

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
21. ročník | číslo 4 | prosinec 2017
ISSN 1212-0669 | www.casppv.cz

Na sněžnicích

za polární září

Pádlování vstoje zdomácňuje...

Seniorská sportovní klání

METODICKÁ PŘÍLOHA

Hudba a pohyb

ISSN 1212-0669

Česká
asociace | 25 let
Sport pro všechny

ČESKÁ ASOCIACE
SPORT
PRO VŠECHNY

obsah



ZPRÁVY

Veřejné slyšení v Senátu ČR: BE ACTIVE.....	3
Města ve vodním živlu.....	5
Setkání CPP na vysočině.....	5
Setkání delegátů EFP v Lisabonu	6
Léto v Doubi.....	7
Gymnasté v Prostějově	8
Týden snů s Raráškem.....	8



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Na sněžnicích za polární září.....	9
Pádlování vstojе zdomácňuje... ..	13
Zápolení na dálku.....	15



DŮLEŽITÉ INFORMACE

ČSRS informuje	18
----------------------	----



Z KRAJŮ

Královéhradecký kraj	19
Jihočeský kraj	20
Jihomoravský kraj.....	21
Liberecký kraj.....	23
Moravskoslezský kraj.....	24
Praha	25
Plzeňský kraj	25
Středočeský kraj.....	28
Ústecký kraj	30
Zlínský kraj.....	32



BLAHOPŘEJEME

Jaroslav Čech	36
Alena Hájková.....	36



VZPOMÍNÁME

Helena Ingrová	37
Tábor Vrážné	37
Alena Křížová.....	38
Věra Staňková.....	38

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 Radka Poláška „Polární záře“ ze strany 11.

Autor získává roční předplatné časopisu.

OSLAVÍME 100 LET REPUBLIKY POHYBEM, PŘIJĎTE MEZI NÁS



Veřejné slyšení v Senátu ČR:

BE ACTIVE – pohyb jako

elixír života

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV,
Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

ČASPV bojuje dlouho a soustavně proti naprostému nedostatku pohybové aktivity, která je nelichotivým důsledkem současného životního stylu všech generací, a za podporu nevýkonnostního sportu státními institucemi a médii skutečně na všech frontách. Dalším pokusem, vedeným snahou o nápravu v této oblasti, byla aktivní účast našich zástupců na odborné konferenci (v terminologii Senátu „veřejném slyšení“) s názvem „BE ACTIVE – pohyb jako elixír života“, která se uskutečnila v úterý 26. 9. 2017 v překrásném historickém Rytířském sále Valdštejnského paláce, který je sídlem Senátu ČR.

Konference se konala v rámci projektu Evropského týdne sportu (EWoS) pod garancí Výboru pro vzdělávání, vědu, kulturu, lidská práva a petice Senátu ČR. Osobní záštitu nad akcí převzal senátor Mgr. Jiří Růžička, který je sám tělovýchovným odborníkem.

Konferenci inicioval Český svaz aerobiku a fitness FISAF, Česká komora fitness a Česká asociace Sport pro všechny. Akci sponzorovala firma Nestlé se svým projektem Nestlé Healthy Kids, který se věnuje nutričnímu vzdělávání dětí spolu s finskou firmou Reima, která je výrobcem dětského outdoorového oblečení a pohybových senzorů ReimaGO a která je velkým podporovatelem pohybových programů pro děti a mládež ve Finsku.

Program konference byl soustředěn do tří hlavních programových bloků, jejichž společným jmenovatelem byl právě aktivní pohyb, který je spolu se správnou výživou jednou ze základních podmínek zdravého životního stylu celého věkového spektra obyvatel. Na programu byly tři výše zmíněné tematické okruhy v tomto sledu: Jak pohyb přispívá lidskému zdraví;

Pohybová aktivita dětí – nejlepší investice pro zdravý a spokojený život; a „Pohybová aktivita jako prevence, lék a jediný účinný elixír mládeže.“ Tento poslední blok byl věnovaný pohybovým aktivitám seniorů. Vzhledem k omezeným časovým možnostem musely být jednotlivé příspěvky časově limitovány, přesto byly pro všechny zúčastněné velkým přínosem a v mnohém i velkou inspirací.

Program, skvěle moderovaný zkušenou Mgr. Janou Havrdovou, byl vyváženě sestaven z teoretických prezentací významných odborníků a z ukázek dobrých příkladů pohybových aktivit a projektů pro děti i seniory. Video dokumentovala celorepublikové projekty „Česko se hýbe“, „Děti na startu“, pohybové aktivity oběžných dětí v karlovarské léčebně Mánes, Davidem Hufem realizovaný projekt „Sportovní hry seniorů“ nebo rozmanité pohybové aktivity a akce v Domově pro seniory Hájce.

Předpoklad, že v auditoriu budou kromě odborné veřejnosti přítomni i ti, kteří mohou velmi alarmující situaci v oblasti nedostatku pohybové aktivity zejména u mládeže ovlivnit,



se bohužel, nepotvrdil. Výjimkou byli jen senátor a místopředseda Výboru vzdělávání, vědu, kulturu, lidská práva a petice Mgr. Jiří Růžička a PhDr. Karel Kovář, Ph.D., náměstek pro řízení Sekce sportu a mládeže MŠMT.

Tradičně velmi zdatný a srozumitelný přednášející doc. MUDr. Martin Matoulek povýšil ve svém příspěvku pohybovu aktivitu na lék na celou řadu zdravotních problémů. Pohyb označil jako „polypil“, mnohonásobnou „pilulku“. Doložil, jak rychle dochází ke snížení všeobecné zdatnosti již při mírné redukci pohybových aktivit. Úsměvně rozdělil jedince na jedince pohyb milující a pohybu se štítící. Varoval před používáním výrazu sport pro rekreační pohybové aktivity.



Vynikající rétor, profesor Peter Řehoř z Britské Kolumbie, představil zajímavou studii o motivaci k pohybu. Zdůraznil nutnost každodenního cvičení, zaměřeného zejména na činnost velkých svalových skupin. Motivační postup prochází podle jeho studie stadii: počáteční nezájem, zájem, záměr / pokus, akce / uskutečnění a nakonec adherence / trvalé udržení. Zásadní je víra v očekávaný výsledek, který může být zcela individuální (fyzická dokonalost, redukce hmotnosti, zdraví, odolnost apod.). Přes pozitivní vliv pohybu na zdraví, produktivitu, vzhled, funkční schopnosti je v poslední etapě života nejdůležitější samostatnost a nezávislost, což je jedna z nejsilnějších motivací. Svoji přednášku zakončil hezkým sloganem „člověk by měl umřít s botami na nohou“.

Doc. RNDr. Petr Sedláček hovořil o předškolním věku jako o nejdůležitějším období pro fixaci posturálních stereotypů a o skutečnosti, že prá-

vě spontánní i řízená pohybová aktivita ideálně v poměru 4:1 má významný vliv na míru vitality v pozdějším věku. Vysvětlil pojem tzv. latentní obezity, tj. obezity s normálním BMI, kdy vlivem inaktivity ubývá svalová hmota a nahrazuje ji tuková tkáň. Silným motivačním faktorem zejména pro chlapce by měla být skutečnost, že obézní chlapci mívají v dospělosti často sníženou fertilitu (plodnost), což je jistě zcela nežádoucí efekt pro každého budoucího muže.

Doc. MUDr. Petr Tláskal, CSc. odborník na výživu v dětském věku, hovořil zejména o metabolickém programování prvních 1 000 dní života, od něhož se dále odvíjí stav výživy a stravovací návyky a také o tom, jak velkým nebezpečím je v naší populaci nadměrné používání soli a to již u malých dětí.

Zajímavá byla i informace z Finska o aplikaci v mobilních telefonech, která motivuje děti k aktivnímu pohybu a tím ke zvyšování tělesné zdatnosti na základě vyhodnocování pohybových úkolů a získávání bodů. Jsou preferovány venkovní aktivity a i malé děti mají pobývat venku až tři hodiny denně navzdory chladnému počasí. O nezbytnosti přiměřené a pravidelné pohybové aktivity pro občany staršího věku informovali zástupci České asociace Sport pro všechny MUDr. Vlasta Syslová a Mgr. Miroslav Zítka. Naši snahou bylo využít zkušenosti z mezinárodních projektů ACTIVE AGE, do nichž je naše organizace zapojena a samozřejmě také zviditelnit naši organizaci a komisi seniorů MR ČASPV na odborné konferenci. Důkazem, že se o aktivitách ČASPV i v oblasti seniorů stále více ve sportovním prostředí ví, bylo i velmi pěkné vystoupení Davida Hufa s projektem „Sportovní hry seniorů“, které provázela i žádost o spolupráci v této oblasti právě s naší organizací, která je pro něho garancí kvality, rozšíření a rozvoje tohoto projektu do všech krajů ČR. Věříme, že se podaří pro rok 2018 realizovat tento záměr ve všech 14 krajích České republiky právě díky našim krajským asociacím Sport pro všechny. A pokud jsme výše zmínili slogan profesora Řehoře, zmíníme i závěrečný slide přednášky MUDr. Vlasty Syslové – „Hraje se, dokud není dohráno“ (Jean Améry).

Fotodokumentaci i přednášky z veřejného slyšení lze stáhnout z webu Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz – [fisaf.cz/konference-2017](https://www.fisaf.cz/konference-2017).



Města ve vodním živlu

Text: Radka Mothejzíková, OMM ČASPV Praha, foto: Richard Petřivalský

Ve středu 4. října se konal již 26. ročník Plavecké soutěže měst. Letos se do tohoto klání přihlásilo 21 měst, která reprezentovalo více než osm tisíc plavců.



Účastníkem se může stát kdokoliv. Stačí přijít do bazénu a uplavat libovolným stylem vzdálenost stanovenou pro danou kategorii. Změřený čas se poté bodově ohodnotí podle tabulek a celkový součet bodů určí pořadí města. Města jsou rozdělena do kategorií podle počtu obyvatel. Tento rok v kategorii A – měst do 20 tisíc obyvatel – obsadily první místo Kravaře, v kategorii B – měst do 50 tisíc obyvatel – Bohumín a v kategorii C – měst nad 50 tisíc obyvatel – dosáhl nejlepších výsledků Zlín.

První tři města v každé kategorii obdržela pohár a diplomy, všichni ostatní diplomy za svou odvahu a odhodlání reprezentovat město, ve kterém žijí.

Celkem svá města reprezentovalo 8198 plavců všech věkových kategorií. Nejstaršími účastníky letošního ročníku se stali osmdesátiletí pánové Leo Richter a Antonín Figala z Kravař a dále Miroslav Mlýnek z Uherského Brodu a Richard Koziel z Karviné (88). Ze seniorky to byla paní Olga Jaroňová z Bohumína (87) a paní Maria Mochová z Kravař (84). Nejmladším plavákem byl teprve roční Tomáš Klement z Postoloprta. Plavecká soutěž měst je projektem, který založil a realizoval Aleš Procházka. Nyní probíhá pod záštitou České asociace Sport pro všechny. Děkujeme všem účastníkům i organizátorům za jejich nasazení a již nyní se těšíme na 27. ročník, který se uskuteční ve středu 3. 10. 2018.

Setkání CPP na Vysočině

Text a foto: Ing. Jaroslav Kaplan,
člen Komise CPP MR ČASPV

Cvičitelé a příznivci pobytu v přírodě se sešli ve dnech 15. – 17. 9. opět v Brandlíně u Dačic. Bylo to již 39. setkání po úspěšném doškolení cvičitelů v putování po Vysočině.

Dačická Olina spolu s olomouckým Lubošem připravili trasu s využitím poznávací stezky kolem Dačic a návštěvou kláštera v Kostelním



Vydří, kde navíc překvapilo bohatě zásobené Karmelitánské knihkupectví s možností občer-



stvení. V Dačicích byla na programu návštěva muzea a prohlídka zámku. Zklamala jen slabá úroda hub v té době, takže obětavá Lída mohla nabídnout smaženici každému jen na ochutnání. V sobotu večer pozdravil závěrečné hodnoce-

ní telefonem nestor "Pepáků" Mirek Vlček z Bechyně, kterému jsme zaslali blahopřání k jeho 92. narozeninám. Nedělní rozloučení bylo tradiční – v kruhu se zpěvem a slibem, že za rok se zase všichni sejdou.

Setkání delegátů EFP

v Lisabonu

Text: Mgr. Daniela Jonášová, vedoucí subkomise psychomotoriky MR ČASPV, delegátka EFP za ČR

Pracovní setkání delegátů za jednotlivé země Evropského fóra psychomotoriky (EFP) se každoročně realizuje na začátku podzimu v jedné z členských zemí. V letošním roce organizovala Asociace psychomotoriky setkání v Portugalsku. Na valné hromadě byli přítomni delegáti ze 14 členských zemí EFP, nepřítomna byla delegátka za Albánii.

Delegáti se nejprve seznámili s novinkami a politickou i finanční situací v jednotlivých zemích i s výsledky auditu v EFP. Prezentaci úspěšně Studentské akademie 2017 v Darmstadtu přednesl delegát za Německo Jürgen Seewald, který se současně rozloučil s postem delegáta a informoval o odchodu do důchodu.

formou veřejných seminářů s dětmi (ČR), informačních letáků (ESP, FR, PRT, AUT), poutavého videa o psychomotorice (IT).

Dalším bodem byla rozsáhlá prezentace hlavního koordinátora Pima Hoekna (NL) o chystaném kongresu 22. – 24. 3. 2020 v Beneluxu. Letošní setkání delegátů provázely slavnostní okamžiky promíchané s nostalgií při loučení se s členstvím Ruie Martinse z Portugalska, zakladatele EFP. Na další volební období byl pak za prezidenta EFP jednomyslně zvolen Pim Hoek z Holandska. Valná hromada v Lisabonu také volila novou radu, která má mandát do roku 2020. Členy rady byli zvoleni viceprezidenti Dimitri Talbot z Francie a Ditte-Marie Post z Dánska, ekonomka Regula Seeholzer ze Švýcarska a sekretářka Veronika Pinter-Theiss z Rakouska.

Následovalo představení Řecka jako nově členské země, která se chystá pro vstup do EFP.

O pořádání podzimního setkání valné hromady 2018 se ucházejí Česká republika, Švédsko, Švýcarsko a Francie. O hostitelské zemi bude rozhodnuto na říjnovém jednání prezidia EFP. Podzimní setkání delegátů 28. – 30. 9. 2018



Evropský den psychomotoriky 19. 9. 2017 proběhl v oslavách ve většině zemí fóra. Prezentace psychomotoriky jednotlivých zemí se konaly

bude výjimečně pozváním všech členů tří komisí (komise profese, vzdělávání, vědy a výzkumu), které pracují na dílčích cílech a úkolech vycházejících ze stanov EFP.

Každoroční mezinárodní Studentská akademie se mohla dosud organizovat jen v zemích s bakalářským a magisterským studijním programem psychomotoriky. Po letošním odsouhlasení delegátů EFP se může konat v České republice, kde

tento studijní program prozatím zaveden není. V březnu 2018 se tedy bude konat Studentská akademie v Brně, hlavními organizátory jsou Sportovní a Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity. Můžeme se těšit na účast studentů z více než patnácti zemí EFP. Díky podpoře České asociace Sport pro všechny může subkomise psychomotoriky spolupracovat s Evropských fórem psychomotoriky na mezinárodní úrovni.

Léto v Doubí

Text a foto: Hana Hrůzová

Jako každý rok patřil třetí týden v srpnu mezigeneračnímu sportovnímu setkání “Léto v Doubí” ve Sportcentru ČASPV Doubí u Třeboně.

Nádherné počasí u Opatovického rybníka nám znovu přálo a každodenní výborná nálada všechny motivovala ke skvělým sportovním výkonům. Ráno začalo pro dospělé i děti protažením celého těla gymnastikou. Děti pak každý den plnily úkoly Třeboňského Raracha a díky své trpělivosti, chytrosti, síle, vytrvalosti, někdy ale i bojácnosti v jednotlivých etapách dokázaly najít jeho poklad a poté si ho spravedlivě rozdělit.

Společně jsme trávili dny cykloturistikou, vodními hrátkami, sjížděním Lužnice, orientačním závodem na vodě i na souši, netradičním sportováním, hrami mólky, kubb, volejbal a společenskými aktivitami – večery při kytáře, hraní na láhve od piva... Vše pod vedením našich úžasných lektorů.



Děkujeme Komisi dospělých MR ČASPV za kvalitně připravený zajímavý program. Již dnes se těšíme na sportovní setkání v příštím roce.

Gymnasté v Prostějově

Text a foto: Andrea Kudličková

O víkendu 15. – 17. 9. se sjelo více než čtyřicet malých gymnastů a gymnastek se svými trenéry na kemp do Prostějova, aby společně pod vedením profesionálů nasbírali nové informace a zkušenosti a posunuli se v gymnastice zase o kousek dál.



Kdo říká, že děti jen sedí u počítačů a nemají o sport zájem, měl se do Prostějova přijet podívat. Nadšené děti a jejich neubývající energie i úsměvy na tvářích mluvily za vše. Autor myšlenky pořádání gymnastických kempů, Mgr. Miroslav Zítka, předseda ČASPV, může být spokojen.



Děti byly rozděleny do šesti družstev a během každého dne absolvovaly dvoufázový trénink, kdy vystřídal téměř vše. Na trampolině je s technikou cvičení, nácvikem salt a vrutů seznámovala naše mistryně ČR v přeskoce, Jana Všetečková. O akrobacii se staral skvělý člověk, bývalý dlouhodobý reprezentační trenér Jan Komrská, s baletní průpravou a nácvikem skoků pomáhala malíčkým gymnastkám naše olympionička Jana Komrsková, o stabilitu na kladině a nácvik nových prvků se starala Zdenka Komrsková, s bradlovou přípravou a zpevňováním

a posilováním zase trenérka naší juniorské reprezentantky, Veronika Lukáčová, a na posledním stanovišti, akrobacii, hlavně při násviku "šprajcek" a "arabů" radila dětem a trenérům Renáta Řehořová. Ta měla také celou akci organizačně na starosti a nutno říci, že vše proběhlo k naprosté spokojenosti všech. I kluci gymnasté měli svého trenéra – bývalého reprezentačního – Miloše Musila. Co jméno, to trenérská kapacita. Atmosféra celého kempu byla úžasná. My trenéři jsme se těšili, jak budou děti po tolika hodinách cvičení již unavené, zalezou do spacáčků a budou odpočívat. Byly ale nadšené a neúnavné. I v době osobního volna, kterého ale nebylo zase tak moc, neustále poskakovaly a chtěly si něco nového zkoušet a cvičit. Ve večerních hodinách se trenéři setkávali, aby si popovídali o tom, jak se jim dařilo, ale také o svých tělocvičnách, zkušenostech, možnostech i problémech, mohli navázat i nová přátelství.

Absolutně nelituji, že jsem až do Prostějova se svými holkami ze středočeské ASPV odjela. Byla to pro nás velmi zajímavá a cenná zkušenost. Nelitoval nikdo. Byl to víkend plný skvělých lidí, nadšených sportovců, a to nejen těch "starších", ale hlavně těch malých. Ti si to jaksepatří užili. Poděkování za tento skvělý kemp patří ČASPV a ČGF, tentokrát zejména paní Řehořové, panu Šotolovi a panu Bučkovi. A samozřejmě všem již zmíněným trenérům. Už se moc těšíme na další, již třetí kemp.

Týden snů s Raráškem

Text: Slávka Kopecká, foto: Mgr. Alena Přehnilová

Shodou příznivých náhod jsem se letos v létě ocitla jeden celý srpnový týden spolu s malým vnukem Tondou ve Sportcentru ČASPV v Doubi. Byl to bez výhrady týden snů.

Předně jsem si znovu uvědomila, jak pravdivé je tvrzení, že se během života člověk dvakrát stává dítětem – ve stáří podruhé. A v Třeboni, v péči profesionálů, jsem pochopila, že lze ono druhé dětství prožívat příjemně a hlavně aktivně, v pohybu a s mnoha radostmi – a to společně se svými potomky.

Výborný program, který každoročně připravuje komise seniorů ČASPV pro seniory a vnoučata, se jmenuje Třeboňský Rarášek. Zahrnuje vytrvalé hledání tohoto rozverného skřítky v tamních hvozdech (dosud se nenašel!) a jde především o volný pobyt dětí a seniorů v líbezné přírodě u Opatovického rybníka, o sportování



všeho druhu. Bez televize, bez mobilu, bez všech možných moderních technologií se děti (věkové složení 3,5 – 13 let) s ohromnou chutí vrhaly do lůna přírody. Objevovaly kouzlo volného pohybu s kamarády, hledaly houby, ostružiny, učily se rozeznávat stromy, květiny, ptáky... a denně se soutěžily v různých sportovních disciplínách. Jak v družstvech podle věku, tak – považte – se svými prarodiči! Jízda na kole, šlapadlech, odstrkovadlech, plavba na člunech, pramici či kajaku patřily k denním radovánkám. Stejně jako názorné ukázky docela neznámých sportů a moderních her. Když si k tomuto pestrému a odpovědně sestavenému programu (který každoročně připravuje nevelký tým organizátorů pod vedením Majky Havrlantové) připočtete příjemné ubytování ve vybavených chatkách, okálu či bungalovu, dále chutnou stravu a další gastronomické radovánky v nedaleké Třeboni, a k tomu všemu vám navíc vyjde slunné, teplé



počasí – můžete zavřít oči a myslet si, že jste se ocitli v ráji. I volný čas seniorům denně vyjde, protože o vnoučata je vždy dokonale postaráno! A to je něco docela jiného, než když dostanete potomky na hlídání kdykoliv během roku a v městském bytě nevíte co s nimi. Tady „U rarášků“ naopak mnohdy nevíte, kam dřív skočit. Tak pestrá je nabídka tvůrčích aktivit a příjemné zábavy.

Jak jsem napsala: byl to týden snů. Organizátorům z České asociace Sport pro všechny patří velký dík. A já k němu navíc přidávám přání nejen za sebe, ale za všechny spokojené seniory (a jejich potomky): bylo nám s Vámi dobře a moc rádi přijedeme zas!

Na sněžnicích za polární září

Text: Petr Polášek, vedoucí Komise cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV, odborná spolupráce: Radek Polášek, foto: Radek Polášek, Vojtěch Polášek, Miroslav Jozífek, Ondřej Falc

Cvičení a pobyt v přírodě v sobě zahrnuje množství různých aktivit v přírodě. Tyto aktivity převážně směřujeme na mladší kategorie. Pro děti připravujeme tábory, letní i zimní, naplníme je spoustou her a dalších činností – táboření, rukodělné práce a podobně. Akce pro dospělé potom vymyslíme o něco náročnější. Sem zařazujeme zejména vysokohorskou turistiku, vodácké akce s vyšší náročností a třeba i turistiku v extrémních podmínkách.

Náročnost se potom řídí podle fyzické i psychické zdatnosti účastníků.

Mezi takové akce patří i pochod na sněžnicích za polárním kruhem. Zde se kombinují extrémní podmínky – mrazy až -40°C , délka a náročnost trasy, vzdálenost od „civilizace“.

Skupina osmi lidí z Odboru SPV Lysá takovou výpravu uskutečnila. Než se ale začalo uvažovat o této akci, proběhlo několik menších v domácích podmínkách. Bylo třeba si vyzkoušet, jak se chodí na sněžnicích a ještě k tomu s těžkým ba-

tohem na zádech. Bylo třeba si také vyzkoušet, jak se bude spát ve stanu na sněhu v mrazu, jak se bude v mrazu připravovat jídlo a nápoje. Po několika víkendových výšlapech v tuzemských horách už si každý mohl udělat obrázek o tom, co zvládne a co snese. A tak se začalo plánovat. Plán byl jednoduchý. Na přelomu února a března se uskuteční výlet za polární kruh do Laponska. Laponsko je území, které se nachází hodně na severu na území čtyř států – Norska, Švédska, Finska a Ruska. A plán byl právě na



nejsevernější území Finska. Na konci února a na začátku března je zde asi osm hodin od východu do západu slunce, s tím je třeba při plánování počítat.

A tak se začaly shánět různé informace a aby se to zvládlo, začaly přípravy už půl roku dopředu. Na internetu jsou k dispozici stránky národních parků ve Finsku: www.nationalparks.fi.

Bylo nutno stránky důkladně prostudovat. Na stránkách se nechá nalézt spousta užitečných informací o jednotlivých národních parcích. Dovíme se zde například, kde se park nachází, co je v něm zajímavého, co se v parku smí a nesmí, jaké jsou tam značené cesty, kde se dá přespát a třeba taky kdy do parku smíme a kdy ne. Následně probíhala korespondence s infocentrem Inari (www.inari.fi). Inari je nejsevernější turistické centrum ve Finsku. Pracovníci centra byli velmi vstřícní a ochotní. Zde se daly sehnat konkrétní informace. Například o vybavení jednotlivých chat nebo jestli řeky v tomto období budou dostatečně zamrzlé a půjdou přejít.



Volba padla na místo severnější než Island, severnější než většina Aljašky, severněji než velká část Grónska, cca 400 km severně od polárního kruhu do oblasti nazývané Paistunturi Wilderness Area a Kevo Strict Nature Reserve.

Proč právě tam? Je tam nádherná krajina, není tolik navštěvovaná, takže se dá očekávat, že to tam rozhodně nebude vypadat jako na Václaváku, časté polární záře, sobí, přitom bude kde přespát. V této oblasti je sice několik značených cest, ty jsou ale zasypané sněhem. Se sněžnicemi to zase není taková překážka. A pokud do tohoto parku jdete v období od 16. 10. do 30. 4., můžete prakticky kamkoliv. Ale třeba do kaŕonu se smí jen do 31. března. Dokonce jedna chata na plánované trase je přístupná jen v zimě, protože k ní žádná značená cesta nevede a v létě se tam tedy nesmí.

Trasa byla vybraná podle terénu, přírodních zajímavostí a podle chat, kterým se tu říká autiotupa nebo kammi. Jsou určené pro chodce, lyžaře a třeba i kanoisty.

Autiotupa je srub, který je vybavený pro přenocování nebo pro úkryt ve velmi nepříznivém počasí. Je tu místo pro cca 8-10 lidí, jsou tu kamna, stůl, židle, postele, dřevník a zpravidla venku v určité vzdálenosti záchod. Jsou velmi dobře izolované. Bývá tu plynový vaříč, seker, lopata. Chata kammi je o něco jednodušší, méně vybavená a menší.

Zajímavostí je, že v těchto srubech má přednost ten, kdo přijde poslední. Ale je to logické, vyčerpaní a zmrzlí mají mít možnost se zahřát na úkor těch, kteří se již stihli zregenerovat. A neměly by je využívat velké organizované skupiny. Pobyty v některých chatách je zpoplatněný, dopředu se musí provést registrace. Na naší trase byly všechny zdarma. Pravidlem je i to, že chatu opustíme v takovém stavu, jako byla před naším příchodem, tedy uklizeno a připravené dříví na topení.

Doprava

Bylo potřeba zajistit si včas letenky z Prahy přes Helsinky do Ivala. Cena letenky na osobu vyšla cca 7000 Kč. Přes stránky <http://taxiivalo.com/> se dala bez problémů dohodnout doprava taxíkem z letiště do Utsjoki. Pro 8 lidí vyšla tato cesta na 340 €. V Ivalu je více taxislužeb a zkušenost s nimi je velice dobrá. Nikdy se vás tu nikdo „nenatáhne“, jako je to běžné v Praze.

Teď už tedy bylo známo, jak to může probíhat a kde se bude spát. No a podle toho začali účastníci shánět potřebnou výbavu.

Vybavení – výstroj

Boty – klasické pohorky – celokožené, minimálně kategorie B/C, ideálně speciální zateplené boty do extrémních podmínek, velikost tak, aby se vešly dvoje ponožky.

Návleky – speciální návlek, nejlépe přes celou botu – např. Berghaus nebo přes Armyshop, má to i zateplovací vložku.

Boty na přezutí – zateplené pantofle, např. North Face. Používají se ve srubech, kdy se pohorky dávají sušit. Noha si odpočine a neprochladne.

Ponožky – trekové vlněné ponožky (merino), alespoň troje, jednu se použijí na spaní.



Prádlo – dvojce spodky z funkčního materiálu, bavlna špatně schne, spodky z materiálu Merino jsou příjemné, ale málo vydrží větší namáhání při extrémním pochodu.

Kalhoty – kalhoty s membránou a se síťkovou podšívkou, např. Berghaus.

Tričko – funkční materiál, 1x s krátkým rukávem, 1x tlustší s dlouhým rukávem.

Mikina – Fleecová mikina teplejší, s sebou 3x, nebo i svetr, např. vlněný – norská vlna rychle hřeje (Devold). Nebo péřová bunda – na ohřátí v klidu.

Bunda – s membránou např. North Face, vhodnější je nezateplená a přidávat pod ní vrstvy. S kapucí.

Čepice – kukla například z materiálu Polartec od firmy Tilak, navrch kulich např. z materiálu Windstopper.

Rukavice – vnitřní vrstva tenká – merino (vložky do rukavic), druhá vrstva lyžařské rukavice. Do větších mrazů jsou ale vhodnější rukavice více zateplené než lyžařské. Třetí vrstva palčáky prodloužené – ochrana proti větru.

Navíc náhradní oblečení – vhodné je mít náhradní vnitřní vrstvy, např. tričko.

Sněžnice s co největší plochou, malá plocha se může v prašanu nepříjemně bořit. Sněžnice jsou plastové, rámové, plastové lépe vedou nohu, rámové ale stačí.

Hole trekingové – je nutno pořídit si k nim velký košíček.

Může být malý **batůžek s věcmi na den** – svačina, termoska, foťák..., jinak se to nechá uložit ve velkém batohu na bobech.

Boby Champion od různých výrobců, vyndá se sedátko, aby zavazadlo bylo co nejnižší, odřizne se výztuha, nevádí, že třeba na dně zůstane malý otvor.

Tažná popruhy je nutné připevnit co nejvíce k okrajům bobů kvůli stabilitě, materiálem je pevná šňůra. Na šňůry se dá nasunout na každou stranu trubka – plast, dural, aby nás boby nedojížděly a aby nedocházelo ke kolizi bobů a sněžnic.

Batoh cca 70 l – občas bylo potřeba u výstupu vzít batoh na záda.

Zakrytí batohu na bobech pláštěnkou na batoh, batoh se upevnění na boby šňůrou nebo gumíkem.

Pulka – originál „boby“ (polárnické saně) – vhodné, ale drahé. Naše boby bohatě stačily.



Upevnění k pasu – skialpinistický sedák, pevnější bederák, pásek.

Benzínový vaříč – benzín není problém koupit na místě. Dá se použít i plynový vaříč, ale v nízkých teplotách plyn tolik nehoří. Pro jistotu nesl každý navíc ½ l benzínu.

Kastrůlek, lžice, křesadlo, zapalovač, termoska 1 l, horký nápoj se může dle potřeb naředit sněhem.

Lopata na sníh – stačila 1 pro všechny – použila se hlavně na odhrabání sněhu, aby se daly otevřít dveře srubu.

Karimatka zimní – nafukovací nebo minimálně 14 mm tlustá.

Spacák – podle osobních potřeb každého – do extrému – 31°C, materiál buď peří, nebo mikrovlákno, péřový spacák je lehčí a sbalitelnější (Pinguin, Prima). Peří – Warmpeace, Sir Joseph – dražší, lehčí.

Lyžařské brýle – aby se mohl zakrýt celý obličej. Navigace GPS, nesmí se zapomenout na stažení dobrých map pro danou oblast. Při výběru navigace je nutné počítat s tím, že by se měla dát ovládat v rukavicích.

Foťák – na polární záři je lepší zrcadlovka.

Baterie – do mrazu jsou nevhodnější Ultimate Lithium.

Jídlo

Používá se expediční strava. Způsob ohřevu – přímo do sáčku se nalije horká voda, za 10 min. je jídlo připravené. K sehnání bývá v outdoorových prodejnách. Jiný typ má v sobě i vodu, takže se jen ohřívá. Cena je asi 150 – 200 Kč, jí se bez pečiva. Jídla obsahují všechny potřebné živiny.

Sušené maso (na oběd, protože cestou je obtížnější vařit), oběd se nevaří, s chlebem, sucharem, Indiana JERKY – různé druhy podle chuti, a třeba i lovečák.

Proteinové a energetické tyčinky – svačiny.

Voda – pro přípravu nápojů se používá roztavený sníh. Je ho všude plno a je čistý a bílý, ne jako u nás, kde je šedivý. Protože se jedná prakticky o destilovanou vodu, přidávají se různé přísady – magnézium, isostar.

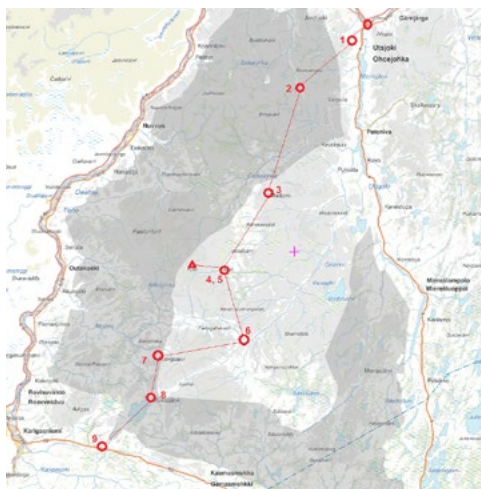


Snídaně – nejčastěji se používají různé instantní kaše.

Na doplnění energie je dobré mít s sebou roztoky, meruňky nebo jiné sušené ovoce a hroznový cukr.

Polévky instantní – na večeri.

Ne paštiky, čerstvé ovoce a podobně – zmrznou. Pro pohodu a zahřátí večer ve srubu může být trochu rumu nebo slivovice. Je lépe si ale uvařit grog. Alkohol ale zásadně nepatří na cestu.



Průběh

Letecky: Praha – Helsinky – Ivalo

Taxi: Ivalo – Utsjoki

Utsjoki je nejsevernější město Finska. Leží u hranic s Norskem. V Utsjoki je obchod – daly se tam dokoupit potraviny a třeba i sněžnice, ale na to nedá spoléhat. Je tam i benzínka, kde se dokoupily zásoby benzínu do vařiče.

Pochod

Protože cesty tu nenajdeme nebo jsou zaváté sněhem, musí vždycky někdo jít první a cestu prošlapávat. A v této činnosti se všichni musí pravidelně střídat. Rozestupy jsou takové, abyste si vzájemně nepřekáželi a byli všichni vždy na dohled. Nikdo nesmí zůstat někde sám. U rukavic platí jedna zásada. Při manipulaci s kovovými předměty rukavice nesundávat. Hrozí lokální omrzliny. A vůbec je lepší rukavice nesundávat ani při činnostech, jako je fotografování, manipulace s GPS nebo třeba zavazování tkaničky u boty. Je dobré si to dopředu trochu natrénovat.

Den 1: Výšlap na kopec Gálgojohvárrí; 6 km; -9°C
Vzhledem ke krátkému času, který ten den zbýval na pochod za denního světla, byl cíl na vhodném místě na hřebenu. Šlo se v podstatě po značené cestě Utsjoki Hiking Trail, ale s tím, že značení je v zimě zaváté sněhem. První noc se spalo ve stanu.

Den 2: Autiotupa Goahppelasjavri; 14 km; -20°C
Část cesty vedla zase po značené cestě Utsjoki Hiking Trail. Tento den se od výpravy oddělili dva její členové, vrátili se zpět do Utsjoki a odtamtud přešli autobusem do turistického centra Saariselkä, kde strávili zbývající dny jinou činností. K výpravě se opět připojili až na závěr na letišti.

Den 3: Autiotupa Madjohka; 16 km; -24°C
Sem už nevedou žádné značené cesty, vhodná cesta se musí hledat v terénu – buď údolím, kde je hodně prašanu a boří se to, nebo po hřbetu kopce, kde je sníh tvrdší, ale zase je tam nutno vystoupat. Je třeba zvolit optimální variantu.

Den 4: Autiotupa Kuivi; 14 km; -22°C
Tato chata se jevila jako nejluxusnější, dokonce i záchod je uvnitř a nemusí se 50 m ven.

Den 5: Autiotupa Kuivi; 8 km; -22°C
Tento den byl odpočinkový, kdo potřeboval, nabíral síly na další pochod. Kdo měl sil dost, vystoupal na vrchol hory Guivi 641 mnm, to bylo asi 4 km tam a 4 km zpět.

Den 6: Kammi Fiellu; 13 km; -14°C
Pochod směřoval k druhému nejvyššímu vodopádu ve Finsku do Fiellu. V kammi nebylo tolik pohodlí jako v autiotupách, ale je tam dřevník, krb, stůl a židle, ale není tam vařič ani kamna ani postele, tak se spalo na karimatkách na zemi.

Den 7: autiotupa Njávgoaivi; 13 km; -8°C
Dost náročný výšlap z kaňonu na autiotupu Njávgoaivi. Zde nebyl žádný náznak cesty, muselo se jít terénem.

Den 8: Autiotupa Ruktajärvi; 6km; -14°C
Chata Ruktajärvi se nachází u velkého jezera Luomusjärvet, v tomto období se dá jít po zamrzlém jezeře nebo pruhem mezi jezery.

Den 9: Sulaoja; 10 km; -10°C
Poslední den pochodu. Směr je do Sulaoja. Zde už se pomalu blíží civilizace – jsou vidět první domky. Není tam možnost spaní v nějaké chatě, ale je tam parkoviště, záchody, informační tabule. A hlavně je tam zastávka autobusu. Spalo se u parkoviště ve stanech.
Následující den se vše sbalilo, následoval přesun autobusem do Ivala a potom místní linkou



na letiště. A po noci strávené na letišti letecky lvalo – Helsinky – Praha a tam se vystupovalo do příjemného tepla -5°C.

Krátké video z výpravy je na adrese:

www.youtube.com/watch?v=j29nXNilyKw

A na závěr ještě několik citátů z deníku výpravy: „...Najednou si Radek uvědomil, že Vojta je na záchodě už skoro hodinu. Nevíme kdo, ale jelikož kromě nás tam nikdo nebyl, tak to musel být někdo z nás, kdo zavřel Vojtěcha na záchodě. Není taky vůbec jasné, jak se mu to povedlo,

nicméně strávil hodinu na kadibudce v -14°C...“. „Zítřka nás čeká poslední etapa, takže dožíráme a dopijíme zásoby. Ještě bych rád zmínil nejčastější poslední polárníkovu větu před smrtí - Já si tu jen chvíli odpočinu a pak vás dojdu, klidně běžte dál...“.

„Akce se podle mě maximálně vydařila. Prošli jsme celou Paistunturi Wilderness Areu, viděli mnohokrát polární záři a dvě stáda sobů. Akce byla trochu drsnější, ale bez toho by to asi ani nešlo. Za mě spokojenost. Tak nějak jsem si to představoval.“

Pádlování vstoje zdomácňuje mezi vodáckou klasikou

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV pro metodiku

Ještě nedávno byl tento sport – paddleboarding – na vodních hladinách v naší vlasti popelkou a mnoho lidí na něj pohlíželo jako na módní výstřelek.

Na akcích ČASPV si jej však již mnoho účastníků vyzkoušelo v praxi v roce 2013 ve Sportcentru Doubí u Třeboně. Zároveň v tomto roce byl otištěn v časopisu Pohyb je život první článek „Paddleboarding v Čechách“ (články o paddleboardingu naleznete na odkazu: [http://www.caspv.cz/cz/casopis/ročník 2013, 2015, 2016](http://www.caspv.cz/cz/casopis/ročník%202013,%202015,%202016)). Z původních několika nadšenců a propagátorů se SUP v naší vlasti rozšířil mezi všechny, které okouzila možnost nevšedního vnímání jízdy pádlováním vstoje po vodní hladině. V letošní sezóně vhodné pro vodní aktivity (pro někoho od jara do podzimu) se SUPy objevovaly ve větší míře na vodních nádržích, řekách, rybnících a radost z jízdy si vyzkoušelo mnoho nových zájemců od dětí až po dospělé. Někteří měli premiéru, jiní již pádlují na prkně několik let a posunují hranice paddleboardování například tím, že jezdí



v peřejích (říční toky, umělé vodní kanály) nebo na moři.

Svátkem pro společné splutí vody, jak pro klasické vodáky, tak pro paddleboardisty, se v letošním roce stala akce Tři jezy (www.povoda.cz/pr_3jezy.skauting.cz), která se konala na





svatého Václava v Praze. Paddleboardisté společně se skauty (akci pořádal Junák – český skaut) sjeli ve slunečném dni po Vltavě úsek od Císařské louky až do Tróje.

Na řece se předvedlo nespočetné množství kanoí, raftů, kajaků a mezi nimi plulo více než sedm desítek SUPů. Paddleboardisté mezi sebou za jízdy čile diskutovali o všem, co je pro „svět paddleboardingu“ podstatné, a sdělovali si zajímavé poznatky a novinky. Našel se čas také na hovory s vodáky a spoustu legrace. Proplutí tří jezů na SUPech byla pro někoho téměř adrenalinová záležitost, především pro ty, kteří šla jsi „dávali“ poprvé. Jelo se vstoje nebo vkleče a nechybělo občas ani nějaké to vykoupání. Kdo neměl helmu a vestu, měl smůlu.

Poslední pojistkou bezpečnosti na jezech se stali přítomní záchranáři ve speciálních člunech. Den byl velkou událostí pro celou obec vodáků, do které lze bez rozpaků zahrnout již také paddleboardisty. Pádlování vstoje není pouhou zálibou, dnes si už chce mnoho paddleboardistů poměřit úroveň svých dovedností na závodech, jako byl například říjnový závod v maratónu na řece Vltavě.

V pořadí již 15. krumlovský vodácký maratón: krumlovskymaraton.com se konal 13. – 14. října ve více kategoriích nejenom podle pohlaví, věku, ale i podle typů plavidel s nezbytnou účastí paddleboardů. Hlavnímu sobotnímu závodu předcházel sprint rychlých lodí (K1, C1) a také paddleboardů, který se jel v pátek odpoledne. SUPy a lodě jely v samostatných kategoriích. Pro větší atraktivitu se jel vyřazovacím způsobem čtveřic s postupem dvou prken do finálových skupin. Jelo se 200 m přes jez „Jelení lávka“ s možným kontaktním způsobem prken (bez fyzického odpichu pádla o soupeřovo prkno). Sprint s kategoriemi pouze ženy a muži si vyzkoušelo téměř 30 paddleboardistů. O dramatické chvíle nebyla nouze a paddleboardisté

i diváci si přišli na své. V sobotním hlavním závodu – maratónu – si na řece změřili síly vodáci na rychlých lodích, kanoích, kajacích, pramicích, dračích lodích, raftech a paddleboardech. SUPy měly s dalšími pomalejšími plavidly délku trasy 25 kilometrů se startem v Rožmberku a dojezdem v půvabném, turisty oblíbeném Českém Krumlově (rychlá plavidla – kajaky a podobné lodě – jela z Vyššího Brodu). Paddleboardisté startovali během s nesením SUPů cca 150 metrů k vodě v druhé vlně za pramicemi a dračími loděmi.

Ano, podívaná to byla vskutku zábavná, protože vměstnat se co nejdříve v jednu chvíli na hladinu řeky ve vymezeném úseku je někdy pěkná dřina. Paddleboardisté vyjeli v kategoriích ženy, muži, veteráni, celkem závodilo 71 mužů a 36 žen. Velkým pomocníkem závodníků byl průtok řeky, který pořadatelé kvůli závodům zvedli – teklo cca 20 m³/s. O to větší dobrodružství prožívali paddleboardisté při průjezdech šesti jezů, které jim nedaly nic zadarmo. Špička závodníků na prknech zdolávala jezy vstoje, další vkleče. Občas měla voda pod jezem „vyšší trumf“, a tak nebylo od věci, že zkušení pádlaři na SUPech byli oblečeni do neoprenů a ochranných pomůcek, jako jsou vodácké přilby a vesty. Poděkování zaslouží i záchranáři, protože jejich pomoc se v některých případech nedobrovolného cvaknutí hodila. Počasí nikoho nezklamalo a zpestřením fyzicky velmi náročného závodu pro některé byly krátké rozhovory mezi posádkami. Voda tekla, Vltava meandrovala a nesla na vlnkách, někdy vlnách, závodníky k cíli. Přibližně v polovině trasy, na Pískárně, museli závodníci se svými SUPy proběhnout po souši 150metrový úsek, ale za to dostali občerstvení a s ním energii do další jízdy. V Českém Krum-



lově za posledním jezem na trase – „Jelení lávkou“ – již některým ubývaly síly, ale vynaložili veškerou snahu ke konečnému, často rychlému dojezdu, který byl na hranici možností. Chvilí po proudu, pod místním pivovarem, čekala na závodníky cílová páska – fotobuňka, a po jejím průjezdu už jenom odpočinek. Občerstvení bylo připraveno, a tak se doplňovaly vynaložené energetické zásoby, hlavně ovocem a sladkostmi s teplými či studenými nápoji. Závodníci čile debatovali o zážitcích z trati a v odpolední záplavě slunečních paprsků u vody zavládla naprostá pohoda, zahrála i hudební skupina. V podvečer proběhlo slavnostní vyhlášení vítězů všech kategorií a poté společenská zábava v pivovarské zahradě, samozřejmě s hudbou. Ten, kdo prožil jeden nebo dva dny s lidmi stejných zájmů na řece Vltavě a v malebném historickém Českém Krumlově, má jistě mnoho nezapomenutelných zážitků mezi „lidmi od vody“. Maraton v Českém Krumlově, kterého se zúčast-



ňují již několik let i paddleboardisté, je dobrou ukázkou, jakým způsobem lze rozšiřovat sportovní aktivity mezi populací a zároveň umožnit všem zájemcům společensko-sportovní vyžití nebo dokonce účast na závodech i pro neorganizované zájemce. Maraton jel také jeden SUP s logem ČASPV na bortu.

Tak s vodáckým Ahó!... na viděnou – třeba příští rok v Krumlově.

Zápolení na dálku

Text a obrázky: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže MR ČASPV

Komise žactva a mládeže ČASPV hledala dlouho možnost, jak zapojit do nějaké soutěže co největší množství dětí a mládeže bez velké časové a finanční náročnosti.

Je sice pravdou, že osobní setkání závodníků a jejich vedoucích na velkých akcích bývá příjemné a velmi motivující, nicméně ne každý má možnost a finanční prostředky účastnit se soutěží až na republikové úrovni.

Proto se Komise žactva a mládeže pokusila najít alternativu, která by spojovala výhody jednak soutěžení a porovnávání výsledků s dětmi z ostatních odborů a krajů, ale také pohodlnost domácího prostředí.

Výhodami „Zápolení na dálku“ tedy jsou:

- Jednoduchost úkolů, které zvládne každý člen i bez předchozí dlouhé přípravy – Jednoduché nebo žádné pomůcky – Snadná měřitelnost a hodnocení jednotlivých disciplín – Pohodlnost domácího prostředí a využitelnost soutěžních disciplín v běžných hodinách – Časová

- flexibilita – možnost splnit disciplíny v průběhu dvou týdnů v libovolné cvičební jednotce – Srovnání s ostatními zapojenými odbory napříč republikou, a to ve dvou termínech ročně (podzimní a jarní kolo), a tím sledování i vlastního posunu – Vyhodnocení dle věkových kategorií (věkové kategorie závodníků odpovídají vyhlášení republikových soutěží pro daný rok) – Možnost vytisknout si účastnický list pro každého závodníka – Diplomy a drobné ceny pro nejlepší závodníky v jednotlivých věkových kategoriích. Právo účasti má kterýkoliv odbor, jehož členové jsou řádnými členy ČASPV a věkově odpovídají vypsáním kategoriím. I zapojení do soutěže je velmi jednoduché – stačí si na www.caspv.cz v sekci Komise žactva a mládeže stáhnout pokyny, popis jednotlivých soutěží a formulář, do

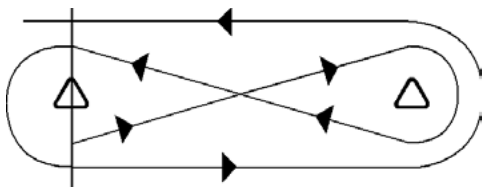


kterého vedoucí ve vší poctivosti vyplní potřebné údaje a výsledky svých svěřenců. Zde je také uvedena emailová adresa a čas, kdy je možné výsledky odeslat.

A v jakých disciplínách se vlastně soutěží? Některé jsou tradiční, jiné méně... každopádně zde je jejich detailní popis:

Zápolení na dálku – popis soutěží

1. Člunkový běh 4 x 10 m

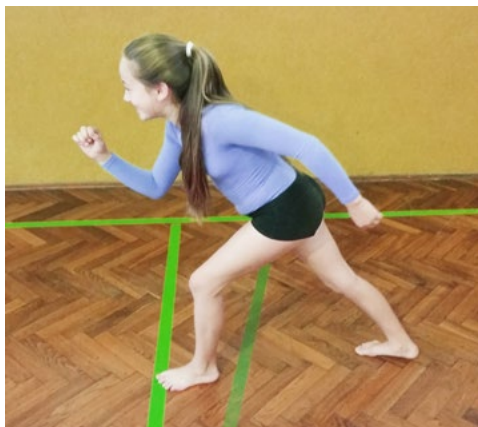


Příprava:

startovní čára, dva kužely 10 m od sebe

Startovní pozice:

vysoký start, závodník stojí vpravo od kužele, nohy za startovní čarou



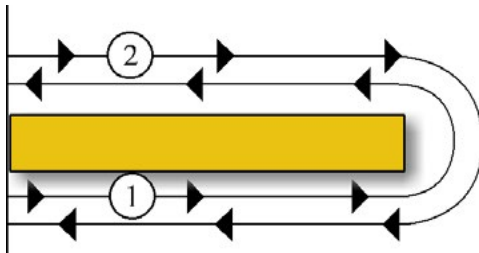
Popis soutěže:

na startovní povel závodník běží křížem ke 2. kuželu, který obíhá zleva (kužel po pravé straně), křížem k 1. kuželu, který obíhá zprava (kužel po levé straně), následně běží rovně (2. kužel po levé straně) a zpět opět rovně za startovní čáru, kde se měří čas v okamžiku proběhnutí

Hodnocení:

měří se čas s přesností na desetiny vteřin

2. Ručkování kolem lavičky



Příprava:

lavička délky 360 cm, startovní čára je zarovnána s horním okrajem lavičky

Startovní pozice:

závodník ve vzporu ležmo s chodidly na lavičce a rukama na zemi, chodidlo blíže ke startovní čáře je nejvýše 10 cm od okraje lavičky (doporučeno je nalepit na lavičku pruh lepenky), ruka blíže ke startovní čáře je umístěna přímo na ní, kolena se nedotýkají ani lavičky, ani země, ale nohy mohou být pokrčeny

Popis soutěže:

závodník obejde lavičku ve stejné pozici tam a zpět dle schématu, v polovině cesty na startovním konci lavičky je nutné dotknout se rukou startovní čáry, je povoleno držení lavičky další osobou/dalšími osobami, aby bylo zabráněno jejímu posunu (případně podložit lavičku tenkou neklouzavou podložkou)

Kategorie mladší žactvo I ručkuje pouze jedním směrem (2 délky lavičky, pouze tam), ostatní kategorie ručkují oběma směry tam i zpět dle schématu (4 délky lavičky)



Hodnocení:

měří se čas s přesností na desetiny vteřin



3. Skok do dálky z místa

Příprava:

startovní čára, pásmo, je možno skákat na zemi či na jedné vrstvě žíněnek, není povoleno skákat na reutrové podlaze, nafukovací žíněnce či jiném podobně pružném povrchu

Startovní pozice:

závodník stojí za startovní čarou ve stoji úzce rozkročeném

Popis soutěže:

závodník provede co nejdelší skok ze startovní pozice s doskokem na obě nohy

Hodnocení:

měří se délka skoku od startovní čáry k nejbližšímu místu dopadu (ideálně paty, v případě pádu vzad také ruka, hýždě, záda atd.), vzdálenost se měří v centimetrech



4. Hod míčem ze sedu

Příprava:

náčiním pro všechny kategorie je volejbalový míč standardní velikosti (váha 260 – 280 g, obvod míče 650 – 670 mm)

Startovní pozice:

sed roznožný pokrčmo, hýždě u zdi, míč v ruce (držení obouřuč ve vzpažení)

Popis soutěže:

závodník hází míč před sebe obouřuč vrchem, je povolen předklon, chodidla po celou dobu na podlaze, ne však posun hýždí od stěny, pomoc další osoby (např. držení nohou) není povolena



Hodnocení:

měří se vzdálenost od zdi k místu dopadu míče, v centimetrech

5. Přeskoky přes švihadlo

Příprava:

rovný hladký povrch, délka švihadla dle výšky závodníka (doporučená délka do podpaží)

Startovní pozice:

stoj, závodník drží švihadlo za tělem

Popis soutěže:

závodník skáče snožmo přes švihadlo po dobu 30 sekund (s meziskokem i bez meziskoku), v případě přerušení skoků musí závodník opět zaujmout startovní pozici a sčítáč pokračuje v počítání, zkažený skok se nezapočítává

Hodnocení: počítá se počet dokončených přeskoků v rámci časového limitu 30 sekund

A co říci na závěr?

Závodníkům přejeme dobré výkony a hlavně dobrou zábavu při plnění soutěžních disciplín. Vedoucím přejeme hodně radosti ze svých svěřenců.

My, organizátoři a členové Komise žactva a mládeže, si přejeme, aby se vám všem soutěž líbila, velké množství opravdu poctivě vyplněných registračních formulářů a dostatek (ideálně pozitivní) zpětné vazby. A také se těšíme na fotografie z vašeho Zápolení na dálku, které můžeme zveřejnit na facebookových stránkách ČASPV.



ČSRS informuje

Text: Bohumil Novák, předseda ČSRS, z. s., foto: ČSRS



Dobrý den, vážený čtenáři!

Jsem rád, že v časopise ČASPV „Pohyb je život“ vás můžeme i nadále seznamovat s činností Českého svazu rekreačního sportu, z. s.

Náš spolek rozhodně neprožívá jednoduché období. Škody způsobené bývalým předsedou jsou opravdu značné. Nejde jen o škody finanční, ale zejména o škody napáchané v důvěře členské základny ve svazové vedení. Jak známo, důvěra se lehko ztratí, ale těžko získává zpět. Přesto jsme se do této práce pustili. Nejen slovně, ale i praktickými kroky se členy snažíme přesvědčit, že být členy našeho spolku má smysl. A nejenom proto, že členský příspěvek 20,- Kč ročně za fyzickou osobu (bez ohledu na věk) je mezi sportovními svazy bezkonkurenční. Naším členům poskytujeme finanční příspěvky na jimi pořádané akce, přestože jsme od MŠMT zatím neobdrželi žádnou dotaci (na základě žádosti do vypsaného projektu). Dáváme tím našim členům najevo, že svaz nejen existuje, ale že i funguje, že je naší snahou maximum finančních prostředků dát na jejich činnost, a ne na různé neprůhledné výdaje.

Už na jaře jsme podepsali smlouvu s firmou Mira Business Group, s.r.o., která našim členům na jejím základě poskytuje 10% slevu při nákupu nabízeného sportovního oblečení.

Samozřejmě našim členům poskytujeme informace i o dalších projektech ČOV a ČUS, kde na základě jejich individuálních žádostí mohou získat další finanční prostředky.

Rádi bychom našim členům pomáhali i při zpracování jejich žádostí o finanční prostředky, aby byli při jejich získávání maximálně úspěšní. Jsme si vědomi, že nemáme žádné profesionální funkcionáře ani pracovníky, a že tři dobrovolní funkcionáři ve VV mají určitou kapacitu. Věříme, že se nám podaří důvěru v náš spolek postupně obnovovat a tím i získávat další lidi, kteří se aktivně zapojí do práce spolku. Proto jsme již zahájili přípravu valné hromady 2018. Čeká nás řada osobních jednání, abychom vhodné kandidáty přesvědčili, že práce v ČSRS má smysl. Kluby rekreačního sportu existují po celé České republice a dosud zorganizovaly více než 200 akcí pro veřejnost. Jejich činnost je zaměřena na malé děti, stejně jako na seniory či rodiny a je velmi různorodá i z pohledu konkrétních aktivit, jak dokazuje několik fotografií (více viz www.csrs.cz).

Popisky k fotografiím:

1. XX. ročník Kopřivnického drtiče, který organizuje ASK Tatra Kopřivnice (č. 731). První fotografie zachycuje start 699 účastníků (dospělých) a 89 dětí (přes nepříznivé počasí) na stadionu Emila Zátopka v Kopřivnici.
2. Velmi aktivní je Běžec Vysočiny, který během kalendářního roku organizuje na tři desítky akcí. Druhý snímek je z Jihlavské hodinovky (září 2017).
3. Třetí snímek je z akce Bloudění Píseckými horami, jedna z mnoha akcí TJ OB Č. Budějovice (č. 1091), při níž se malí účastníci seznamují s taji i krásou orientačního běhu.



Královéhradecký kraj

Nebojme se klasiky!

Text: Mgr. Jolana Lásková

Každý, kdo připravuje pódiovou skladbu, ví, že poměrně velkým problémem je výběr vhodné hudby. Většinou sáhneme po melodiích, které jsou oblíbené, mají rytmus, vhodný nápěv nebo jinak vyhovují našim záměrům.

Nestává se často, že by hudební doprovod zajistila skladba některého z klasiků.

Skupina cvičenců z odboru Sport pro všechny Nové Město nad Metují nacvičila pódiovou skladbu (autor Jaroslav Láška). Ten se nechal inspirovat árií z opery Kouzelná flétna od W.

A. Mozarta. Dvojzpěv Papagena a Papageny vhodně doplnil cvičení mužů a žen. Výrazná rytmizace, dynamika skladby, souhra všech cvičenců a také oblečení, které představovalo pestré peří ptáčnickových svěřenců, zajistily velký úspěch.

Skladba byla provedena celkem třikrát, mimo jiné i na novoměstském náměstí při akci Brány města dokořán. Ačkoli nikdo z cvičenců nečekal velký aplaus a uznání obecnosti, byli jsme překvapeni nadšením, s jakým diváci cvičení přijali. Ukázalo se, že obecenstvo oceňuje jakoukoli skladbu, která je melodická, vtipná a nápaditá, ať je současná, nebo z pera klasiků. V roce 2018 mají výročí i další výrazné osobnosti vážné hudby. Není to výzva pro autory, aby svůj pohled zaměřili i tímto směrem? Pojďme se o to pokusit! ■

Královéhradecký kraj

Město na kolech v Hradci

Králové již po šestnácté

Text a foto: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně KHKASPV

Motto letošního ročníku: Není špatné počasí, jen špatné oblečení

I přes plačtivé počasí přilákal 16. ročník akce Město na kolech v Hradci Králové 250 lidí na kolech, koloběžkách, odrážedlech a vozičkách nejrůznějšího druhu. Věkové rozpětí účastníků této tradiční a vždy vydařené vyjíždky městem na všem, co má kola a kolečka a je poháněno lidskou silou, bylo opravdu velké – od mrňousků, kteří brázдили trať na barevných odrážedlech, až po čilé osmdesátníky. Prostě aktivní veřejnost v plné parádě. Malebnou trasu, po níž hrály doprovodné kapely, absolvovali vyznačenou trasu prvorepublikoví elegáni, příznivci historických kol i dobových kostýmů. Nechyběli cyklisté z okolních měst a obcí. Skalní příznivce ani řadu nováčků neodradila nepřízeň počasí, a tak si celé početné rodiny i jednotlivci včetně představitelů města, které se na akci podílelo, užívali cyklistického dopoledne naplněného hudbou různých žánrů a sportovním doprovodem

ným programem, který zajišťovaly naše odbory SPV. Malé mažoretky Lenky Fišerové statečně pochodovaly v drobném dešti a dodaly svým vystoupením celé akci zase další rozměr. Stejně jako i další letošní novinka – nabídka country tanců v místě startu a cíle, kde hrála celé dopoledne kapela Country dohoda. Prostě jsme to rozbalili naplno. Den plný dobré nálady, humoru a přátelské atmosféry byl navzdory počasí prostě úžasný. Zasloužili se o to tradice, samotní účastníci a hlavně tým organizátorů z RC Hradec Králové a KH KASPV. Díky, díky, přátelé a zase za rok v plné polní! ■





Královéhradecký kraj

Sportovní hry seniorů 2017 v Královéhradeckém kraji

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, místopředsedkyně
MR ČASPV, foto: Lada Kadlecová

Seniorské hry Královéhradeckého kraje proběhly ve čtvrtek 14. září v překrásném městěčku Borohrádek a opět se mimořádně vydařily. A letos ke zdárnému průběhu této mezi seniorsky mimořádně oblíbené akce poprvé významně přispěla i Královéhradecká krajská asociace Sport pro všechny.

V celém kraji ten den přšelo, ale Borohrádek byl zalitý sluncem, a tak se více než 320 aktivních seniorů sešlo k tradičnímu sportovnímu

klání ve skvělé náladě a s velkým očekáváním, jaké disciplíny pro ně organizátor připravil. Byl to velký desetiboj, sportovní a přátelské poměřování sil v rozmanitých disciplínách, které všechny měly skutečně sportovní charakter a velký motivační náboj. Družstva i jednotlivci se potkávali při přehazované, střelbě, flaškování, stolním tenisu, improvizovaném diskolfu atd., v závěru potom při vyhlášení vítězů, společné zábavě a tanci.

Celodenní akce byla umocněna skvělým zážemím pro všechny účastníky, neobvykle přátelskou atmosférou ze strany pořadatelů, kteří skvěle spolupracovali v době příprav i při realizaci těchto vyhlášených her. Ty byly podpořeny nejenom městem Borohrádek v čele s charismatickým starostou Martinem Moravcem, jeho všemi spolky včetně velmi aktivního místního odboru SPV, kampaní Sportuj s námi, ale i Královéhradeckým krajem a jeho hejtmánem dr. Štěpánem a náměstkem ing. Dernerem. Osobně! A v neposlední řadě KHKASPV.

Krásná spolupráce, krásná akce, v níž zvítězili všichni, kteří se na ní podíleli, a také skvělá myšlenka setkávání se seniorů při aktivním pohybu. Těšíme se na další seniorské hry v roce 2018! ■

Jihočeský kraj

Lehkoatletický Jindřicháč navštívili čeští reprezentanti

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko,
foto: Josef Böhm

Motto letošního ročníku: Není špatné počasí, jen špatné oblečení

SKOK Jindřichův Hradec – odbor SPV – využil jako každoročně volného dne svátku sv. Václava k pořádání již IX. ročníku veřejnosti přístupného lehkooatletického čtyřboje (sprint – skok do dálky – hod míčkem/vrh koulí – vytrvalostní běh s rozdělením náročnosti výkonu podle věku) „Lehkoatletický Jindřicháč“. A opět se osvědčilo konat akci v den volna, kdy se soutěžení mohou zúčastnit celé rodiny. Při letošním klání nám přšlo i příjemné podzimní slunečné



počasí a byla zaregistrována i dosud největší účast závodníků – 152, s rozdělením do 16 věkových kategorií, z toho handicapovaní muži a ženy spolu navíc soutěžili v rámci Her usměvavých srdcí.

Pozvánka na akci byla zveřejněna v aktualitách na stránkách RC Jindřichohradecko (www.caspv.cz), a tak mezi soutěžícími byli závodníci

nejen místní, ale i z Českých Budějovic, Českých Velenic, Písku, Nové Bystřice, Veselí nad Lužnicí, Nové Včelnice a Prahy.

Akci oživila a zviditelnila i autogramiáda českých reprezentantů v lehké atletice Denisy Rosolové a Adama Sebastiana Helceleta, kteří do

J. Hradce zavítali. Adam v průběhu akce předvedl hod oštěpem a oba se ochotně a s úsměvem na rtech s dětmi vyfotografovali.

Za bezproblémový průběh soutěže a propagaci lehké atletiky patří poděkování především Otakaru Kinštovi. ■

Jihočeský kraj

Seminář instruktorů RCSPV

České Budějovice

Text a foto: Alena Peerová, sekretářka KASPV České Budějovice

O víkendu od 8. do 10. září uspořádalo regionální centrum České Budějovice seminář pro instruktory a jejich rodinné příslušníky. V letošním roce jsme si vybrali penzion Kovářov na břehu Lipenského jezera.

Část účastníků absolvovala cyklovýlet po cyklostezce okolo Lipna, zastavili se ve Frymburku, v Lipně a Přední Výtoni, kde se setkali s pěší výpravou. Pěší turisté si vybrali cestu na Vítkův Hrádek, odkud při slunečném počasí přehlédli velkou



část Lipenského moře. Po obědě se vydali do obce Lipno, vystoupali po stezce v korunách stromů, odkud byl také překrásný výhled do okolí. V podvečer jsme se vrátili do penzionu plni krásných zážitků. Neděli jsme zakončili v plaveckém areálu ve Frymburku. ■

Jihomoravský kraj

Senioři v pohybu

Text: Ludmila Havlíčková, TJ Rousínov, foto: účastníci akce

JmKASPV Brno ve spolupráci s RCSPV Brno-město uspořádala poslední zářijovou sobotu akci „Senioři v pohybu aneb Pohybové hry pro seniory na hřišti a v přírodě“.



Pozvánka nás lákala, abychom si přišli vyzkoušet dovednosti let minulých, ale i ty nové. Za pěkného slunečného počasí jsme tak navštívili sportovní hřiště TJ Sokol Ořešín uprostřed krásné přírody. Během celého dne zde byla připravena stanoviště, kde si mohli přichodzí i pořadatelé vyzkoušet své dovednosti např. ve hře mólky, pétanque, bolloball, ale i klasické hody míčkem na terč, hody do dálky hvízdajícími raketkami, a také procvičení motoriky při dětské hře lovení rybiček. Přišlo nás asi čtyřicet. I když se nehrálo na body nebo vítězství, hry jsme jaksepatří prožívali. Všichni účastníci zůstali v družné zábavě až do pozdního odpoledne, takže na závěr mohly být všem zúčastněným předány medaile, diplomy a malé dárečky. Akce byla pořádána v rámci Brněnských dnů pro zdraví. Děkujeme za krásný zážitek všem pořadatelům i TJ Sokol Ořešín, jejíž členové nám poskytli potřebné zázemí včetně možnosti občerstvení. Bylo nám tam dobře. ■



Karlovarský kraj

Vezmi s sebou vnouče a dělej mu kouče...

Text: Věra Pechmanová, metodička Karlovarské KASPV, foto: Marta Karásková, předsedkyně KV KASPV

... to bylo motto Her seniorů v Karlovarském kraji, které se uskutečnily v pátek 6. října 2017 v Chebu.

Připravené aktivity byly vybrány tak, aby se jich mohli zúčastnit jak senioři, tak jejich vnoučata. Hry motivovaly k společným příjemně prožitým sportovním okamžikům a možná i porovnání sil tak odlišných, a přesto blízkých generací. Účast babiček a dědečků však nebyla podmíněna přítomností jejich vnuků, v první řadě si mohli zasportovat oni sami. V nádherném sportovním areálu chebské Krajinky za dohledu Chebského hradu na ně čekalo deset rozličných sportov-



ních stanovišť. Mohli si např. zacvičit s overballem, absolvovat speciální cvičení rukou, slalom s hokejkou, zahrát si mólky, bolloball, bocciu, woodball či házet kroužky na cíl. Karlovarští organizátoři vše pečlivě připravili a zajistili. Bohužel však této důkladně zorganizované akci nepřálo počasí, a tak účast veřejnosti byla slabší, než bychom si přáli. Ale i tak můžeme být spokojeni, akce měla smysl. ■

Karlovarský kraj

Krajský sraz opět ve Skalné

Text: Věra Pechmanová, metodička Karlovarské KASPV, foto: Vlastimil Adamovský

Tradiční podzimní sraz cvičitelů Karlovarské krajské asociace se letos konal 15. – 16. září k radosti většiny z nás opět ve sportovní hale ve Skalné na Chebsku.



Radost ze setkání umocnila oslava neuvěřitelných osmdesátin zaslužilého dlouholetého chebského cvičitele Jardy Čecha, již byl věnován páteční večer. Obvyklá blahopřání zpestřila kytara a taneční vystoupení mariánskolázeňské skupiny černošek za doprovodu Jarouško-vy oblíbené písně „Černoška“. Sportu jsme se však nevyhnuli, sobotní ráno začalo vydatnou rozcvíčkou a pak následovala turistika po příhraničních stezkách, částečně na německém území. Procházka to byla vydatná a zajímavá, a to jistě díky naší průvodkyni, již byla místní rodačka a zkušená turistka Siga Teschauerová. Na své si přišli milovníci zářivé podzimní přírody i houbaření, košíky se rychle plnily. A po návratu nám Skalná nabídla ještě jednu milou akci, Skalenské dožínky. Bylo hezké zavzpomínat na dávné časy mezi starými traktory a zemědělskými stroji, roztodivnými pomůckami na pole i do domácnosti. Obdiv zasloužily i výpěstky místních zahrádkářů či výtvary šikovných skalenských kuchařek. V pestrém programu letošního srazu si každý mohl najít, co ho těší. Setkání se zkrátka opět vydařilo, tak zase za rok! ■

Liberecký kraj

Krajský seminář cvičitelů

v Kvítkově

Text a foto: Alena Kuchařová, předsedkyně RCSPV Česká Lípa

Turisticky laděný seminář cvičitelů Libereckého kraje začal v sobotu netradičně v Zákupech svatbou naší oblíbené cvičitelky a trenérky Kin-ballu Nikolý Melichařkové a Filipa Ševců – nyní již paní Nikolý a pana Filipa Ševců.

Nejen přáním, ale také trochou legrace jsme novomanžele potěšili, a pak hurá do Pekla. Co-pak – ze svatby do Pekla? Jasně! Chráněné území blízko České Lípy, zjara oblíbené místo pro obdivování bledule jarní. Cvičitelé při pětikilometrové procházce dychtivě četli tabule, lezli po skalách a kochali se pohledem na plačící skálu i překrásné skalní útvary a převýsy a poslouchali pověsti. Pro své kolegy jsem totiž připravila sedm otázek, na které hledali odpovědi. Našli je! Svě znalosti jsme společně zhodnotili večer v útulném penzionu Konírna v obci Kvítkov u České Lípy. A tak víme, čím je tvořen geologický podklad oblasti, ve kterém roce byla vyhlášena Národní přírodní památka Peklo, jací oboj-

živelníci žijí u Robečského potoka a po projití pískovcové chodby jsme zjistili, jak je dlouhá, tmavá, a že se do ní Jirka svou výškou nevejde. V neděli ráno přšelo. Zdravotní protažení se hodilo nejen po zdolání sobotního výletu, ale i po veselém společně stráveném večeru. Po hodině vysvitlo sluníčko, a tak jsme opět obuli turistické boty a tentokrát jsem své kolegy vyvedla na Skleněný vrch. Cestou jsme prolezli skalní hrad, tedy trosky, kde sídlili Vlci z Kvítkova, nasbírali jsme hromadu hub a z vrcholu „Sklaňáku“ jsme se rozhlédli do kraje – Klíč, Ještěd, Ralsko a samozřejmě Česká Lípa – to jsme se kochali! Byl to náš první turisticky zaměřený sraz. Kdo se zúčastnil, nelitoval a pochvaloval si. Škoda, že nedělní program absolvovala jen polovina zúčastněných. ■



Liberecký kraj

Sportovní festival pro

seniory Libereckého kraje

k 25. výročí ČASPV

Text: Alena Kuchařová, předsedkyně RCSPV Česká Lípa, foto: archiv

V neděli 15. října 2017 se v České Lípě konal Sportovní festival pro seniory. S heslem „Nejde o výkon, ale o zábavu“ jsme připravili akci, která jako vlaštovka přilétla do České Lípy. Program byl připravován s měsíčním předstihem, a tak jsme měli radost, že se ho aktivně zúčastnili i představitelé města, paní starostka Mgr. Romana Zatecká a pan místostarosta Mgr. Juraj Raninec.

Jim a radě města patří dík za finanční dar, který pomohl společně s příspěvkem ČASPV k zajištění akce. Ke zdárnému průběhu přispěly i Jizerské pekárny, VZP – poradna, kde si senioři nechali změřit tlak před a po cvičení, cvičenci z Enliven Centre, kteří festival zahájili, i dobré ozvučení celé akce. A tak si cvičenci nad šedesát let po malém rozcvičení vyzkoušeli svoji pohyblivost, zdatnost a šikovnost na patnácti stanovištích, kde jim pomáhali cvičitelé a trenéři z celého kraje. Po celou dobu slovem provázela Alena Kuchařová a velký dík patří panu Petru Moudrému, který zajistil akci od plakátů přes přípravu stanovišť až po účastnické listy spolu s RCSPV Česká Lípa.

Po absolvování sportovních aktivit předávaly seniorům účastnické listy paní Radka Mothejzíkova a Váša Veselá, a jako odměna pro všechny byla káva nebo čaj s koláčem a drobné dárky





Moravskoslezský kraj

Z pohádky do pohádky

ve Staré Bělé

Text: Svatava Zezulková, RCSPV Ostrava, foto: Tomáš Kolek, Martin Zálesný

Aby malým i velkým usnadnili návrat do poprázdнинového kolotoče, připravili cvičitelé ASPV starobělské jednoty tradiční akci „Cesta pohádkovým lesem“.

V sobotu 26. srpna 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. Přes počáteční přeháňku počasí nakonec přálo, a tak se sešlo více než 290 dětí se svými rodiči, sourozenci či prarodiči. Na startu – u tří prasátek a vlka – každý dostal lístek na razítka za splnění úkolu. Doprovod byl poučen, že má dětem nejen pomoci s jejich plněním, ale i sledovat na trase stromy s pohádkovým kvízem. Čekala na ně procházka lesem v délce 1 km, kde bylo připraveno 12 stanovišť a za splnění dostaly razítko a sladkou odměnu nebo drobnost od pojišťovny, v cíli pak diplom pohádkového hrdiny. A že bylo opravdu na co koukat. Schován za stromy a výmoly na ně čekal nespočet pohádkových bytostí a strašidel. Cestou si děti u čarodějnic vyrobily příšerky, Maková panenka a motýl Emanuel jim pomohli projít známou hrou „Člověče, nezlob se“, pousťevníci je učili rozpoznat různé rostlinky a lesní plody a u krále s hradním strašidlem si vyzkoušely střelbu z kuše na hradby. Křemílek s Vochomůrkou si nachystali přišívání knoflíku na kalhoty, bábě a dědkovi pomohly sklidit červenu řepu, s čerty zdolaly ohnivou dráhu, u námořníků, krom házení kruhu na lodní stožár,

od VZP, města Česká Lípa a jiných dárců. Kytičku dostala i nejstarší cvičenka z Mimoně, která pravidelně cvičí u Boženy Kučové. Je jí neuvěřitelných 91 let. Náhodně vybraní senioři získali volnou vstupenku do bazénu od Sport Česká Lípa. A vítězové? To byli všichni, kteří neseděli doma a přišli na Festival pro seniory 2017. ■

přešly vodu se žraloky. V ledovém království je čekalo skládání obrázků a krmení soba mrkvičkami, u broučků si vyzkoušely svůj sluch na sluchovém pexesu. U indiánů si mohly zazpívat či vyzkoušet házení oštěpem a vodníkům vylovit z rybníku rybky. Příjemným překvapením byla lesní víla se zvonečkem a dvě bílé paní, v civilu naše dvě maminky s ročními dětmi.

U myslivny pak čekali kovbojové, kde si děti vyzkoušely střelbu z laserové vzduchovky a na pláčku pod taktovkou šašků si mohly zařadit na šlapadlech, chůdách, projet se na motokáře, zaskákat na skákacích tyčích, sklouznout na skluzavce a nechyběla ani oblíbená trampolína. Lákadlem bylo lesní bludiště „U čmeláka“. Je vidět, že dobrých nápadů je stále dost.

Děkujeme Revírní bratrské a České průmyslové zdravotní pojišťovně za poskytnutí odměn pro děti.



Nesmím zapomenout ani na všech 49 lidiček, bez jejichž elánu a nadšení by akce nešla vůbec uskutečnit. Odměnou všem byly rozzářené dětské oči a slova díky. Můžeme se těšit na sobotu 1. září 2018 a doufat, že prožijeme stejně krásný, vydařený a pohodový den jako letos. ■



Moravskoslezský kraj

Seminář seniorů

Moravskoslezské KASPV

Text a foto: Hana Těhanová, předsedkyně MS KASPV

Již jako 13. ročník pořádala Moravskoslezská krajská asociace s finančním příspěvkem Moravskoslezského kraje seminář seniorského věku se zaměřením na zdravý styl života pod názvem „Pohyb je život“.

Mimo tradiční ranní a večerní cvičení jsme v sobotu zdolali Zámek v Hradci nad Moravicí. V neděli si účastníci otestovali některé sportovní hry,



jež připravujeme na hry pro seniory, které se uskuteční v říjnu 2017.

Hlavním heslem semináře bylo „S úsměvem jde vše lépe a radostněji“, což účastníci vrchovatě naplnili a odjžděli zcela spokojeni. ■

Praha

Jak jsme v Šárce lovili

mamuty

Text: Helena Troupová, foto: Michaela Holická, SPV SK Aritma Praha

I přes nepřízeň počasí se v neděli 8. října vydalo do Šárky lovit mamuty 80 dětí spolu se svými rodiči.

Na tento lov jsme se museli pořádně připravit. Na čtyřkilometrové trase jsme trénovali např. rychlý běh i běh přes překážky, skok do dálky, hod oštěpem na cíl, chůzi po laně a jiné dovednosti, které jsou potřebné pro úspěšné ulovení mamuta.

Cvičitelky odboru SPV SK Aritma Praha nezapomněly ani na rodiče a připravily pro ně nejen

sportovní úkoly, ale i řadu otázek, týkajících se doby kamenné a pravěkého osídlení oblasti Šárceckého údolí. Správnost svých odpovědí si účastníci mohli hned zkontrolovat.

A jak to dopadlo? Sice jsme trochu zmokli, ale mamuta jsme vystopovali. A protože se počasí na závěr trochu umoudřilo, v cíli jsme si pochutnali na „mamutích“ špekáčcích. ■



Plzeňský kraj

Podzim v Žinkovech

Text a foto: Anna Luxová, RČSPV Plzeň, členka Komise seniorů MR ČASPV

Kdo poznal Žinkovy na podzim, příští rok jistě nezaváhá – jezdíme do zdejšího Sportcentra v říjnu již několik let.

Seniorský pobyt se sportem organizuje odbor SPV SK Spartak Plzeň pro seniorky z Plzně a okolí. Na třídení pobyt naplněný sportováním v tělocvičně i venku v krásně zbarvené přírodě přijelo 28 účastnic. Navázaly jsme na víkendový pobyt rodin s dětmi, který pořádal další plzeňský sportovní klub Burišsportsacademy. Víkendů se zúčastnilo 60 dospělých a dětí, program se nesl v duchu Šmoulí říše. Cvičitelé obou odborů spojili síly a po domluvě využili dovezeného





náčiní pro víkendový pobyt dětí i pro seniorky. Bohužel z finančních důvodů se již nedoplňuje náčiní ve skladu v Žinkovech a vše potřebné si musí vedoucí akcí dovážet. Proto proč nevyužít náčiní pro děti i pro sportování seniorů – lukostřelba, bleskový turnaj ve stolním tenise, k tomu zapůjčení sítěk a pálek, bocca, turnball, orientační závod podle slepé mapy. Ale získali jsme i lektorskou pomoc. Lektorům patří velké poděkování. Na programu seniorů se tak ob-

jevilo kromě hodiny jógy, ranních rozcvičení či powerjógy, také cvičení na balančních plochách i bleskový turnaj v bocce, tenise a kubbu. Další velkou pomocí byly cvičitelky z Fit studia Jiřiny Hůrkové, které nám zajistily tříhodinové cvičení moderních forem pohybu vhodných pro seniorský věk. Každý našel něco, co jej zaujalo.

Věřte, že všech 10 hodin v tělocvičně absolvovalo 90 % účastnic, ostatní šly na procházku, poznat okolí Žinkov. Večer jsme doplnily dalšími zajímavostmi – trénováním paměti s odborníci z plzeňské Pedagogické fakulty a druhý večer s odborníkem na sebeobranu – jak se bránit při napadení. Zábavnou i poučnou formou jsme se dověděly, jak na paměť i na násilníky. Oba večery jsme nezapomněly doplňovat tekutiny a nabrat síly na druhý den.

Všichni si užili sportu, zábavy i poučení a těšili se zase na krásný podzim v Žinkovech 2018. Poděkování patří také sponzorům, bez nichž by se akce neobešla. ■

Plzeňský kraj

Plzeňáci uspěli v soutěžích

ČASPV v 1. pololetí 2017

Text: Oldřiška Syrovátková, místopředsdkyně Plzeňské KASPV

Členové Plzeňské krajské asociace Sport pro všechny se mohou pochlubit výbornými výsledky dosaženými na letošních republikových soutěžích ve sportovní gymnastice, atletickém víceboji a Medvědí stezce.

Prvním bylo finále soutěže ve sportovní gymnastice, které se konalo v Doubí, kde se sice na medailových pozicích v kategoriích jednotlivců neumístil nikdo ze sedmnácti závodnic, díky umístění v družstvech v soutěži krajů byly Plzeňanky čtvrté.

Na republikové finále atletického víceboje v Třebíči se nominovalo 38 závodníků, kteří postoupili přes síto místních, okresních a krajské soutěže, v soutěži krajů Plzeňáci vybojovali druhé místo. O tento vynikající výsledek se umístěním na medailových pozicích zasloužili zejména závodníci z odborů regionu Plzeň ven-

kov (dříve Plzeň sever a Plzeň jih). Konkrétně: v kategorii žákyně I – Zuzana Šmákalová stříbrná a Adéla Kušnierová bronzová, obě z Nýřan. Závodnice ze Zruče stály na stupních vítězů 4x: Kateřina Jílková – žákyně II – bronz, Kristýna Řezáčová – žákyně III – zlato, Dominika Houšková – dorostenky – stříbro, Karolína Řezáčová – ženy – zlato. Jedna zlatá medaile putovala do Chrástu, v kategorii žákyně IV ji vybojovala Anna Pučelíková. Poslední z medailů – stříbrnou – dovezl do Starého Plzeňce Vojtěch Děkanovský.

Na další republikovou soutěž – Medvědí stezkou – do Kletečné u Humpolce vyjelo bojovat 28 závodníků, kteří vytvořili 14 hlídek. Ani tady se Plzeňáci neztratili, dovezli domů, do regionu Rokycany, jednu zlatou a jednu stříbrnou medaili, další stříbrnou pak vybojovala děvčata z Plzně města. Konkrétně v kategorii žáci III vybojovali zlato Šimon Dobrý s Jakubem Hasmanem ze Všenic, stříbro Tomáš Háněl s Vilémem Pechmanem ze Stupna, v kategorii žákyně II skončily stříbrné Kateřina a Alena Šimůnkovy ze Slavoj Plzeň.

Všem závodníkům a jejich instruktorům patří poděkování za příkladnou reprezentaci Plzeňské krajské asociace, která se v soutěži krajů umístila druhá.

Ve většině odborů se hned počátkem září po prázdninové odluce začalo opět cvičit, vedení regionů i kraje zajišťuje realizaci podzimních akcí, které byly schváleny plánem činnosti. V necelých čtyřech měsících konce roku bývá činnost zaměřena více na pořádání vzdělávacích seminářů, přehlídky pohybových skladeb a tělovýchovné akademie. Ani v tomto období ale nezapomínáme na soutěže, na Plzeňsku

je to např. TeamGym junior, aerobik, plavecké závody, turnaje v přehazované a další podle zaměření a tradic v jednotlivých regionech. Zcela aktuální je pro všechny stupně vedení SPV úkol připravit plány činnosti na rok 2018. Věřme, že i tento rok bude pro všechny cvičence, instruktory a organizátory alespoň tak úspěšný, jako byl ten pomalu končící rok 2017. ■

Plzeňský kraj

Den sportu pro seniory v Domažlicích

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, místopředsdkyně Plzeňské KASPV

Plzeňská KASPV připravila v rámci projektu „Sportuj s námi“ ve spolupráci s Českou unií sportu a Městskou radou seniorů Domažlice „Den sportu pro seniory“.

Pořadatelé a soutěžící se sešli ve středu 20. září 2017 nikoliv v původně avizovaném sportovním areálu domažlického gymnázia, bohužel kvůli nepříznivé předpovědi počasí musela být akce doslova na poslední chvíli přeložena do domažlické Sokolovny.

S touto změnou se organizátoři vypořádali, pouze jedna disciplína musela být vyřazena, jinak vše bylo v komornějším prostředí tělocvičny připraveno a program přesně v 10.00 zahájen.

Účastníky, diváky i spolupořadatele včetně zástupců tisku přivítal hlavní organizátor Jiří Laurenc. Závodníci byli rozděleni do dvou skupin podle věku a závod zahájen po kratičké instruktáži k jednotlivým disciplínám. Závodníci

absolvovali osm disciplín soutěže dvojic, vtipně nazvaných podle soutěžní náplně: Žabák – skok z místa, Špotáková nebo Vadlejš – hod pěnovým oštěpem, Biathlon – běh na vymezenou vzdálenost s dopravou míčku pomocí házečích sítky, Obratná ruka, Pevná paže, Skrblík – disciplíny zaměřené na rychlost, obratnost, šikovnost. Závěrečná disciplína Puzzle zase vyžadovala fantazii při skládání obrázku.

Všichni závodili s plným nasazením a zaujetím. Než počtáři sečetli výsledky ze závodnických karet, byl čas na seznámení s novými sportovními hrami či netradičním náčiním (bolloball, kubb, woodball, mölky, boccia, talířová boča, házečích sítky), které zajistili rozhodčí a členové krajské metodické rady.

V kategorii 1 se absolutním vítězem stala smíšená dvojice Kralovec – Denková, v kategorii 2 Ledvinová – Knopfová. Organizátoři předali i další medaile ve skupinách: ženy 1 – Radějová, Janoušková, muži 1 – Fidrant, Řechka, smíšené dvojice 1 – Kralovec, Denková. Poté došlo na společné fotografování.

Poděkování zasluží všichni organizátoři jak z KASPV, tak z Domažlic.

Jedna zajímavost: účastníci pánové Řechka a Kralovec byli členy družstva, které reprezentovalo Plzeňský kraj na mezinárodních závodech seniorů s konkurencí z Německa, Polska, Maďarska a Slovenska. ■



Středočeský kraj

Vydařený seminář instruktorů Středočeského kraje

Text a foto: Věra Benešová, sekretářka Středočeské KASPV

Semináře, který se konal ve dnech 29. 9. – 1. 10. 2017 v Žinkovech, se zúčastnilo 32 instruktorů ze sedmi regionálních center Středočeského kraje. Páteční večer byl věnován administrativním záležitostem, po kterých následoval společenský večer za doprovodu malé hudební skupiny z RC Mělník.

V sobotu, po ranní rozcvičce a vydatné snídani, jsme se rozdělili do dvou skupin a vyrazili směr Nepomuk. První skupina absolvovala trasu cca 45 km na kolech, pěší borci zdolali cca 16 km. Za krásného počasí jsme si prohlédli městečko a navštívili zdejší vinobraní. Bohužel, Zelená hora byla uzavřena, takže jsme místa známá



z filmu Černí baroni nemohli navštívit. Nedělní dopoledně jsme strávili v tělocvičně, kdy po řádné rozcvičce jsme se seznámili s velice zajímavou hrou Discgolf. Na závěr připravili instruktoři CPP hru „Magie“. Protože před obědem začalo pršet, proběhla v prostorách budovy. Po obědě a závěrečném hodnocení jsme se rozjeli domů s příjemným pocitem dobře stráveného víkendu. Účastníci děkují VV SKA za organizaci semináře, manželům Hausmanovým a Věře Junové za přípravu programu. ■

Středočeský kraj

Seniorské hry v Týnci nad Sázavou

Text a foto: Věra Junová, místopředsedkyně Středočeské KASPV



Již počtvrté se 9. října 2017 sešli senioři při sportovních hrách v pečovatelském domě v Týnci nad Sázavou, aby si společně zasoutěžili při akci Seniorské hry, zařazené mezi akce projektu České unie sportu – Sportuj s námi.

Po rozdělení do tří družstev plnilo patnáct seniorek a jeden senior šest soutěžních úkolů. Ty pro ně připravily instruktorky odboru SPV TJ Týnec nad Sázavou, Marie Flejberková a Věra Junová. Protože počasí nebylo zrovna ideální, část soutěží probíhala venku a část v klubovně mateřského centra, kde senioři také každé pondělí pravidelně cvičí. Body získávali účastníci ve zjednodušené hře mólky, při srážení plechovek tužkou zavěšenou na provázku a při skládání zápalek se zavázanýma očima. Také vsedě kopali míčem na cíl, z papíru umačkali koule a těmi následně házeli do dálky.

Než proběhlo vyhodnocení, poseděli u kávy s domácím štrůdlem, který upekla jedna z instruktorek. Za své snažení dostali všichni drobné ceny – zápisník a tužku, na mlsání bonbóny a hlavně diplom za účast. Diplomy předala účastníkům MUDr. Šárka Veselá, metodička středočeské krajské asociace, která vydatně pomohla s organizací her.

V seniorských hrách nikdo neprohrál, všichni se maximálně snažili, aby měli co nejlepší výsledky. Domů odcházeli v dobré náladě s pocitem příjemně prožitého odpoledne. ■

Den pohybu a zdraví v Týnci nad Sázavou – sedmá edice

Text: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva
a mládeže MR ČASPV, foto: Luboš Rálek

Tradice, která byla z pověření Středočeské krajské asociace Sport pro všechny nastartována před sedmi lety týneckými instruktory a dobrovolníky, nebyla porušena ani letos.

Již posedmé se na svatého Václava 28. 9. sešli dobrovolníci a instruktory nejen z pořádajícího odboru SPV, aby pro veřejnost, malé i velké, staré i mladé, připravili den plný sportu, pohybu, zdraví a hlavně dobré nálady. Sluníčko vykouklo, podzim vybavil přírodu barvami a nic tedy nebránilo akci začít.

A co bylo letos jinak? Po několikaleté přestávce se akce opět vrátila do prostoru před MěÚ v Týnci s přilehlým kempem v Nákli. Romantické místo tábořiště u břehu řeky s dominantou týneckého hradu nabízí příjemné prostředí. Malých změn doznal i program. Tradiční vystoupení sportovců místních i okolních klubů bylo pouze jedno a méně nabitě, ale i tak si účastníci vychutnali a potleskem odměnili vystoupení týneckých gymnastek i taneční skupiny Čiperky. Tato skupina děvčátek ve věku 8-10 let přidala během odpoledne další vystoupení, do kterého zapojila kolemjdoucí děti i jejich rodiče. Zbytek odpoledne pak dával prostor pro vyzkoušení si různých sportů a zajímavostí z oblasti zdraví a dobré zábavy.

Hned u vchodu do areálu bylo zdravotnické stanoviště – záchranářky z Červeného kříže zkoušely návštěvníky ze základů první pomoci a zájemci si mohli zkusit nepřímou masáž srdce na anatomickém modelu. Přítomná porodní asistentka také zodpovídala otázky „těhulkám“ i tatínkům a dětem. Ukázala jim na modelu fáze porodu a odvážlivci (včetně tatínků) si mohli vyzkoušet těhotenské břicho. Tradičním stanovištěm byl cirkus, kde byly vystaveny a volně k použití pomůcky, používané v běžných hodinách SPV určených dětem, žactvu a mládeži – velkému zájmu se těšil padák, provazy na podbíhání a přetahování, balanční čocky, překážková drá-

ha, pedala, chůdy aj. Blízké stanoviště malování na obličej si oblíbily především děti, další – příjemná indická masáž hlavy, rukou, nohou a dechová cvičení – ocenili hlavně. Prostor kempu pak nabídl další sporty více či méně tradičního charakteru – mólky, woodball, pétangue, kriket, florbal a mimo jiné novinka, discgolf. Odvážlivci si zastříleli ze vzduchovky či z luku a také poníci byli oblíbeným stanovištěm pro děti. Rybáři si pro všechny připravili kvíz, poznávačku ryb, ukázkou rybářských dovedností a pro nejmenší rybí skládačku. Hasiči nabídli možnost vyzkoušet si stříkání z hadice a týneckí skauti tradičně natáhli mezi stromy slacine a hamaky. A pro ty nejodvážnější byl připraven přejezd na laně přes řeku a lanový park místní firmy Bisport. Tradičně byl také zařazen ORI-ZÁRO (orientační závod rodin), který prověřil znalosti dětí z oblasti sportu i celého areálu. Všechny děti, které prošly tento závod, dostaly v cíli drobné ceny a pro všechny účastníky



vydalo město Týnec n. S. zábavnou kreslenou brožuru zaměřenou na zdravý životní styl. Paralelně také probíhaly dva turnaje – žákovský ve volejbalu a šachový u příležitosti 75. výročí založení místního šachového klubu.

Spolu s vystupujícími bylo účastníků cca 350, o které se staralo kolem 70 dobrovolníků.

Poděkování patří v první řadě našim partnerům a sponzorům, kterými byl Středočeská KASV, Česká unie sportu v rámci projektu Sportuj s námi, Wrigley Confections ČR Poříčí nad Sázavou, Bisport s.r.o. a MěÚ v Týnci nad Sázavou, ale rozhodně také všem organizátorům a dobrovolníkům, kteří místo odpočinku věnovali své volno sportu a zájemcům o tuto akci. Do příštích let doufáme, že nám bude i nadále svítit sluníčko, že nám budou návštěvníci i sponzoři nakloněni a že se nám podaří minimálně udržet nastolený standard. ■

Středočeský kraj

Vy kročení do sletového roku

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda odboru SPV
Tři Dvory a RCSPV Kolín

Se začátkem roku školního jsme zahájili i přípravu na vrcholnou akci roku 2018, kterou bude účast našich cvičenců na XVI. Vsesokolském sletu v Praze. Pravidelné nácviky ve cvičebních hodinách jsme si však zpestřili v průběhu září i několika akcemi.

Již potřetí jsme zahájili cvičební rok v Dolních Mísečkách. Od pátku 8. září do neděle 10. září se slétlo do chaty Orel celkem 37 našich členů, z toho 11 dětí. Páteční zahřívací akcí byl 6km vý-



šlap po turistických trasách Dolních a Horních Míseček. Sobotní slunečný den patřil celodenní 17km túře po trase přes Medvědin do střediska Špindlerův Mlýn a Bedřichov s výjezdem lanovkou na Medvědin.

V sobotu 16. září se dvě družstva z našeho odboru Tři Dvory, reprezentující RC Kolín, zúčast-

nila krajského přeboru ve hrách kubb, woodball a mōlkky na fotbalovém hřišti TJ Sokol Krchleby. V konkurenci sedmi dvoučlenných družstev z RC Nymburk a Kolín jsme získali tři medaile: woodball zlatá, kubb stříbrná a mōlkky bronzová.

O víkendu 22. – 24. září jsme se za slunečného počasí zúčastnili nácvičného srazu skladby „Gymnastický sen“ ve středisku Doubí. Všechných 23 účastníků RC Kolín se zapojilo do celku, připravujícího se pro vystoupení na XVI. Vsesokolském sletu v Praze. V neděli odpoledne byli i naši tři členové součástí sletové štafety, kde před kolínskou radnicí spolu se členy Župy Tyršovy na štafetový kolík přivázali stuhu našeho odboru SPV Tři Dvory.

Nejen páteční zpráva o činnosti středočeské asociace SPV byla v programu semináře konaného ve dnech 29. 9.–1. 10. ve sportovním středisku Žinkovy. V sobotu se vydalo 7 cyklistů a 25 pěších turistů na celodenní poznávací trasu do městyse Nepomuk, rodiště Jana Nepomuckého, a jeho okolí pod Zelenou horou. Po zdolaných 17 km pěšáků a 40 km cyklistů přišla vhod chuťná večeře, po které jsme se pobavili při písničkách v podání kytaristy M. Hausmana. Neděli jsme z důvodů zhoršeného počasí strávili v tělocvičně seznámením s hrou discgolf a soutěží hrou po celém areálu sportovního střediska. Po obědě se 32 účastníků ze sedmi regionů Středočeského kraje rozjelo do svých domovů. Velmi se snažíme o zapojení našich nejmenších cvičenců do sletového nácviku ve spolupráci s ČOS – Župou Tyršovou v Kolíně. Proto jsme tři naše cvičitelky vyslali na nácvičný sraz v neděli 15. října v TJ Sokol Královské Vinohrady pro skladby rodičů a dětí s názvem „Mědověť“ a pro skladbu nejmladšího žactva s názvem „Noty“. ■

Ústecký kraj

Akce seniorů Ústecké KASPV

Text: Ing. Emílie Kuderová, hlavní organizátor akce
Den seniorů, Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně
RCSPV Teplice; foto: Mgr. Věra Šárová

Stará garda nerezaví

Prší už dvanáct hodin. Je 1. září 2017 a na Městském koupališti v Litoměřicích je ohrožen Den

seniorů aneb Senioři seniorům. Stará garda jak organizátorů, tak účastníků se nevzdává. Operativně je změněn počet stanovišť a jejich umístění. Den seniorů se uskutečnil. Spoluúčast mělo 13 organizací a oddílů. Účastnil se i starosta města Mgr. Ladislav Chlupáč, regionální televize a místní tisk. Soutěžilo 50 seniorů jak organizátorů, tak příchodích, kteří se shodli na konání dalších ročníků. A kolik to stálo? 0 Kč. Organizátoři pracovali zadarmo a některé seniořky dokonce přinesly domácí koláče a kávu.

Seniorské hry v Ohniči

V sobotu 2. září 2017 uspořádalo RCSPV Teplice ve spolupráci se Senior klubem Ohnič z odboru SPV TJ Baník Ohnič a Ústeckou KASPV Seniorské hry. Předchozí den lilo jako z konve a předpověď nebyla příznivá. Když jsme v sobotu v půl desáté začali chystat hřiště na woodball, kubb, mōlky a pétanque, drobně přšelo. Ale během chvíle se mraky roztrhaly, a když začali přicházet a přijíždět účastníci her, usmálo se na nás i sluníčko. S velkým zájmem a nasazením si 45 účastníků zahrálo všechny netradiční hry. Někteří poprvé, jiní již poněkolikáté. Tyto hry prostě neomrzí. Opět nechyběl jako každoročně gulášek ani výborné pečivo, které pro nás připravili členové senior klubu pod vrchním vedením manželů Polákových, za což jim patří velký dík. Nesmím opomenout také pomoc starostky obce Ohnič, paní Lenky Brandtnerové, která na



tuto akci bezplatně zapůjčila lavice, stoly a přístřešky. Odpoledne nám zahrála country kapela a krásný den se chýlil ke konci. Všichni jsme si slíbili, že se v Ohniči příští rok zase sejdem ■

Ústecký kraj

Podzimní vycházka na Zlatník

Text a foto: Pavla Krupová, TJ Lokomotiva Most

V neděli 8. 10. 2017 jsme se vydaly na tradiční turistickou vycházku, tentokrát na vrchol Zlatníku (522 m n. m.), kterou pořádalo RCSPV Most, pod vedením naší skvělé a vždy dobře naladěné lektorky Iwany Šroubkové.

Celé natěšené jsme se sešly v hojném počtu před nádražím ČD na zastávce směr Obrnice. S přestupem jsme dojely do obce České Zlatníky, kde nás čekaly další účastnice výpravy z Obrnic a Patokryjí. Celkem se nás sešlo šestnáct. Start byl u místního kostela, abychom zhlédly krásy této památky. Dále jsme postupovaly po ní cestou, kterou zkrášlily nádherné keřky šípků, až k místu, kde začal náročný terén stoupání. Cestou k tomuto bodu jsme se dostatečně prohřály a k tomu přispělo i teplé a občas slunečné počasí.

Na rozcestí jsme dostaly na posílněnou oplatku a na památku této skvělé akce jsme se všechny vyfotily. Poté jsme pokračovaly v cestě a začaly více a více stoupat do kopce. Pro některé z nás to bylo náročnější, terén byl dost kluzký, tak jsme musely dělat přestávky. Byly jsme všechny

krásně upocené, ale neztrácely jsme náladu ani chuť pokračovat ve výšlapu. Cestou se nám podařilo nasbírat i houby. Moc jsme si to užívaly. Na samotném vrcholu kopce Zlatník jsme se kochaly úžasným výhledem po okolí a na přírodu kolem nás, která je v tomto období nádherně zbarvená. Méně krásný byl pohled do velkolu. Příjemně jsme si zavzpomínaly, jaké to tu bylo před dvaceti lety, a také jsme porovnávaly změny v přírodě. Dolů jsme sešly po červené značce.

Doufám, že mohu mluvit za všechny zúčastněné, když řeknu, že se tato akce opravdu vydařila. Proto bychom touto formou rády poděkovaly lektorce Ivaně Šroubkové za čas, který nám věnovala, a skvělý zážitek. ■



Zlínský kraj

S pohádkou do světa

Text a foto: Josefa Kýblová, členka VV ASPV SK Zlín

Letošní tábor ASPV Zlín "Rodiče a děti na Janově hoře" ve Vizovicích byl jubilejní, desátý. I letos čekal na děti pobyt v nádherném koutu přírody. Odměnou jim byl krásný výhled na Vizovické vrchy a rána ozářená sluníčkem do zlatova. Kdo nechtěl spát ve stanu, mohl se ubytovat v chatě, která nám slouží jako kuchyně, společenská místnost a útočiště před sluníčkem, které nás letos docela potrápilo.

Za celý pobyt nespadla jediná kapka deště a rtuť teploměru šplhala vysoko nad 30 °C. Proto děti trávily čas na hřišti pouze ráno a večer. Po zbytek dne jsme museli soutěže, závody a hry nasměrovat do lesa, což se dětem zamlouvalo. Každé ráno ještě před snídaní se děti protáhly při rozcvičce. Docela mile mě překvapily,



že letos nikdo neprotestoval a zúčastňovali se i rodiče. A jak všechno probíhalo? Po snídani měly děti čas připravit se na denní program. Každý den měly v prostoru tábora položeny dvě indicie, podle kterých musely uhodnout název pohádky. Vybrala jsem pohádky klasické a nejčastěji vyprávěné. Děti určily všechny správně. Během dne si každá skupina musela část pohádky nazkoušet a večer zahrát. Bylo zajímavé pozorovat, jak děti shání potřebné pomůcky, aby mohly pohádku co nejvěrněji předvést. Dětská fantazie nezná mezí. Scénky byly milé, věrné a hlavně originální. V případě potřeby přišla okamžitá pomoc rodičů. Na děti čekal velký aplaus a pochvala za herecké výkony.

Vzhledem k vysoké teplotě jsme celodenní vycházku nahradili pobytem na koupališti, kde bylo dětem rozhodně lépe. A protože byly i noci teplé, odhlasovali jsme si spaní pod „širákem“. Byl to pro děti velký zážitek – ve spacáku pozorovat hvězdičky, poslouchat noční ticho, občas proutné hlasy nočních ptáků, hlavně sovy, která se pohybovala kolem tábora, a ve tmě si povídat o všem možném. Pro všechny děti i některé rodiče bylo spaní v přírodě premiérou. Nechyběl karneval s diskotékou, noční stezka odvahy, branná hra, kde se všichni zapotili, ani spousta nových a zajímavých her a soutěží. S pohádkou jsme nakonec do světa neodjeli, protože tam by naše krásné pohádky těžko chápali.

Věřím, že si všichni tábor perfektně užili, děti i dospělí, a budou na něj dlouho vzpomínat. A za rok... na shledanou. ■

Zlínský kraj

Setkání cvičitelů

Zlínské KASPV

Text: Oto Kubíček, sekretář ZKASPV, foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Po letošních valných hromadách odborů, regionů a kraje došlo k výrazným změnám v obsazení funkcí výkonného výboru i vedoucích komisí metodické rady a jejich členů. Do vedení kraje byla zvolena PaedDr. Zdeňka Slavíková, vyvrálá a odborně vzdělaná funkcionářka a dlouholetá členka ČASPV. Zkušená Ing. Ludmila Jurášová

převzala po Věře Dvořáčkové vedení komise seniorů a komisi PD+RD začala řídit Mgr. Pavlína Hrdlíková, mladá cvičitelka s novým, aktivním přístupem. Ve všech komisích pak začalo pracovat dalších osm nových tváří jako členové.

Abychom se všichni navzájem lépe poznali a sblížili a mohli tak lépe pracovat při organizaci soutěží a seminářů, naplánovala naše metodická rada podzimní víkendové setkání cvičitelů a důležitých funkcionářů kraje v rekreačním středisku Revika poblíž Vizovic.

Program setkání byl pestrý. Sobotní dopoledne jsme zahájili vzájemným seznámením, po němž všechny přivítala předsedkyně KASPV a představila svoji vizi vedení kraje i hlavní úkoly



a směry, kterými bychom se měli v příštím období zabývat. Poté jsme se věnovali předvádění nových nebo netradičních cvičebních postupů, pomůcek, her a náčiní. Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí komise ZdrTV, nás seznámila se svou sportovní činností pro parkinsoniky. Při již realizovaném semináři si odzkoušela cviky, které budou využity pro plánovanou Senioriádu – akci pořádanou ČASPV a ČUS. Na závěr předvedla řadu cviků pro omlazení organismu. Ing. Lida Jurášová ve svém vystoupení předvedla Organovou sestavu cviků na posílení jednotlivých orgánů lidského těla. Netřeba dodávat, že cvičení se účastnili i všichni ostatní. Leona Krčmová, členka komise PD+RD, nás seznámila s hrou bolloball, kterou používá při své práci s dětmi a je vhodná pro všechny věkové kategorie. Mgr. Martina Doleschalová za komisi HPF předvedla množství cviků pro posilování s balančními pomůckami Donut Ball. I ty jsou vhodné pro cvičence každého věku. Další širokou paletu cviků předvedl pro seniory předvedla s Donut Ballem i Zdeňka Slavíková. Mgr. Jana Mikulenkova z komise SEN do své sportovní ukázky zapojila všechny účastněné. Předváděla cviky se sítí, které jsou využívány v připravované skladbě ČASPV pro Slet 2018 a WG 2019, a tak jsme se do sítě „zapléтали“ všichni. Na závěr sobotního dopoledne vyzvala předsedkyně metodické rady kraje Anna Hájková vedoucí jednotlivých komisí, aby se svými členy během odpolední vycházky prodiskutovali problematiku organizace uskutečněných i plánovaných akcí.

V sobotu odpoledne následovala vycházka na nedaleký vrch Doubrava s výstupem na rozhlednu, kterou vedl Josef Pšenka. Naštěstí jen chvílemi drobně pršelo, a tak cesta svěžím vlhkým lesním vzduchem byla velmi příjem-



ná. Účastníci si užili přírody, adrenalinového výstupu po točitém schodišti se 174 schody na plošinu rozhledny do výšky 33 metrů, dalekých výhledů do okolních Hostýnských a Vizovických vrchů a sbírání hub, ale i rozhovorů a poznávání nových členů kolektivu.

Večerní pracovní jednání, které vedla předsedkyně MR, se protáhlo do pozdních nočních hodin. Zhodnotili jsme uskutečněné sportovní akce prvního pololetí a prodiskutovali přípravu soutěží a seminářů do konce roku. Zmínili jsme i zajímavé republikové akce. Při stanovení plánu činnosti na rok 2018 jsme vycházeli z úspěchů letošního roku a připomněli si, co chceme zlepšit do budoucna. A tak před půlnocí byl plán na rok 2018 hotov.

Nedělní dopoledne jsme věnovali další společné vycházce. Ráno bylo zatažené a deštivé, ale to nás neodradilo. Vystoupili jsme na Janovu horu, prohlédli si místními nadšenci oprávanou zříceninu Janova hradu a vyslechli zajímavé povídání vedoucího výpravy Pepy Pšenky. Navštívili jsme rekreační středisko zlínských sportovních klubů s názvem Janova hora. Je využíváno pro dětské tábory i sportovními kolektivy z oblasti působení RČSPV Zlín.

Na závěr obě předsedkyně, Slavíková i Hájková, zhodnotily akci. Setkání všem posloužilo k vzájemnému seznámení, stmelení kolektivu a pro zkvalitnění naší sportovní činnosti, kterou pro asociaci i veřejnost dobrovolně připravujeme. Navzdory deštivému počasí jsme si z Reviky odváželi krásné zážitky. ■

Zlínský kraj

„Vyrovnávací cvičení

pro každého“ zlínské KASPV

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí semináře, vedoucí Komise zdravotní TV Zlínské KASPV

V sobotu 21. 10. 2017 se sešla dvacítká žen v příjemném prostředí otrokovické sokolovny. Se-

mináře zde pořádáme pravidelně, tělocvična je prostorná, s dobrou akustikou, máme místo na posezení s kávou či čajem, otrokovický odbor SPV má sokolovnu skvěle vybavenou.

Opět pokračovala naše cesta k rovnováze. Zahájily jsme klasickým zdravotním vyrovnávacím cvičením, jehož různé typy cviků působí na jednotlivé složky pohybového aparátu, zlepšují kloubní pohyblivost, napětí, sílu a souhru svalů. K vyrovnávacím cvičením řadíme cvičení





uvolňovací, protahovací, posilovací, dechová, relaxační, vytrvalostní a rovnovážná. Těto části semináře se ujala zkušená speciální pedagožka Mgr. Jiřina Muchová z Napajedel. Zdravotní TV je určena všem bez rozdílu věku a účastnice se nejdříve dozvěděly o vadném držení těla dětí i dospělých. Lektorka hovořila o významu pohybu u dětí, o nepřiliš dobré spolupráci zdravotníků, škol a rodičů. V praktické části nám předložila komplexně zpracovanou cvičební jednotku (materiál byl zaslán účastnicím e-mailem), zaměřenou hlavně na zvýšenou hrudní kyfózu. Každá cvičební jednotka pro dětskou populaci by měla obsahovat prvky pro rozvoj pohybových dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky, koordinace i prostorové orientace, chápání prostorových pojmů, matematických představ, pro rozvoj vytrvalosti a sebeovládání, stimulace sluchového, hmatového a zrakového vnímání, pro rozvoj komunikačních dovedností – verbálních i nonverbálních, ovládání dechu a jeho prohloubení, zlepšování koncentrace, pozornosti, pro rozvoj schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem, vytváření a rozvíjení citových vztahů, vytváření zdravých životních návyků a postojů.

Druhá část semináře byla věnována cvičení s obručkami, s nímž nás seznámila lektorka Mgr. Danuše Červínková ze Zlína. Výbornou pomůckou pro vyrovnávací cvičení je právě obručka, která nám pomůže uvolnit klouby, protáhnout i posílit svaly, důkladně se prodýcháme, zrelaxujeme, nechybí vytrvalostní složka i procvičení rovnováhy. A navíc se jedná o cvičení velmi zábavné. Vhodnější název pro tento typ cvičení je tanec s obručkami – hooping. Pravidelné úder obručky o tělo nás učí pohybovat se rytmicky, a tedy vlastně tančit. S obručkami jsme ve vzájemné součinnosti a reagujeme na její pohyb. Pozitivní je, že věk není omezen. Cvičení je tak šetrné ke kloubům, že je mohou provozovat senioři i těhotné ženy. Hooping je vhodný a velice oblíbený také mezi dětmi. Těm přináší nejen tolik potřebný pohyb, ale také spoustu legrace. Dojde

k propojení mozkových hemisfér – probudíte kreativitu a pozitivní myšlení.

Výhody cvičení s obručkami: posiluje svaly, zlepšuje pružnost a obratnost, podporuje vytrvalost a životní elán, zlepšuje rovnováhu, zpevňuje svaly, zlepšuje koordinaci pohybu, soustředění, držení těla, pohyblivost kloubů i prokrvení mozku, rozvíjí dýchací a oběhovou soustavu, uvolňuje páteř, zrychluje odbourávání tuku, rozvíjí smysl pro rytmus, navozuje příjemné pocity a podněcuje k smíchu, zvyšuje sebevědomí, pomáhá překonat nesmělost, uvolňuje stres, rozvíjí důvěru v sebe sama, dodává pocit volnosti, zklidňuje emoce, podporuje smysl pro spolupráci. Závěr semináře patřil čínskému zdravotnímu cvičení „Chuej-čchun-kung“, neboli „Cvičení návratu k jaru“ – tedy k mládí, pružnosti, svěžesti a zdraví –, které působí na hormonální systém. Sestavou 16 cviků pro prodloužení života, pružnost, zdraví a svěžest nás provedla lektorka Ing. Alena Sedláčková z Otrokovic. Tato cvičení patří do pokladnice čínské medicíny, vypracovali je taoističtí mniši a na veřejnost se sestava dostala relativně nedávno. Cvičení je součástí dechové a pohybové terapie čchi-kung. Čchi je vitální energie, není bez ní života, když nemůže volně proudit, upadáme do nemoci, když vyhasne, člověk umírá. Číňané zjistili, že pomalé pohyby a vnitřní soustředění může do lidského těla přivádět energii. Nejstarší písemná svědectví jsou již 4 000 let stará.

Seminář se vydařil díky již zmíněnému prostředí otrokovické sokolovny, ale hlavně zásluhou skvělých lektorek, které mají účinky předváděných cvičení vyzkoušené samy na sobě i se svými cvičenci. Velmi příjemné je ponechání půlhodinové přestávky, ve které se mohou účastníci vzájemně pobavit a předat si zkušenosti. Již se znají z předchozích akcí a nová setkávání jsou vždy milá a příjemná. Příští rok uvažujeme o změně – jarní seminář by se uskutečnil 14. dubna v Kroměříži a podzimní 20. října opět v otrokovické sokolovně.

Použitá a doporučená literatura:

Zdravotní tělesná výchova, I. část – obecná, Speciální učební texty ČASPV

Christabel Zamorová: Cvičíme s obručkami, Ikar, 2010

Monika Hakl: Omlazovací cvičení čínských císařů, Chuej-čchun-kung, Eugenika, 2010. ■

Zlínský kraj

Tábor s Harry Potterem

Text a foto: Lydie Staroveská

ASPV Slušovice již přes 25 let pořádá sportovní i taneční tábory pro děti. V současnosti se zaměřujeme spíše na sport, ale pár tanečních hodin a diskotéky nesmí nikdy chybět.

Letošní tábor měl přitažlivé téma „Tábor s Harry Potterem“. Už to napovídá, že se děti ocitnou v říši čar a kouzel, že budou cestovat a létat na koštěti, a také že budou chodit do školy v Bradavicích v RS Trnava, kde se naučí čarovat a bojovat proti černé magii. Již po příjezdu se musely rozloučit se svými rodiči (mudlům – rodičům – byl vstup na pozemek školy zakázán). Po ubytování a obědě začalo pomocí Moudrého klobouku zařazování do bradavických kolejí (Nebelvíru, Mrzimoru, Havraspáru, Zmijozelu a hostujících Krásnohůlek). Svých žáků se hned ujali na pokyn ředitele školy Brumbála vedoucí kolejí a mohl začít seznamovací program. Po první hře si všichni začali vyrábět pro své koleje prapor, koště a hůlky. Během celého pobytu se děti neměly čas nudit, střídala se jedna táborová hra za druhou. Hry v lese, míčové hry, tanec, oblíbený bránball a také nová hra z kouzelnického světa – „famfrpál“. Tábor navštívil a všechny pobavil i kouzelník Šaklin. Zajímavé hry probíhaly i ve večerních hodinách, například svíčková s koštětem a stezka odvahy. Nesmíme zapomenout na výtvarnou činnost dětí. Vyráběly sovi

poštu a malovaly si hrníčky. Ke konci tábora se uskutečnila „Kouzelnická olympiáda“ – čarování s hůlkou, stavba bradavické věže, nošení viteálů, let na koštěti, pití mnoholičného lektvaru, boj s drakem a jiné. Další program jako letní kino, kouzelné tajenky, táborák, tolik žádaná hra Pašeráci zpestřil slunečné dny na táboře. Nechyběl ani průlet letadla se sladkou odměnou díky Petru Jungmannovi. Na závěr proběhla kouzelná diskotéka a vyhodnocení táborových her. Ceny i pestrý program (nákrčníky, hrníčky, kouzelníka...) jsme dětem mohli zajistit díky sponzorům, jimž děkujeme.



Tábor byl kouzelný a děti odjízděly spokojené domů. Při loučení bylo i pár slziček. Díky patří všem vedoucím a organizátorům, kteří táboru věnovali svůj volný čas či dovolenou. Jsou to: Květa Henzelýová, Hanka Vávrová, Petr Staroveský, Martina Pavlíčková, Pavlína Lukešová, Petra Slováčková, Jakub Cikryt, Mira Horák, Eva Staroveská, Jana Staroveská. Velký dík patří i rodině Tomšové za poskytnutí pěkného zázemí, vstřícné jednání a výbornou kuchyň.

Za rok se na vás na táboře těšíme opět... – to bude překvapení. ■

Zlínský kraj

První seniориáda na Zlínsku

Text a foto: Ing. Ludmila Jurášová, vedoucí Komise seniorů ZKASPV

Dne 4. 11. 2017 se v sokolovně v Otrokovicích konala první veřejná soutěž pro seniory 60+, pořádaná Zlínskou krajskou asociací Sportu pro všechny ve spolupráci s Českou unií sportu a ČASPV.

Otrokovická sokolovna byla organizátory akce vybrána nejen pro vstřícný přístup místních,

ale zejména pro velmi dobré sportovní vybavení areálu uvnitř i vně tělocvičny.

Akce s názvem "Seniориáda neboli 7 kroků pro zdraví" obsahovala sedm sportovních disciplín: chodník rovnováhy, člunkový běh s překážkou, přechod po kladince, přitah s kruhy, točení obručí kolem těla, střelba hokejkou na branku a hod kroužky na trny. Soutěžilo se v kategoriích žen a mužů. Zaujetí, nadšení a plné nasazení soutěžících ze Zlína, Otrokovic, Kroměříže, Holešova, Vsetína, Slušovic, Uherského Hradiště potvrdilo dobrý výběr disciplín.

Jako doprovodný program bylo připraveno měření tlaku, poradenství – jak cvičit, aby záda





a klouby nebolely, cvičení na donutech a wou-
ding (prohnuté prkénko). Díky pěknému počasí
si soutěžící zkusili i venkovní aktivity – jízdu na

koloběžce a chůzi nordic walking. Samozřej-
mostí byla nabídka drobného občerstvení.
Každý účastník soutěže obdržel pamětní list, za
první až třetí místo pak diplom a medaili, sou-
těžící na prvních místech ve všech disciplínách
získali věcné dárky od našich sponzorů a cenu
obdržel i nejstarší účastník. Celou akci sledoval
místní tisk a televize.

Podle kladné odezvy velkého množství soutě-
žících a přátel, kteří je přišli povzbudit, se se-
nioriáda vydařila. Přáním nás všech je založit
tradici těchto pohybových aktivit pro seniory
v našem kraji. ■

Neuvěřitelné jubileum Jardy Čecha

Text: Věra Pechmanová, metodička Karlovarské KASPV, foto: Vlastimil Adamovský



**Nádherné a neuvěřitelné 80. narozeniny oslavil v le-
tošním roce náš kamarád, velký sportovec, dlouholetý
chebský cvičitel a organizátor Jaroslav Čech.**

Sportoval už od útlé-
ho dětství, tento věčný
mladík z Vodňan miloval
především všechny mí-
čové hry a lehkou atletiku, v zimě lyžoval, v létě
plaval. A když se v 60. letech přestěhoval do
Chebu, rychle našel cestu do ZRTV TJ Lokomo-
tiva. Brzy překročil stín běžného cvičence a ab-
solvoval cvičitelský kurz, nejprve III. a později II.
třídy, aby mohl vést cvičení mužů a rekreačních
sportů. Nacvičoval na tři spartakiády, působil
jako organizační pracovník v odboru i v cheb-
ském RC a už dlouhá léta organizuje každoroční
zimní seminář na běžkách v Krušných horách.
Navzdory svému věku dál lyžuje, vede oddíl

mužů, stále hraje volejbal, nohejbal a vyhrává
kuželkářské turnaje. K jeho úspěchům posled-
ních let patří ocenění na stránkách tisku v rod-
ných Vodňanech, kde byl vyhodnocen jako člen
nejstaršího družstva nohejbalového turnaje.
Za svoji obětavou práci byl oceněn mnohokrát,
vlastní snad všechna vyznamenání, jaká může
vzorný cvičitel získat, včetně Zlatého odznaku M.
Tyrše. Přesto však zůstává naším milým skrom-
ným kamarádem, obdivuhodným sportovcem
a veselým vypravěčem svých originálních život-
ních příběhů.

Jaroušku, ať Ti zdraví ještě dlouho slouží a Tvůj
anděl stráží Tvé životní kroky. Jsme rádi, že Tě
máme. Chebská RCSPV a Karlovarská KASPV ■

Oslavenkyně Alenka Hájková

Text: Věra Žáčková, sekretářka Olomoucké KASPV, foto: archiv

**Dne 21. září oslavila krásné půlkulaté pětáosmdesátiny cvičitelka paní
Alenka Hájková, která stále vede pravidelné cvičební hodiny v Šumperku.**



Byla dlouholetou členkou MR Olomoucké KASPV a VV RCSPV Šumperk. Rádi ji vždy vítáme na každé naší přehlídce pohybových skladeb, které jsou její srdeční záležitostí.

Alenko, „ať svěží je radost ve Tvém srdci a úsměv na tváři výhrou Tvou“. Hodně elánu a zdraví do dalších let. ■



Ohlédnutí za MUDr. Helenkou Ingrovou

Text: Mirek Březík, předseda RCSPV Tábořsko, foto: archiv

Dne 3. 8. 2017 zemřela ve věku nedožitých 85 let naše členka, nositelka všech tělovýchovných ocenění, cvičitelka a organizátorka všech sportovních činností nejen v SPV a TJ Jiskra Bechyně, ale také v okrese.

Aktivně se účastnila akcí pořádaných OV ZRTV a RCSPV Tábořsko jako lékařka a také 34 náročných zájezdů do hor pořádaných pro cvičitele okresu. Na školeních a seminářích byly známé její senzační zdravotní kvízy a zajímavé formy seznamování s lékařskou pomocí. Ke všem aktivitám přistupovala vždy s velkou odpovědností a při-

praveností kdykoli pomoci. Na závěr své aktivní činnosti propagovala seniorské a zdravotní cvičení. Byla dlouholetou předsedkyní odboru SPV Jiskra Bechyně a také jeho příkladnou kronikářkou. Bude nám velmi chybět. A tak všichni, kdo jste ji znali, vzpomeňte, jak ráda zpívala, obzvláště Sokolíky. ■

Ve Vrážném to začalo před 40 lety...

Text: Vlastimil Adámek, foto: archiv

Ahoj, kamarádi, rozhodl jsem se Vám napsat, protože jsem si uvědomil, že právě v těchto dnech před 40 léty jsem patřil mezi účastníky školení CPP, kteří poprvé na louce mezi lesy u Vrážného budovali tábor. Tábor, který se stal na dlouhé roky základnou Sokola Kojetín a také místem, kde různými formami pobytu prošlo mnoho "pepáků". Ať už to byla školení cvičitelů pobytu v přírodě, tábory nebo další aktivity. Sám jsem se mnoha z nich zúčastnil. Nezapomenu na sraz v hotelu na náměstí ve Svitavách, kde se sešla první parta před prvním Vrážným. Ráno nás odvezli autobusem do vesnice, odkud jsme

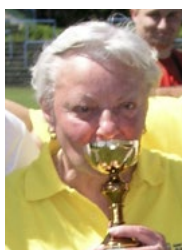
s batohy přešli na "místo činu". Tam nás čekalo dosti velké překvapení, protože na louce u lesa nebylo vůbec nic. Kromě hromady materiálu, ze kterého jsme si měli postavit tábor. Rozdělili nás do družstev a začala práce. Družstvo "sekáčů" popadlo kosa a hrábě, aby zlikvidovalo až půl metru vysokou trávu. Družstvo "bobrů", do kterého jsem patřil i já, se chopilo výstavby první přehrady na Chrochtavě, jak jsme si potok později pojmenovali. Další dvě družstva stavěla záchody, kopala jámu na odpadky, natahovaly se hadice pro přívod vody, stavěla se první kuchyně a hangár, a především stany. Ty se staly na ce-



lých deset dnů naším domovem. Byly to fantastické dny, na které nezapomenu do konce života. A lektorský sbor, který nás do tajů cvičení a pobytu v přírodě zasvěcoval, to byla jedna kapacita vedle druhé: Vlasta Kaplanová, Jarka Vicenová, Mirek Vlk, Franta Albrecht, Luboš Juřen, Luboš Toušek, Jirka Brejška, zásobovač Zdeněk Vacek, ti všichni nás pod křídly pramáti Betky Mijantové naučili věci, ze kterých jsem já sám čerpal po celou dobu své cvičitelské činnosti. Také různé příhody z tohoto školení si rád vždy připomenu. Stejně jako nikdy nezapomenu na nádherné roky během Letních aktivit mladých cvičitelů pod vedením nezapomenutelného kapitána Luboše Juřena a jeho ženy Jarky. Bylo vždy velkým štěstím a zážitkem se s tímto člověkem setkat.



Je to až neuvěřitelné, že je to už čtyřicet roků, co jsem měl možnost být účastníkem tohoto školení a být tak u toho, kdy se začala tvořit historie nejkrásnější táborové základny ve Vrážném. A jestli bych Vám všem měl něco popřát, pak hlavně to, aby tato základna sloužila svému účelu ještě mnoho let a aby všichni účastníci odjížděli s takovým nadšením jako já. ■



Vzpomínka na cvičitelku Alenku Křížovou

Text: Věra Žáčková, sekretářka Olomoucké KASPV, foto: archiv

Dne 21. září by oslavila pětadesátiny paní Alenka Křížová. Alenka byla dobrou duší nejen Olomoucké krajské asociace SPV, ale také

RCSPV Přerov. Po celý život se věnovala tělovýchově. Kdo ji znal, ví, že není třeba slov. Máme Tě v srdci, Alenko, a s láskou vzpomínáme. ■

Opustila nás Věra Staňková

Text: Marie Nováková, foto: archiv

Ve věku nedožitých 84. narozenin nás začátkem října tohoto roku nečekaně opustila cvičitelka Věra Staňková ze Studence.

Byla až dosud velmi aktivní cvičitelkou žen, neúnavnou a vždy velmi pracovitou a ochotnou organizátorkou tělovýchovných akcí pořádaných okresem i krajem. Také byla několik let okresní vedoucí žen okresu Semily a členkou bývalého krajského výboru ZRTV – ASPV. Na Věru bylo vždy spolehnouti. Ještě přednedávnm jsme si po telefonu domlouvaly, že se

sejdeme ve Studenci a popovídáme si. Bohužel, její srdíčko už celoživotní nápor nevydrželo. Věřím, že každý, kdo Věru znal, jí věnuje tichou vzpomínku. Za všechny cvičitele z bývalého Východočeského kraje i současného regionu Hradec Králové Marie Nováková, cvičitelka ■



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny,
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: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

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, 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
21. ročník | číslo 4 | prosinec 2017

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 adresy 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, RCPSPV 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 pódiiovky“, 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 zaslání 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

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
<https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny>
Česká asociace Sport pro všechny

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