. Ani verze pro menší počet cvičenek neubrala této skladbě na půvabu. A o to vždy Draze šlo. Vedla své cvičenky k estetickému rozvoji pohybu v souladu s hudebním cítěním.

Jak se říká, kdo cvičí, nestárne a cvičit musí i do pozdního věku – stále neboli furt! Naši opětovou vzpomínku si Draha zaslouží. Vzpomínají na ni také její cvičenky a cvičitelky z TJ ZPA Košíře, později TJ Sokol Praha Košíře, kde působila jako cvičitelka oddílu pohybové výchovy.



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, z.s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
pa.panenka@seznam.cz, www.caspv.cz.
Spolek je veden u Městského soudu v Praze: L 139

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky - MK ČR E 8203, ISSN 1212-0669.

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.
Distribuce: Digital – ICT, spol. s r. o., Do Čertous
14, Hala B2, 193 00 Praha 9.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:
Vít Hanáček, členové redakční rady:
Zdeňka Horčíčková, Viléma Novotná,
Pavel Panenka, Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky: Vít Hanáček
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme.

Autorské honoráře lze zasílat pouze fyzickým
osobám, nikoli na účty odborů apod.

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.
Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport
pro všechny, z.s., KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368.

Máte možnost přihlásit se k odběru
prostřednictvím www.caspv.cz/cz/e-shop.
Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
22. ročník | číslo 4 | prosinec 2018

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresu pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se o desetinné číslo nebo zkratky typu s.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani tabelátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší - příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslance autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

*Pohyb
je život*

ČASPV přeje všem svým členům
mnoho štěstí a zdravého pohybu v roce

2019



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

*Pohyb
je život*

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
[https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny](https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny)

INZERUJTE V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT A OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY,
INSTRUKTORY,
CVIČITELE
A TRENÉRY**



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč

*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu na náklady inzerenta

Kontakt:

Redakce časopisu
Pohyb je život, ČASPV,
Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491
E-mail: hanacek@caspv.cz