

Časopis České obce sokolské

# SOKOL

2017

červen  
červenec



## Příprava sletové štafety

Informace o velké  
předsletové akci s aktuální  
mapou tras

## Letošní přeborníci sokolské všestrannosti

Nejmladší žactvo závodilo v Prostějově, ostatní  
kategorie bojovaly o tituly v Praze

## Před 135 lety na Střeleckém ostrově

V roce 1882 se konal I. všesokolský slet



# TYRŠŮV III. DĚČÍN



*Miroslav Tyrš*  
17/ 9/ 1832  
v Děčíně

**K výročí  
narození Děčínského  
rodáka Miroslava Tyrše**

- PÁ** Příjezd účastníků do Kempu Děčín
- SO** Volnočasové aktivity a prohlídky děčínského okolí.  
Večer společenské posezení u ohně s hudbou.

## **NEDĚLE**

Uctění památky narození Tyrše bude v neděli 17.9. položení květin k soše a poté bude kulturní program Sokolů i pro veřejnost. Následně bude průvod na Zámek k Tyršově světničce.

**15.-17.9.  
2017**

Zupa.  
severoceska-novakova  
@seznam.cz



**KEMP DĚČÍN**

# Z obsahu

## Zpravodajství

- 4 100 let od bitvy u Zborova
- 4 Pietní akt v Lidicích
- 4 Pražská muzejní noc 2017
- 5 Sport za Velké války
- 6-7 Oslavy v Sokole Luleč
- 8-9 Mezinárodní sokolské setkání v Oetzu
- 10 Slet Sokolské unie Slovenska

## Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 11 V Prostějově soutěžilo mladší žactvo
- 12-13 Letošní přeborníci sokolské všestrannosti
- 14-15 Olomoucké zálesácké premiéry
- 16 Léto vybízí k hledání sokolských keší
- 17 ČOS a MOVE Week 2017
- 17 V září spolu v pohybu

## Výkonnostní a vrcholový sport

- 18 Jiří Orság myslí na Tokio
- 19 Sokolské úspěchy na mistrovství ČR ve sportovní gymnastice
- 20 Memoriál V. Adama
- 20 Minivolejbal: přebor ČOS žákyň
- 21 Pokračují předsletové soutěže
- 22 Tituly pro zlínské vzpěrače
- 22 Volejbalové klání v Pardubicích
- 22 Tenisové turnaje v Dolních Beřkovících

## Vzdělávání, kultura, společnost

- 23 Před 135 lety na Střeleckém ostrově
- 24 Noc sokoloven
- 25 Knihy, které stojí za to mít
- 26-27 Divadla pod křídly Sokola
- 28-29 Rady do přírody aneb desatero zkušeného zálesáka
- 30 Blahopřání, Rozloučení
- 31 Štafetový kolík



Mám rád historii. Pravda, někdy nad ní možná trochu příliš filozofuji, ale v historii je řada poučení. To jen lidé jsou nepoučitelní. Snad každá generace v sobě nese mylné vědomí, že právě ona je tou nositelkou pokroku a rozvoje a na předchozí generace čím více jsou lety vzdálené, s tím větší skepsí na ně nahlíží. Jak často chod dějin ovlivňují krátkodobé osobní zájmy, omezené ná-

hledy na situaci a sledování vlastního prospěchu... Někdy si říkám, že by stálo za to napsat pojednání o roli hamiznosti v dějinách. Vždyť kolik bitev právě tato vlastnost prohrála – ať ve starověku nebo novověku... Ale vše není tak černé, bohudík jsou i lidé, kteří mají vizi (nebo se s nějakou vizí ztotožňují) a jsou odhodlaní za ní jít a také jejímu naplnění něco obětovat. Takoví lidé pak mění chod dějin a přispívají ke změnám ve společnosti, k jejímu vývoji...

Ale dost filozofování, bylo by to asi na hodně dlouho. Proč jsem se ale pustil právě do tohoto tématu? Inspirovaly mě k tomu některé články, které máme v tomto vydání časopisu Sokol: Za pár dnů si připomeneme 100. výročí bitvy u Zborova, v níž poprvé v 1. světové válce byl československému vojenskému útvaru svěřen samostatný frontový úsek. O tom, co vše toto bojové vystoupení československých legionářů pro další historický vývoj znamenalo, si můžete přečíst v příloze Vzdělávací listy. Období 1. světové války připomíná i další článek, který je věnovaný současné výstavě Sport za Velké války, která probíhá v Národním památníku na Vítkově. V dalším článku k historii připomínáme 135 let od konání I. všesokolského sletu, který se konal 18. června 1882 na Střeleckém ostrově.

Samozřejmě, že toto vydání časopisu Sokol se nevěnuje jen historii, ale převažují aktuální informace ze současného dění:

V nejbližších dnech se bude konat 1. slet Sokolské unie Slovenska, jehož se zúčastní i čeští sokolové – mimo jiné zde budou v programu sletu Českou obec sokolskou reprezentovat dvě hromadné skladby.

Závěr cvičebního roku tradičně přinesl zálesácký závod zdatnosti, především pak přebory ČOS ve sportovní všestrannosti. V rakouském Oetzu se sešli sokolové na mezinárodním setkání, letos již na jeho 44. ročníku. V rozhovoru představujeme letošního nejúspěšnějšího sportovce roku Jiřího Orsága, nechybí ani zprávy z významných soutěží a o úspěších sokolských sportovců. Zapomenout nelze ani na předsletové dění – mimo jiné přinášíme informace o sletové štafeti, která se uskuteční předposlední zářijový víkend; její trasy přibližuje mapa na poslední straně.

Je toho samozřejmě mnohem víc. Stačí jen zalistovat... Hezké čtení a příjemně strávené léto vám přeje

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 74. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537. Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz. ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafické zpracování:** Linda Hušková ● **Redakční rada:** Jakub Otáhal, Zdeněk Kubín, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Vanda Marušová, Vítězslav Perun, Anna Jurčíčková, Dominika Dušková ● **Obálka:** Z přeboru ČOS ve sportovní všestrannosti, foto Marie Brunerová ● **Tisk:** Tiskárna Macík Sedičany ● **Registrace:** MKČRE17339. ISSN0489-6718. ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

# 100 let od bitvy u Zborova

■ Letos 2. července je tomu přesně 100 let, kdy v 1. světové válce došlo k bitvě u Zborova, v níž vybojovala vítězství československá brigáda. Bitva u Zborova se svým průběhem příliš nelišila od jiných bitev 1. světové války. Pro nás má však význam tím, že poprvé byl československému vojenskému útvaru svěřen samostatný frontový úsek. Do té doby ruské legie působily v půlrotách a četách jako rozvědky. Po této bitvě byla čsl. brigáda doplněna na divizi, všechny československé oddíly byly sloučeny v armádní sbor, který byl zřízen rozhodnutím ruského vrchního velení 9. října 1917.

Prezident T. G. Masaryk ocenil význam Zborova slovy: „Zborov umožnil organizaci armády a armáda byla nezbytnou podmínkou svobody a samostatnosti. Bez naší zahraniční armády bychom té samostatnosti sotva dosáhli. Spojenecký i nepřátelský svět o nás a našich politických cílech věděl málo a nebyl by se pro ně rozhodl, kdybychom byli přestali na diplomatických prohlášeníh. Zborovem zahájili jsme svou vojenskou akci, která nás postavila na roveň národům bojujícím. A také vliv naší armády na politiku doma byl veliký a jistě rozhodující.“ Stému výročí bitvy u Zborova se podrobněji věnují Vzdělávací

Památník československým legionářům padlým u Zborova



listy, které jsou samostatnou přílohou tohoto vydání.

-zk-



■ V sobotu 10. června uplynulo 75 let od vyhlazení středočeské obce Lidice jako reakce na atentát na zastupujícího

říšského protektora Reinharda Heydricha. Při této příležitosti se zde za dopoledního slunečného počasí uskutečnil vzpomínkový pietní akt, zahájený v 9.00 hod. mší na základech kostela sv. Martina. Poté se účastníci přesunuli k hromadnému hrobu ke kladení věnců. Součástí programu byla také přehlídka dětských pěveckých sborů „Světlo za Lidice“.

## Pietní akt v Lidicích

Vzpomínkového aktu se zúčastnili zástupce prezidenta republiky, zástupci Senátu Parlamentu České republiky, Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky, velvyslanectví, politických stran, nepolitických spolků a sdružení, zástupci jednot ČSOL, obcí a mnoho dalších. Za Českou obec sokolskou uctili památku zástupci společenské komise Vzdělávacího odboru ČOS, br. Manda a sl. Janouchová.

Marcela Janouchová, VO ČOS

## Pražská muzejní noc 2017

■ Již po čtrnácté se v sobotu 10. června ve večerních hodinách otevřely brány pražských muzeí a galerií v rámci projektu Pražská muzejní noc. Celkem se zapojilo 49 muzeí a galerií i dalších kulturních institucí v 79 pražských objektech. V letošním roce měl své místo v programu muzejní noci také Sokol. V prostorách Národního památníku na Vítkově připravil Vzdělávací odbor ČOS přednášku věnovanou historii a vývoji sokolského kroje, pojmenovanou „Sokolský kroj jako

součást české kultury“. Přednáška byla doprovázena promítáním fotografií a doplněna ukázkou cvičebních úborů žáků, dorostu i dospělých.

Od 21.00 hod. si mohli návštěvníci památníku přijít prohlédnout sokolský kroj na živých „modelech“. K vidění byl tradiční slavnostní mužský a ženský sokolský kroj i slavnostní ženský kroj „Libuše“.

Zároveň měli zúčastnění možnost dozvědět se o významu Sokola v národních dějinách.

-mj-



## Sport za Velké války

■ Národní muzeum otevřelo v květnu v Národním památníku na Vítkově novou výstavu s názvem *Sport za Velké války* (stručnou informaci jsme přinesli v minulém vydání; k slavnostnímu programu vernisáže přispěli cvičenky a cvičenci Sokola Pražského, kteří zde předvedli ukázkou dobového cvičení). Ta návštěvníkům nabízí pohled na dva rozdílné a zdánlivě nesouvisející fenomény, a to první světovou válku a český sport. Připomíná osudy sportovních nadšenců, amatérů i začínajících profesionálů jak na poli válečném, tak sportovním. Návštěvníci se do těžkého období začátku 20. století přenesou především prostřednictvím širokého spektra předmětů v podobě medailí, vítězných pohárů, sportovního náčiní nebo ukázek textilií a oděvů. Celou výstavu pak doplňuje množství fotografií, které mohou návštěvníci obdivovat v obsáhlých fotoalbech, nebo filmové záznamy ze sokolských cvičení v československých legiích.

„V Národním památníku na Vítkově se prostřednictvím expozic a výstav snažíme návštěvníkům připomínat významné události evropských dějin minulého století, k nimž Velká válka nepochybně patří. Tentokrát jsme však trochu netradičně spojili vážný motiv války s odlehčenějším tématem, a to fenoménem sportu a tělovýchovy. I s tímto odvětvím je však spojena celá řada významných osobností, které měly velký podíl na utváření naší historie,“ uvedl Michal Lukeš, generální ředitel Národního muzea.



Válečný stav znamenal nejen dočasně pozastavení mezinárodních sportovních akcí, ale zároveň i narušení tuzemského sportovního dění. Přerušena byla činnost Sokola, jeho členové byli často perzekvováni ze strany rakousko-uherských orgánů. Někteří ze sokolských pracovníků následně působili v rámci odboje ve francouzských, ruských a italských legiích, řada sportovců na frontě padla, mnoho z nich bylo zraněno, někteří z nich si odnesli ze zranění trvalé následky.

Zároveň válka v tomto směru znamenala paradoxně i jistý přelom – nastoupila poměrně mladá sportovní generace, která ovlivňovala československý sport a tělesnou výchovu další desítky let. Úvodní část výstavy je věnována „umlčení olympijské myšlenky“, která spojovala národy na sportovním poli. Následně návštěvníky uvádí do částí mapujících období, kdy válka rozdělávala národy na poli válečném. Výstava také představuje činnost Sokola během války a prostřednictvím vystavených předmětů a obrazových galerií přibližuje hlavní sokolské osobnosti tohoto těžkého období.

Ke zhlédnutí jsou kromě významných exponátů v podobě dobového sportovního náčiní také unikátní filmové záznamy ze sokolských cvičení v československých legiích.

Bezprostředně po skončení války došlo k obnově sportovní a tělovýchovné činnosti. Jako oslava vítězství států Dohody ve světové válce se konaly pod vojenskou patronací první mezinárodní sportovní turnaje s československou účastí. Jedním z nich byla i Pershingova olympiáda. Z turnaje naši fotbalisté přivezli vítěznou trofej symbolizující vítězství galského kohouta nad německou orlicí, která je také součástí výstavy.

K výstavě je zároveň připraven doprovodný program v podobě komentovaných prohlídek, dětských workshopů, přednášek a dalších sportovních událostí.

Výstava potrvá do 28. února příštího roku. Národní památník na Vítkově je otevřen středa–neděle od 10.00 do 18.00 hodin.

Více informací naleznete na webových stránkách Národního muzea [www.nm.cz](http://www.nm.cz)

FOTO: PERGLOVÁ



## Oslavy v Sokole Luleč

*Sokol Luleč si letos koncem května připomenul hned dvě devadesátiletá jubilea: 90 výročí otevření sokolovny a 90. narozeniny lulečské rodačky, dlouholeté členky jednoty a olympioničky – členky zlatého družstva sportovních gymnastek na olympiádě v Londýně 1948 – sestry Marie Ďurovičové, rozené Kovářové. Těmto výročím byl věnován 20. května slavnostní program v lulečské sokolovně.*

### Z historie Sokola Luleč

Tělocvičná jednota Sokol Luleč nepatří k těm největším. V současné době má 109 členů, z toho 51 mládeže. Jednota byla založena v roce 1909. Zpočátku probíhaly sportovní aktivity v pronajatém „Obecním domě.“ První samostatné veřejné vystoupení se konalo 7. července 1910. Na první výroční schůzi byly ustaveny odbory vzdělávací a kulturní. Vznikl soubor ochotnického divadla, které zahájilo činnost v roce 1913, první hrou byla „Lucerna“. V roce 1924 bylo na pronajatém pozemku „U Libuše“ zbudováno letní cvičiště, kde se uskutečnilo první veřejné vystoupení. Následující

rok vykoupila jednota část Obecního domu a na tomto místě postavila sokolovnu. Ta byla 3. července 1927 otevřena. V témže roce bylo zahájeno rovněž promítání filmů.

Po získání vlastního stánku se aktivity sokolů zvýšily. Začalo pravidelné cvičení, členové se scházeli ke kulturním akcím. V roce 1938 byl založen hokejový odbor. Hrál se na sokolském cvičišti. Jednota pronajala od obce vodou zatopený kamenolom. V tomto prostoru zbudovala sokolské koupaliště „U Libuše“. V roce 1961 byl založen oddíl volejbalu, který za svého působení dosáhl nejednoho úspěchu i na krajské úrovni.



V roce 1990 byla činnost lulečského Sokola obnovena. Jednota prodala sokolské koupaliště obci a získané prostředky investovala do opravy a následné rekonstrukce sokolovny. Vznikl malý sál, nové šatny, sociální zařízení a místnost se dvěma bowlingovými drahami. V roce 2008 se ustavil v rámci všestrannosti oddíl gymnastiky mládeže. Tento oddíl je velice úspěšný. Prošlo jím již na pět desítek dívek. Cvičenkyně nás úspěšně reprezentují na krajských i celostátních soutěžích ČOS. Jednota má ještě oddíl stolního tenisu, který zahájil činnost v roce 2015 a zúčastňuje se okresních soutěží.

Výbor tělocvičné jednoty se rozhodl připomenout veřejnosti historické začátky gymnastiky v Lulči a činnost té současné uspořádáním veřejných cvičebních hodin při mimořádné události, a to oslavy narozenin sestry Ďurovičové.

*Jan Potáč, starosta Sokola Luleč*

### Olympionička má 90

V sobotu 20. května se v sokolovně v Lulči vzpomínalo na krásné i smutné okamžiky, které zažily sokolky sestry Marie Ďurovičová a Věra Růžičková při vítězství v olympijské soutěži v gymnastice družstev v Londýně.

Program byl zahájen slavnostním nástupem mladých gymnastek, R+D a žactva. Zcela zaplněný sál sokolovny byl nejdříve svědkem slavnostního aktu při příležitosti oslavy 90. výročí narození sestry Ďurovičové (roz. Kovářové). Starosta Sokola poblahopřál oslavenkyni a přivítal všechny přítomné hosty.

Po hlášení bratru starostovi předvedli mladí cvičenci krátkou ukázkou toho, co se již při pravidelných hodinách



Stojící zleva:  
Oslavenkyně  
Marie Ďurovičová,  
starostka ČOS  
Hana Moučková,  
olympionička  
z Londýna  
Věra Růžičková,  
sedící: Ludmila  
Šebestíková,  
sestra  
M. Ďurovičové

strávených v sokolovně naučili. Vystoupení mělo svoji sportovní i společenskou kvalitu a divákům se velice líbilo, což dávali najevo neustálým potleskem. Starosta následně poděkoval všem cvičitelkám za jejich dobrovolnou činnost a obětavost, s jakou se věnují těm nejmenším.

Po slavnostním vystoupení si všichni přítomní mohli prohlédnout nové prostory zrekonstruované sokolovny, která slouží nejen členům, ale i sportující veřejnosti, kulturním a společenským akcím OÚ Luleč.

Poté místostarosta doprovodil hosty a návštěvníky do prostor bowlingu. Zde byla slavnostně otevřena „stěna cti“, kde ústředním motivem byla kopie olympijského diplomu a zlaté medaile v gymnastice, kterou získala naše rodačka ses. Ďurovičová v Londýně. Stěna je dále doplněna historickými i současnými cenami, které naši sportovci získali. Následoval slavnostní přípitek, po němž se rozproudila přátelská beseda i za přítomnosti vzácného hosta, sestry Hany Moučkové, starostky ČOS. Vzpomínalo se i na sestru Elišku Misákovou, která v Londýně tragicky zemřela. „Byla to ta stinná stránka našeho vítězství,“ připomněly sestry Ďurovičová a Růžičková.

Všichni přítomní hosté byli spokojeni a rozcházeli se s pocitem, že sokolská myšlenka ještě žije. Tam, kde se mládeži věnují, je vidět kus poctivé práce, čehož důkazem bylo velice příjemně strávené dopoledne v sokolovně v Lulči.

*Zdeněk Doležal,  
místostarosta Sokola Luleč*





## Mezinárodní sokolské setkání v Oetzu

■ O prodlouženém víkendu 3.–5. června se uskutečnilo již 44. mezinárodní setkání sokolů v rakouském Oetzu, v místě, kde v roce 1884 tragicky zahynul zakladatel Sokola dr. Miroslav Tyrš. Tato setkání střídavě pořádají Sokol Mnichov a sokolské župy Rakouská a Švýcarská. Organizaci letošního setkání měla na starost župa Rakouská, která si právě v tomto roce připomíná 150. výročí vzniku Sokola v Rakousku – první jednoty, Sokola Vídeňského. Program tohoto mezinárodního setkání začíná již tradičně sportovním,

jako například turnaj ve volejbalu, běh kolem jezera pro děti i dospělé a další sportovní aktivity. Vždy v pondělí se koná zádušní mše, kulturní program a poté slavnostní průvod k pamětním deskám u řeky Achy na místo, kde roku 1884 Dr. Miroslav Tyrš zahynul. Bylo tomu tak i letos. Nechyběl ani tradiční táborák, který je vždy vítanou příležitostí k neformální zábavě. O kulturní část letošního setkání se postaraly folklorní soubory Kyčera a Krušpánek ze Sokola Praha Vršovice. Na louce u Piburského jezera se

po celý víkend konaly soutěže a různé závody, večer se zapálil táborový oheň a opékaly se špekáčky. Atmosféru zpříjemňovala živá hudba. Nechyběl ani vědomostní kvíz ze sokolské historie.

V pondělí jako každý rok se sokolové sešli na mši, letos konané v místní škole. Po ní následovaly děkonné projevy. Za Českou obec sokolskou sestřina starostka Hana Moučková společně se vzdělavatelem bratrem Zdeňkem Mičkou předali nejvyšší sokolské vyznamenání, zlatou medaili ČOS, brat-





ru Janu Trunčíkovi ze Sokola Mnichov. Poté následoval půlhodinový kulturní program – folklorní soubory Kyčera a Krušpánek zatancovaly před plným sálem valašské národní tance. Na závěr bratr Thomas Frey-Materna předal organizační štafetu sokolům ze Švýcarska.

Po programu se vydal slavnostní průvod sokolů k pamětním deskám u řeky Achy, na místo kde roku 1884 Dr. Miroslav Tyrš zahynul. Jako první šli praporečníci, kteří se vždy zastaví na úzkém mostě nad řekou a rozvinou prapory. Před pomníkem, který připomíná Miroslava Tyrše, účastníci zazpívali státní hymnu a položili věnce. Tím 44. ročník skončil a účastníci se rozjeli do svých domovů po celé Evropě. 📍



## Jan TRUNČÍK

*TV Sokol Múnchen,  
Německo*

Na letošním setkání v Oetzu starostka ČOS sestra Hana Moučková a vzdělavatel ČOS bratr Zdeněk Mička slavnostně předali bratru Janu Trunčíkovi zlatou medaili ČOS. Bratr Trunčík pochází ze sokolské rodiny. Po roce 1968 emigroval do tehdejšího západního Německa. Zde založil novou jednotu TV Sokol Múnchen, která se stala novým sokolským domovem

v cizině. Organizoval účast na všesokolských sletech jak v cizině, tak později i v Praze. Stál u zrodu a založení sokolských setkání v tyrolském Oetzu. Stále pracuje v jednotě ve výboru, ale zastává i jiné funkce. Dlouhou dobu pracoval jako starosta a zejména jeho zásluhou se mu podařilo stmelit kolektiv i v těžkých a krizových situacích. Dodnes je „čestným starostou“, a stále je cvičícím sokolem. Svou pílí a obětavostí je vzorným příkladem sokola pro ostatní.



FOTO: MARIE BRUNEROVÁ

## Slet Sokolské únie Slovenska

■ Slovenští sokolové mají začátkem července velký svátek: v Gajarech se koná 1. sokolský slet Sokolské únie Slovenska (SÚS). Na této významné akci bude rovněž zastoupena Česká obec sokolská, když sletu se zúčastní oficiální delegace ČOS, v programu sletu vystoupí čeští sokolové ve dvou hromadných tělocvičných skladbách a jako diváci přijedou sokolové z České republiky.

Pořádáním sletu byly pověřeny Bratislavská sokolská župa T. G. Masaryka a Sokol Gajary v součinnosti s obcí Gajary. Tato obec má bohaté sportovní a další zázemí pro spor-

tovní soutěže i hromadné cvičení – sportovní areál Sokola Gajary, Šport Aréna 71, obecní stadion ad.

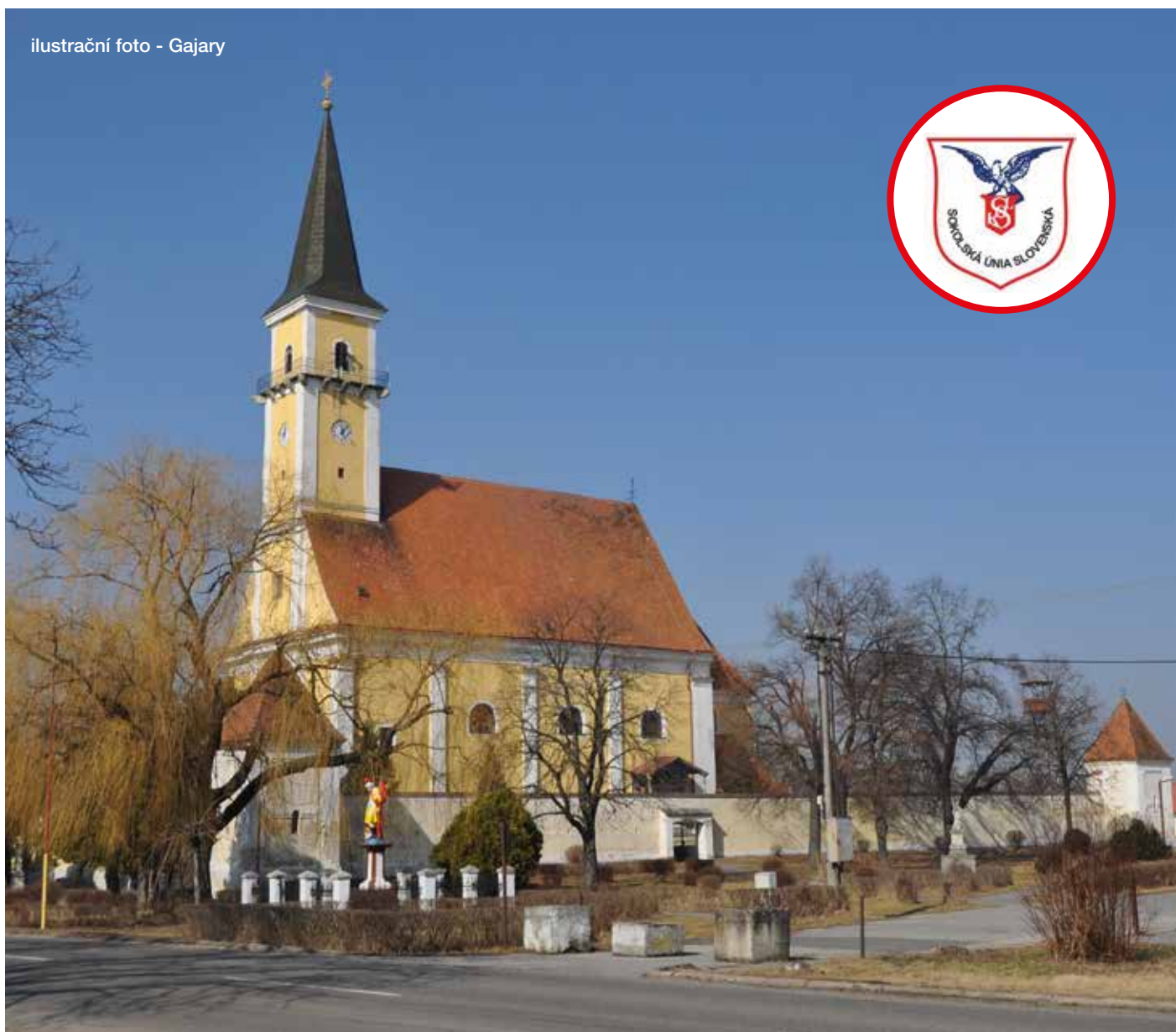
Slet se koná od 30. června do 2. července. V sobotu 1. července jsou na programu různé sportovní soutěže – například ve volejbale, florbale, petangu, minifotbalu. Sobotní den zakončí od 20.00 hodin diskotéka, která se podle počasí bude konat buď na stadionu, nebo v Aréně 71.

V neděli dopoledne jsou na programu prostorové zkoušky skladeb. Úderem 14. hodiny vyjde od Společenského domu slavnostní průvod sportovců na stadión. V 15 hodin bude 1. slet Sokolské únie Slovenska

slavnostně zahájen. Program plánuje vystoupení folklórního souboru Slnčnice, vystoupení mažoretok, pódiové skladby, hromadné skladby SÚS. Českou obec sokolskou budou v programu reprezentovat skladby „Koncert“ (144 cvičenek, vedoucí sestra Jarina Žitná) a „Tři generace – Generations together“ (160 cvičenců, vedoucí sestra Anna Jurčíčková).

Slet bude doprovázet i řada dalších akcí – například turnaj juda pro mládež (v tělocvičně Sokola Vinohrady), cykloturistika – podél řeky Moravy a také plavba lodí (ze Sokolské loděnice v Gajarech). ☺

ilustrační foto - Gajary



## V Prostějově soutěžilo mladší žactvo

■ Každoročním vrcholem cvičebního roku jsou v České obci sokolské přebory ČOS ve sportovní všestrannosti. Nejprve se konají přebory mladšího žactva, zhruba čtrnáct dní poté pak přebory staršího žactva, dorostu a dospělých. Přebory ve sportovní všestrannosti mladších žáků a žákyň se letos konaly o posledním květnovém víkendu, od 27. do 28. 5., v Prostějově. Uspořádáním tohoto přeboru byla podruhé za sebou pověřena župa Prostějovská.

Soutěže v gymnastice, atletice a šplhu se konaly v areálu Základní školy a reálného gymnázia města Prostějova, soutěže v plavání se pak uskutečnily v Městských lázních Prostějov. Do Prostějova přijely týmy z 23 žup, celkem v jednotlivých soutěžích změřilo své síly 141 závodníků, které hodnotilo 51 rozhodčích. Účastníků tak letos bylo nepatrně více než vloni, kdy byly zastoupeny 22 župy a zúčastnilo se 137 závodníků. Slavnostního vyhlášení výsledků se vedle činovníků ČOS – mimo jiné náčelnice ČOS sestra Lenka Kocmichová a starosta župy Prostějovské bratr Svatopluk Tesárek – zúčastnila rovněž primátorka města Prostějova Alena Rašková.

Na stupních vítězů:

**Žáci I (2008–2010):** 1. místo Tomáš Hružek (Sokol Příbram), 2. Antonín Hašek (Sokol Písek), 3. Tomáš Horák (Sokol Ořechov)

**Žáci II (2006–2007):** 1. místo Petr Molík (Sokol Milevsko), 2. Václav Blažík (Sokol Brno I), 3. Petr Jáchym (Sokol Police nad Metují)

**Žákyně I (2008–2010):** 1. místo Tereza Doležalová (Sokol Náchod), 2. Lucie Růčková (Sokol Náchod), 3. Beáta Meschková (Sokol Moravské Budějovice)

**Žákyně II (2006–2007):** 1. místo Barbora Ficencová (Sokol Náchod), 2. Martina Koňáková (Sokol Milevsko), 3. Monika Pikulová (Sokol Ořechov)

V soutěži družstev dopadlo umístění takto:

**Kategorie I:** 1. župa Jihočeská, 2. Tyršova, 3. Podkrkonošská-Jiráskova

**Kategorie II.** 1. župa Podkrkonošská-Jiráskova, 2. Jihočeská, 3. Jana Máchala

*Kompletní výsledky přeborů ČOS ve sportovní všestrannosti mladšího žactva naleznete na webu <http://www.sokol.eu/obsah/5449/prebory-cos-ve-sportovni-vsestrannosti>*



FOTO LENKA KOCMICOVÁ

# Letošní přeborníci sokolské všestrannosti

■ O víkendu 10.–11. června se v Praze konalo finále přeboru ČOS ve sportovní všestrannosti staršího žactva, dorostu a dospělých. Ze župních přeborů se do Prahy nominovalo celkem 209 závodníků z 25 sokolských žup. Závodníky doprovázelo celkem 42 cvičitelů. Sportovní gymnastiku ženských složek, sportovní gymnastiku mužských složek, atletické závody, šplh a plavání rozhodovalo celkem 94 rozhodčích. Celý přebor zabezpečovalo organizačně a technicky 50 osob z řad dobrovolníků.

Přebor byl zahájen v sobotu 10. června v tělocvičně Tyršova domu slavnostním nástupem zúčastněných a slibem závodníků a rozhodčích. Sobota patřila sportovní gymnastice, šplhu a atletice.

Sportovní gymnastika a šplh ženských složek – tradičně v Nosticově hale. Sportovní gymnastika a šplh mužských složek v tělocvičně T1 v Tyršově domě. Atletické disciplíny letos opět probíhaly na Stadionu Mládeže, Na Kotlářce, Praha 6.

V neděli dopoledne se konaly plavecké závody v bazénu Tyršova domu. Přebor završilo odpolední vyhlášení výsledků, předání medailí, diplomů a věcných cen nejlepším závodníkům a přeborníkům a přebornicím ČOS. Vyhlášení se zúčastnila starostka České obce sokolské Hana Moučková, která společně s náčelníci a náčelníkem ČOS předala ocenění vítězům ve sportovní všestrannosti za rok 2016/2017. Dále poblahopřála všem závodníkům k dosaženým

výsledkům a poděkovala za práci cvičitelům, rozhodčím, organizátorům, pořadatelům přeboru a všem ostatním, kteří se podílejí na činnosti v oblasti sportovní všestrannosti. Kompletní výsledky přeboru jsou zveřejněny na [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu).

## Přeborníci a přebornice ČOS ve sportovní všestrannosti za rok 2016/2017:

žákyně III.: Barbora Sulanová, Sokol Milevsko

žákyně IV.: Pavla Molíková, Sokol Milevsko

dorostenky: Anna Hurdálková, Sokol Náchod

ženy: Jaroslava Novotná, Sokol Příbram



FOTO MARIE BRUNEROVÁ

žáci III.: Josef Hlaváček, Sokol Police nad Metují

žáci IV.: Jan Pánek, Sokol Třebíč  
dorostenci: Marek Matoška, Sokol Písek

muži: Martin Matura, Sokol Písek

Závody jednotlivých disciplín proběhly ve sportovním duchu a toleranci všech zúčastněných. K průběhu přispělo především dobré organizační zajištění týmem zaměstnanců Odboru všestrannosti ČOS a nezbytná pomoc dalších dobrovolníků.

Letošní finále přeboru hodnotíme po stránce sportovních výkonů i organizačního zajištění jako velice úspěšné. Na tom se shodli organizátoři, rozhodčí, cvičitelé, závodníci i ostatní účastníci.

*Jarek Kučera*  
1. místonáčelník ČOS



## Olomoucké zálesácké premiéry

Letošní přebor ČOS v zálesáckém závodě zdatnosti (ZZZ), který se konal 19. až 21. května v malebném prostředí nedaleko Olomouce, v areálu Chaty pod Věží v Olomouci-Radíkově, měl dvě premiéry: poprvé ho pořádala župa Olomoucká-Smrčková a poprvé se uskutečnil i „Dospělák“ – závod pro odrostlé bývalé závodníky, kteří se ale ještě nechtějí vzdát možnosti zazávodit si.

■ Celkem bylo do přeboru zapojeno 52 rozhodčích, zúčastnilo se 27 tříčlenných hlídek v kategorii starší žactvo, 22 tříčlenných hlídek v kategorii dorost a 6 dvoučlenných hlídek v kategorii dospělí (posledně jmenovaná kategorie – „Dospělák“ – byla vlastně letošním experimentem, jakýmsi nultým ročníkem). Kromě těchto „závodů“ se dále uskutečnilo několik doprovodných akcí: noční hra v přilehlém fortu Radíkov pro župní výpravy, prohlídka přístupných prostor fortu spojená s hledáním mincí pomocí detektoru kovů, ukázka a výuka rukodělných prací, které se využívají na táborech Sokola Bělidla, lukostřelba, lanové aktivity, hry na hřišti a FLY Joga. Pro obě věkové kategorie, žactvo a dorost, byla stejná trať, ale úko-

ly na některých stanovištích byly pro každou kategorii jiné. Kromě 14 kontrolních stanovišť na trati byla součástí ZZZ ještě další 3 stanoviště mimo trať – KPR, ohně a azimutový běh (ten pouze pro dorost). Každá chyba při plnění úkolů byla postihována trestnými body, které program převedl na trestné minuty. Vedle samotných přeborů se v pátek po setmění uskutečnila noční hra „Nočním fortem“. V šestibokém příkopu opevnění bylo rozmístěno celkem 12 stanovišť, na nichž bylo vždy jedno souhvězdí, jedna otázka z oblasti tábornických znalostí a jedna otázka ze sokolské historie (obě voleno „tak trochu jinak“ než v obdobné oblasti v hlavním závodě ZZZ). Hry se zúčastnilo celkem

21 župních skupin s různým počtem členů ve skupině.

Letos poprvé se konal takzvaný „Dospělák“. Byl pojat zcela jinak, než byli závodníci doposud zvyklí. Na poměrně velkém prostoru lesa bylo rozmístěno 18 stanovišť (z nich pouze 4 obsazeny rozhodčím). Na stanovištích byly umístěny nejrůznější úkoly (různé



šifry, orientační trasa, rostliny, hvězdná obloha, odhady, mapové značky, významná místa, zdravotvěda, stopy zvířat, šplhání pomocí prusíků, uzly, vaření na ohni, stěelba a pila + sekera...). Závodníci měli závodnickou legitimaci, podle níž poznali, kde se jaký úkol nalézá, ale neměli žádnou stanovenou trasu – svůj postup si volili podle vlastního uvážení (například jednoduchost cesty, atraktivnost daného úkolu...). A také měli stanoven časový limit (3 hodiny), který nesměli překročit – navštívení všech kontrol nebylo podmínkou. Tento závod se setkal vesměs s kladnými odezvami a jsou dobré předpoklady pro jeho opakování i při dalších ročnících přeboru ZZZ ČOS.

Na závěr stojí za zmínku noční beseda vedoucích župních výprav, z níž pod vedením zkušeného moderátora z MU Brno vyplynulo několik požadavků a zásadních názorů na změnu zaběhnutých zvyklostí:

- památky – zjednodušení, zmenšení

počtu pro výběr možných památek či zařazení více přírodních zajímavostí,

- rostliny – dle možnosti přednostně využívat stromy, květiny přímo rostoucí v terénu (namísto mnohdy nepřehledných obrázků),

- vyvarovat se ve všech otázkách tzv. „chytáků“ (například nesouhlas se zařazením znaku „=“ do otázek z morseovky),

- stav, kdy většina závodníků správně odpoví na otázky, nepovažovat za nepříznivý a „degradující“ ZZZ na pouhý přesporní běh“,

- omezit zásahy komise pobytu v přírodě OV ČOS do organizace závodu, a to zejména ve všech případech, kdy se nejedná o zjevný nedostatek a chybný postup, ale pouze o jiný přístup k práci, neodpovídající doposud zaběhnutým zvyklostem.

Tyto závěry nejsou zcela reprezentativní a objektivní, diskuze se nezúčastnili všichni zainteresovaní a někdy se názory jednotlivců rozcházelý či si odporovaly, ale určitě je pro budoucí přebory třeba se tímto zabývat.

**Přeborníkem ČOS v ZZZ** na rok 2017 v kategorii žactvo se stala hlídka župy Plk. Švece ve složení Eliška Kostková, Pavlína Konečná, Michal Svoboda, na 2. místě župa Podkrkonošská ve složení Eliška Mesnerová, Adéla Justová, Viktorie Vylíčilová, na 3. místě župa Barákova ve složení Clara Najmanová, Eliška Mojteková, Martin Bloudek.

**Přeborníkem ČOS v ZZZ** na rok 2017 v kategorii dorostu se stala hlídka župy Jana Podlipného ve složení Dan Unzeitig, Daniel Kadlec, Daniel Rádl, na 2. místě župa Plk. Švece ve složení Vít Vecheta, Jan Pánek, Eliška Krátká, na 3. místě župa Jihočeská ve složení Lenka Bartošová, Josef Fiala, Viktor Ondřích.

**Vítězem „dospěláckého“ ZZ** byli závodníci z župy Plk. Švece závodící pod názvem KLEVR BOJS (M. Kostka, P. Rybníček), na 2. místě EN MARCHE! z župy Podlipného, na 3. místě NO NAME z župy Jihočeské.

Při slavnostním vyhlášení výsledků byla vítězům předána putovní sekera ZZZ – v kategorii žactva zlatá, v kategorii dorostu stříbrná. Vítězové dospěláckého závodu si odnesli snad putovní „zlatý“ tábornický kotlík.

*Luboš Toušek, starosta Sokola Olomouc-Bělidla, člen župní komise PP*

## „Dospěláci“ očima účastníka

Závod „Dospělák“ byl účastníky hodnocen pozitivně. Především byla chválena celková organizace, která byla na jedničku, a koncept závodu se přibližoval představám mnoha účastníků, které měli o ZZZ. Byla vidět zdravá, přátelská motivace mezi soutěžícími. Během plnění úkolů se hlídky často setkávaly a vyměňovaly si své dosavadní pocity, byla tu snaha jeden druhého motivovat. Složení hlídek bylo ve velké symbióze, protože se tu objevili mladí „hladoví“ závodníci, kteří dozajista cílili na celkové vítězství, a ostatní, kteří to brali jako „sranda-máč“, ale opak byl pravdou. Jejich energie a elán byly hnacím motorem pro mnohé ostatní, kteří se jim chtěli minimálně po fyzické stránce vyrovnat, nechťeli jim dát tzv. nic zadarmo a snažili se jim šlapat na paty.

Jako jeden z účastníků si z tohoto závodu odnáším nezapomenutelnou trojkombinaci (prožitkem–zážitkem–zkušeností). Dostalo se mi pocitu, který jsem dlouho v závodech nezažil: konečně nešlo o to, být lepší než ti druzí, poměřovat se s nimi, ale poměřit se sám se sebou. Záleželo na tom, kolik toho znám, umím, dokážu, mohl jsem si tak ověřit svou úroveň znalostí a fyzických možností a zjistil jsem velké mezery. A hlavním prvkem a hnacím motorem celého „závodu“ byla přátelská atmosféra, férovost a „wow“ efekt. Samotná radost z absolvování závodu se nedá ani popsat. Skvělé zážitky, které se mohly předávat dál při večerní diskuzi mezi účastníky a všemi ostatními.

Z mého pohledu se zde podařilo vytvořit jedinečnou atmosféru, která byla ku prospěchu, protože závod přivábil různé uskupení lidí. Mladí, „hladoví“ tomu dali prvek soutěživosti a snahu ostatním se jim vyrovnat. Ti starší, usedlejší mohli zase předat těm mladším, že ne vždy je nejdůležitější vyhrát, ale užít si to. Takto nastavená konstelace může zapůsobit a já doufám, že zapůsobila na ty ze žakovských a především dorosteneckých kategorií, aby měli motivaci si to také vyzkoušet, až se dostanou do kategorie dospělých.

*Vratislav Zahrádka*



# Léto vybízí k hledání sokolských keší

■ Zhruba jeden rok zbývá do završení projektu „100 sokolských keší republi- ce“. V současné době jsou umístěny více než tři desítky keší, další se připravují. S nadcházejícími letními, prázdninovými měsíci přichází i čas, kdy příznivci geocachingu se budou moci o dovolené či prázdninách vydat, vedle jiných volnočasových aktivit, právě za sokolskými keškami.

Informace o projektu „100 sokolských keší republi- ce“ jsme již na stránkách časopisu Sokol informovali. Dnes tedy opět tento projekt a spolu s ním spojenou sběratelskou hrou připomínáme. Myšlenka vytvořit tento projekt a i touto formou popularizovat Sokol veřejnosti a zároveň jím připomínat 100. výročí založení republiky se zrodila na jednání komise marketingu a propagace již v roce 2013. Vstřícně se jí ujala komise pobytu v přírodě Odboru všestrannosti ČOS, která ji rozpracovala do projektu, který začala hned realizovat. Bylo určeno, že projekt se skutečně v rozmezí let 2014–2018 na území České republiky a jeho cílem je umístění 100 oficiálních keší na místa úzce spjatá s historií našeho státu, jejíž nedílnou součástí je i historie Sokola, a představit tak významná místa a důležité osobnosti naší nedávné historie. Proti původnímu plánu se zahájení realizace projektu poněkud pozdrželo kvůli nezbytné registraci na celosvětovém portálu geocaching.com. Ale i tato překážka byla překonána, a tak komise pobytu v přírodě Odboru všestrannosti

ČOS mohla na přelomu ledna a února loňského roku již informovat o prvních umístěných keších.

Sokolské keše postupně přibývají a jejich seznam můžete nalézt na webových stránkách <http://www.sokol.eu/obsah/5420/100-sokolskych-kesi-republice>.

Některé z uložených sokolských keší jsme představili v září 2016 ve Vzdělávacelských listech, samostatně přílohou časopisu Sokol.

Součástí projektu je i sběratelská hra, které se mohou zúčastnit všichni hledači keší. Pro účast ve hře je nutno stáhnout si z internetových stránek <http://www.sokol.eu/> hrací kartu a následně ji vytisknout. Cílem hry je po dobu trvání projektu (tedy do 30. června 2018) nalézt co nejvíce ze sokolských schránek. Každou nalezenou kešku si účastník hry zaznamená do své hrací karty nalepením samolepky, kterou ve schránce nalezne, nebo otiskem razítka z této schránky.

Sběratelská hra pro hledače probíhá ve dvou etapách:

a) Během období 2014 – 30. června 2018.

Zde budou odměňováni úspěšní hledači drobnými odměnami za nalezení 20, 40, 60 a 80 keší. Odměnu úspěšný hledač získá tak, že odešle vyplněnou hrací kartu na e-mailovou adresu jednoho z garantů projektu. Po zkontrolování údajů bude na adresu hledače zaslána odpovídající odměna.

b) Po ukončení hry budou vyhodnoceni



hledači s nejvyšším počtem nalezených keší. Pro získání odměny je třeba zaslat vyplněnou kartu na adresu garantů projektu. Pět nejúspěšnějších hráčů bude odměněno věcnou cenou. Zvláštní odměna je připravena pro pět správců keší s největším počtem zalogovaných hledačů.

*Podrobnější informace o této hře rovněž naleznete na [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu)*

## Co je geocaching

Geocaching je hra na pomezí sportu a turistiky, která spočívá v použití navigačního systému GPS při hledání skryté schránky nazývané cache (v češtině psáno i keš), o níž jsou známy její zeměpisné souřadnice (v systému WGS 84). Při hledání se používají turistické přijímače GPS. Člověk zabývající se geocachingem bývá označován slovem geocacher, česky též geokačer nebo prostě kačer. Po objevení cache, zapsání se do logbooku a případné výměně obsahu ji nálezce opět uschová a zamaskuje.

Všeobecně oceňovaným prvkem geocachingu je umístování keší na místech, která jsou něčím zajímavá a přesto nejsou turisticky navštěvovaná. V popisu cache (listing) jsou uvedeny informace o místě s jeho zvláštnostmi a zajímavostmi. Cache se ale umísťují i do zajímavých míst velmi frekventovaných. V některých případech je zajímavým právě úkol, který je s nalezením cache spojen.

*Zdroj: <http://cs.wikipedia.org>*

Aktuální mapu s přehledem jednotlivých keší naleznete na: <http://www.sokol.eu/obsah/5420/100-sokolskych-kesi-republice>







## ČOS a MOVE Week 2017

■ V týdnu od 29. května do 4. června se uskutečnila celoevropská akce Týden v pohybu – MOVE Week 2017. Za Českou obec sokolskou bylo přihlášeno 37 akcí. Odbor všestrannosti ČOS zajistil registraci akcí na webu [moveweek.eu](http://moveweek.eu) a připravil materiální podporu pořadatelům (bannery, trička pro pořadatele, reflexní pásky, účastnické certifikáty).

MOVE Week je jednou ze stěžejních akcí celoevropské kampaně zaměřené na propagaci sportu a tělesných aktivit „NowWeMove“, pořádané Mezinárodní asociací pro sport a kulturu (ISCA), jejíž

je Česká obec sokolská jedním ze zakládajících členů. Loňský ročník byl z evropského hlediska již čtvrtým ročníkem, zapojilo se do něj téměř 3,5 milionů účastníků z 38 zemí v Evropě a Latinské Americe, uskutečnilo se více než 14 100 akcí. V České republice v rámci ČOS proběhlo vloni 34 akcí v 19 městech, zapojilo se 2 267 účastníků, což naši organizaci zařadilo na první místo v ČR co do počtu i rozsahu uskutečněných akcí. Do letošního ročníku se tak přihlásilo více akcí, přihlášených za ČOS a pořádaných sokolskými tělocvičnými jednotami, než v loňském roce. ☺

## V září spolu v pohybu

■ Obdobně jako v loňském roce, i letos se v druhé polovině září uskuteční projekt Sokol spolu v pohybu. Letos to bude v týdnu od **18. do 24. září**. Sokol tímto projektem odstartuje propagační kampaň k XVI. všesokolskému sletu směrem k veřejnosti. Součástí tohoto týdne bude také akce Noc sokoloven a sletová štafeta (informace k oběma těmto akcím přinášíme samostatně informace v tomto vydání), která bude probíhat ve dnech 22.–24. 9. 2017. Struktura týdne Sokol spolu v pohybu bude následující:

**Pondělí** – aktivity seniorů

**Úterý** – projekt a aktivity pro předškolní děti

**Středa** – den zdraví a spolupráce s handicapovanými

**Čtvrtek** – aktivity upozorňující na oblast výkonnostního sportu

**Pátek** – kulturně společenské aktivity – Noc sokoloven, start sletové štafety

**Sobota a neděle** – aktivity pro rodiny s dětmi a soutěže všech úrovní, doběh sletové štafety v 18 hod. do Tyršova domu. ☺



## Jiří Orság myslí na Tokio



*Vzpěrač Jiří Orság ze Sokola Karolínka patří k nejúspěšnějším sportovcům ČOS posledních let – za všechny úspěchy připomeňme titul mistra Evropy z roku 2011 a 2012 a především pak jeho starty na dvou olympijských hrách – v Londýně 2012 skončil na 7. místě, v Rio de Janeiru 2016 byl osmý. V každoroční anketě o nejúspěšnějšího sokolského sportovce roku byl letos koncem dubna vyhlášen nejlepším v kategorii dospělí. Při této příležitosti jsme požádali Jiřího Orsága o rozhovor.*

### **Kterého ze svých dosavadních úspěchů si vážíte nejvíce? A proč?**

Je těžké určit, kterého si vážím nejvíce, za všemi úspěchy jsou roky dřiny a vše přišlo postupně. Nicméně pokud bych z toho měl něco vyjmenovat, tak to budou právě dvě účasti na OH. Když to řeknu s nadsázkou, na mistrovství Evropy nebo světa se můžete během kariéry dostat mnohokrát, když budete dobrý. Ale na to, aby se člověk dostal na OH, nestačí jen být dobrý. Což platí v našem sportu dvojnásob, protože jako individuální sport máme hlavní kvalifikaci přes soutěže družstev. Potřebujete tedy za sebou silný tým, který vám k tomu dopomůže. Když jsem tedy dvakrát vyjel na OH, znamená to, že jsme dvakrát dali dohromady tým lidí, bez kterých bych nikam nemohl a moje účast je i jejich zásluha. A vážím si toho, že právě já jsem z toho týmu měl tu čest jet reprezentovat republiku ve vzpírání.

### **Co pro vás ocenění v anketě ČOS znamená?**

Pod Sokolem jsem již zhruba 15 let, při obrovském množství sportovců, kteří pod Sokolem sportují také, je pro mne velký úspěch, že právě já jsem byl vyhodnocen jako nejlepší z nich. Velmi si toho vážím!

**Nejste prý všeobecný sportovní talent, jako klukovi vám prý fotbalový míč moc neříkal. Zato ve vzpírání jste se našel – po sedmi letech, kdy jste se začal vzpírání věnovat, jste začal vozit**

### **první medaile z mezinárodních mistrovství. Co vás ke vzpírání přivedlo? A jakou roli v tom hrál Sokol?**

Ke vzpírání jsem se dostal jako jedenáctiletý, kdy se otec setkal s trenérem vzpírání z Nového Hrozenkova Františkem Orságem (shoda jmen) a ten mu řekl, aby mě přivedl. Začal jsem tedy vzpírat za Nový Hrozenkov. Pod Sokol jsem se dostal po dvou letech, kdy se naši rozhodli založit vlastní oddíl právě pod záštitou Sokola Karolínka.

### **Po distanci kvůli dopingmu jste zažil pád, ale také návrat na vrchol. Můžete se stručně vyjádřit k tomu, jak to tenkrát bylo a jak těžké bylo nerezignovat a vrátit se?**

Jak to bylo je jednoduché, zkrátka mi našli v těle zakázanou látku Tamoxifen, která má zvyšovat účinnost anabolických steroidů. Které ovšem nalezeny nebyly. Bojovat proti tomu nemělo smysl – jak chcete prokázat, že jste danou látku neměli v těle úmyslně? Nebylo to lehké, ale popral jsem se s tím, investoval sám do sebe a snažil se dál trénovat tak, jako bych se chystal na soutěž. Byla to trochu sázka do loterie, protože nikdy nevíte, co se může přihodit, zvláště když plánujete něco na dva roky dopředu. Naštěstí to všechno nějak vyšlo a vrátil jsem se zpět v plné síle.

**Trénoval jste prý dřív sám, teď máte trenéra – mimochodem také oceněného v sokolské anketě**

### **o nejúspěšnější trenéry. Co tato změna přinesla, jaké jsou její výhody či nevýhody?**

Trenéra jsem měl vždycky, nicméně posledních zhruba pět let si tréninky a celou přípravu vedu sám s tím, že trenér samozřejmě dohlíží na technickou stránku věci plus zařizuje vše, co je potřeba. Fungujeme ve vzájemné symbióze a myslím, že to takhle šlape dobře.

### **Po účasti na dvou olympiádách uvažujete i o třetí? Jaké jsou vaše nejbližší plány a cíle?**

Ano, Tokio je mým dalším dlouhodobým cílem. Bude mi v tu dobu 31 a to je myslím ještě věk, kdy by to mělo jít v pohodě. Nejbližší cíl je teď vyjet ve zdraví na mistrovství světa, které se koná na konci listopadu v Kalifornii.

### **Věnujete se kromě vzpírání rekreačně také jiným sportům? Které sporty patří k vašim oblíbeným?**

Rád si zajezdím na kole, zahraju stolní tenis, někdy i kolečkové brusle. Výjimečně si vyzkouším něco jiného, například nějaké disciplíny ze Strongmanů.

### **Máte vůbec čas na nějaké koníčky? Pokud ano, na jaké.**

Pro mě je koníček hlavně sport celkově. Vzpírání mě stále baví, je to můj největší koníček a jako bonus mohu jako jeden z mála lidí říct, že mě to zároveň i živí. 📍

# Sokolské úspěchy na mistrovství ČR ve sportovní gymnastice

Letošní mistrovství České republiky ve sportovní gymnastice se konalo v Ostravar aréně v Ostravě o víkendu 10. a 11. června. Sokolští gymnasté a gymnastky byli úspěšní a vybojovali řadu medailí.

■ Výraznou stopu zanechaly závodnice sokolských oddílů na letošním mistrovství ČR ve sportovní gymnastice kadetek, juniorek a žen. Závodnice sokolských oddílů tvořily více než polovinu startovního pole. Rovněž kvalitativní stránka vyjádřená počtem medailí vyzněla více než pozitivně ve prospěch sokolských závodnic.

V soutěži kadetek dominovaly závodnice T. J. Sokol Brno I. Vítězkou víceboje se stala Marta Fraňková před svojí oddílovou kolegyní Lucií Trnkovou s nejtěsnějším rozdílem 0,25 b.

V kategorii juniorek vybojovala ve víceboji bronzovou medaili Sabina Hálová z T. J. Sokol Kampa, ke které ve finále přidala stříbro na přeskoce. Bronzovou medailí ve finále na kladině doplnila zisk sokolských závodnic Natalie Klaková ze Sokola Brno I.

V nejprestižnější kategorii žen opět dominovaly sokolské závodnice. Ve víceboji zvítězila závodnice Veronika Cenková z Moravské Ostravy s minimálním rozdílem 0,05 b., před Lucií Jiříkovou z Brna I. Ve finále Cenková ještě zvítězila na bradlech, kladině a prostných.

Finálovou sbírku medailí doplnila Jiříková stříbrnou medailí na přeskoce a dvěma bronzovými na bradlech a kladině. Sokolský zisk cenných kovů uzavřela krásným výkonem na prostných Kateřina Jelínková z Brna I, za který byla oceněna bronzovou medailí.

*Stanislav Vyzina, trenér*

V mužských kategoriích startovalo na MČR celkem 45 závodníků, přičemž sokolské oddíly reprezentovalo 27 gymnastů.

V kategorii kadetů obsadil ve

víceboji 3. místo Milan Neshyba (Brno I), ve finále na akrobacii, kruzích a hrazdě se stal mistrem ČR a druhý byl na přeskoce. Dalšími sokolskými medailisty byli zlatý na bradlech Jonáš Běhal (Zlín), 2x stříbrný (kůň, kruhy), 1x bronzový (akrobacie), stříbrný na akrobacii Dalibor Kulle (Rokyčany), který ještě vybojoval bronzovou medaili na přeskoce a hrazdě. Jednou bronzovou medailí z koně doplnil sokolské medaile v kategorii Antonín Neumann (Kolín).

V juniorech obsadili ve víceboji Vojtěch Šácha (Brno I) stříbrnou a Jakub Švehlík (Praha Vršovice) bronzovou příčku. Z finále si odnesli zlaté medaile za akrobacii Švehlík, hrazdu Šácha, stříbrné David Žitný (Brno) za koně, Švehlík kruhy, Šácha bradla a Richard Šmíd (Brno) hrazdu, bronzem ozdobil svou šíji ještě Šácha za akrobacii.

Mužská kategorie byla ozdobena mnohými skvělými výkony, stabilní výkonnost prokázal loňský mistr ve víceboji David Jessen (Brno), který obhájil titul i díky aklimatizaci o pouhé tři desetiny. Velmi příjemným překvapením byl výkon loňského juniorského mistra Františka Černého (Brno), který vybojoval při prvním ostrém startu mezi muži bronzovou příčku a přidal titul ve finále na prostných a přeskoce. Jednu zlatou si z finálových klání odnesl za hrazdu Jessen, stříbrné medaile vybojoval na koni, kruzích a přeskoce, sbírku doplnil bronzovými za akrobacii a bradla. Na medailové pozice nedosáhli sokolští závodníci z Kolína a Prahy Vršovic.

-ps-



## Memoriál V. Adama

■ Po dvouleté přestávce, způsobené malým zájmem týmů, se uskutečnil v Mnichově Hradišti turnaj přeboru ČOS žáků Čech ve volejbale. Tentokrát se hrálo v neděli 4. června jako součást tradičního turnaje žáků Memoriálu V. Adama, kdy byl pořádán již XVII. ročník tohoto žákovského turnaje. V letošním roce se k účasti nahlásilo devět týmů, ale Sokol Řevnice v týdnu před turnajem svou účast odhlásil.

Zbylo tak osm družstev, která byla rozdělena do dvou skupin. Všechny zápasy turnaje byly hrány na dva vítězné sety. Skupinu A ovládl v pohodě domácí tým Sokola Mnichovo Hradiště, za ním se srovnaly Nymburk A, Orion B a Slávie Liberec B. Ve skupině B pak zvítězil Orion Praha A, který přehrál Nymburk B, Liberec A a Brandýs. V semifinále se tak utkaly týmy vítězů skupin s druhými družstvy ze skupin, s Nymburkem A a B. Utkání Orionu A proti Nymburku A bylo vyrovnané, ale pražský tým si pohlídal výhru ve dvou setech. To domácí měli se soupeřem z Nymburka B daleko více starostí, hlavně díky domácí posile Nymburka Mílovi Ponocnému, který v semifinále proti svým zahrál skutečně vynikajícím a dotáhl tým Nymburka ve druhé sadě do tie-breaku. Zde se ale projevila kolektivní síla domácího týmu a do finále se tak podle očekávání kvalifikovali vítězové skupin. Ve finále se tak měly utkat dva nejlepší týmy turnaje a čekal se velký boj, ale příroda tentokrát chtěla jinak. Turnaj provázelo proměnlivé počasí, slunečné a teplé letní počasí se střídalo s dešťovými přeháňkami, které nám během turnaje dvakrát lehce zalily kurty, ale zhruba v 14.45 hod. přišel

prudký a vytvrvalý dešť a zalil kurty tak, že se v jednu chvíli celé dostaly pod souvislou vodní vrstvu. Proto se nakonec konečně pořadí na 1.–2. místě muselo dostříhat a po vyrovnaných soubojích prohráli domácí na střížbu 7:9. Přesto se stal tým Sokola Mnichovo Hradiště pro letošní rok přeborníkem ČOS starších žáků. Celkovým vítězem turnaje však byl tým Orion Praha. Hrání se bez zranění v přátelské atmosféře ve velmi dobře připraveném areálu na dvou antukových kurtech. Celkové záze-  
mí turnaje fungovalo na výbornou. Nezbyvá než doufat, že příští rok do Mnichova Hradiště dorazí opět podstatně více kvalitních žákovských a hlavně sokolských týmů. Za pořadatele pro to uděláme maximum.

**Celkové pořadí turnaje:** 1. Orion Praha A, 2. Sokol Mnichovo Hradiště, 3. Volleyball Nymburk B, 4. Volleyball Nymburk A, 5. Orion Praha B, 6. Slavia Liberec A, 7. Slavia Liberec B, 8. Sokol Brandýs

*Jiří Skřivan,  
Sokol Mnichovo Hradiště*



## Minivolejbal: přebor ČOS žákyň

■ Turnaj open přeboru ČOS mladších žákyň Čech ve volejbale se uskutečnil jako druhý ročník tohoto turnaje v Mnichově Hradišti v neděli 28. května. Po loňské účasti dvanácti týmů se letos nahlásilo výrazně méně účastníků. Až téměř do uzávěrky přihlášek bylo pět týmů, ale na poslední chvíli se dohlásila AŠ Mladá Boleslav a až den po uzávěrce pak potvrdil účast i nezávazně nahlášený Sokol Bedřichov. Pozitivem byla nadpoloviční účast sokolských týmů.

Turnaj se vydařil, za krásného letního počasí si všechny týmy zahrály 12 setů, protože se hrálo na dva hrané sety do 25 bodů systémem každý s každým. Při závěrečném vyhlášení byly odměněny za své výkony sladkými cenami a diplomy všechny týmy, první tři družstva obdržela navíc poháry.

Nejlepší výkon předvedly hráčky z Nymburka, které se opíraly o tři vysoké hráčky se zkušenostmi z týmu starších žákyň. Druhé místo obsadil Bedřichov, který se zároveň stal, stejně jako loni, přeborníkem ČOS a třetí místo překvapivě obhájily hráčky Sokola Mnichovo Hradiště, které kromě prvních dvou týmů se všemi ostatními sehrály vyrovnané a vítězné duely. Velké poděkování všem členům vedení volejbalového oddílu, bez nichž by organizace turnaje neklapala tak bezproblémově, a hlavně hlavnímu organizátorovi Mirkovi Herbstovi. Turnaj se odehrál bez zranění a všechna družstva odjížděla velmi spokojená.

**Celkové pořadí turnaje:** 1. Volleyball Nymburk, 2. Sokol Bedřichov, 3. Sokol Mnichovo Hradiště, 4. VK Jirkov – Ervěnice, 5. AŠ Mladá Boleslav, 6. Sokol Brandýs, 7. Sokol Kostomlaty.

**Pořadí přeboru ČOS 2017:** 1. Sokol Bedřichov, 2. Sokol Mnichovo Hradiště, 3. Sokol Brandýs, 4. Sokol Kostomlaty

-js-

## Pokračují přediletové soutěže

V květnu a červnu se konaly další přediletové soutěže, které v letošním roce pořádá Odbor sportu ČOS. Do jejich organizace se zapojily některé župy a pořádají je jednotlivé tělocvičné jednoty. V přediletových soutěžích se soutěží v devatenácti různých sportech, celkem se těchto akcí letos koná 46. O dalších dvou těchto soutěžích, které se konaly v květnu, píší v následujících článcích dopisovatelé.

### Florbalový turnaj „O pohár starosty Sokola Brno I“

O víkend 20.–21. května se v prostorách stadionu Sokola Brno I uskutečnil druhý ročník florbalového turnaje elévů „O pohár starosty Sokola Brno I“. Letos byl tento turnaj zařazen do přediletových soutěží.

Turnaje se zúčastnilo celkově 20 mládežnických družstev rozdělených do čtyř pětičlenných skupin. Mezi nejzajímavější účastníky turnaje patřila slovenská FBC Skalica a pražští Black Angels. Zastoupeny byly ale i týmy z jiných regionů České republiky. Turnaj začal po důkladných přípravách v sobotu v 11.00 hod., kdy začaly boje v základních skupinách. Současně se hrálo na třech hřištích ve sportovní hale a tělocvičně Sokola Brno I. K turnaji byl zajištěn i doprovodný program, kdy si hráči mohli vyzkoušet například přesnost a rychlost střelby

a zúčastnit se i akce „Brno v pohybu“, která v sobotním odpoledni probíhala na venkovním hřišti Sokola Brno I a kde jsme stejně jako další oddíly naší jednoty měli svoje sportovní stánoviště.

V neděli začal program v 7.45 hod. utkáními předkola play-off, kde se střetla družstva umístěná na 4.–5. místě po základních skupinách. V 9.00 hod. odstartovaly osmifinálové duely, čtvrtfinále se hrála přes poledne a semifinále po 13.00. Samotné play-off se hrálo již pouze ve sportovní hale, v horní tělocvičně pak vypadnuví týmy bojovaly v utkáních o umístění. Celkem se na turnaji odehrálo 40 utkání ve skupinách a 28 v play-off a o umístění, celkem tedy 68 utkání. Na finálové klání mezi FBŠ Hattrick Brno Blue a domácím týmem Sokola Brno I dorazil i starosta Sokola Brno I bratr Martin Vlk, který po jeho skončení předával ceny a medaile pro nejlepší tři týmy. Utkání bylo vynikajícím vyvrcholením celého turnaje, kdy sice domácí Sokol Brno I do poslední minuty neprohrával, ale nakonec ve velmi dramatickém závěru 20 sekund před koncem utkání nechal soupeře dvakrát skórovat a ten pro sebe získal konečné vítězství 8:7.

Konečné pořadí: 1. FBŠ Hattrick Brno Blue, 2. Sokol Brno I EMKOCASE Gullivers B, 3. Black Angels 07, 4. FBS Olomouc, 5. FBC ZŠ Uničov, 6. FK Troopers Moravany, 7. FK Slovan Jindřichův Hradec, 8. FBC Skalica, 9. Zlín Lions, 10. Black Angels 06, 11. FBC Dragons Green, 12. FBC Spartak Přerov Dáblové, 13. FBŠ Jihlava, 14. Sokol Brno I EMKOCASE Gullivers O, 15. FBŠ Hattrick Brno Red, 16. FBC Šternberk, 17. Snipers Třebíč, 18. FBC Dragons Black, 19. FBC Spartak Přerov Plameny, 20. Sokol Brno I EMKOCASE Gullivers Y.

Jiří Bořecký

### O čarodějnické koště z Vinohrad

Na prvního máje, s menším zpožděním, ale přesto, přiletěly do vinohradské sokolovny malé i větší čarodějnice, aby se ve velké hale utkaly v gymnastické přediletové soutěži O čarodějnické koště z Vinohrad.

Závod byl zahájen slavnostním nástupem na pochod „V nový život“, který vedl vzdělavatel bratr Vladimír Richter spolu s praporečnickem z řad našich gymnastů, všichni v sokolských krojích.

Na čarodějnicou a zároveň i přediletovou soutěž se letos slétlo přes 160 závodnic. Přestože letos nevyhrály košťátko, i tak neodletěly s prázdnou, každá dostala zbrusu nový čarodějnický klobouk a k tomu ještě další ceny. Celkem vyhrály spoustu medailí a doufáme, že příští rok přiletí zas. Vinohradské malé čarodějky získaly pět zlatých, šest stříbrných a devět bronzových medailí.

Děkujeme ČOS a naší jednotě za podporu při organizování soutěže!

-vr-





## Tituly pro zlínské vzpěrače

■ V Brně se uskutečnilo MČR MASTERS pro rok 2017 a sestava Sokol Jižní Svahy Zlín-5 uspěla. V soutěži jednotlivců startovalo 74 závodníků a 15 oddílů. Zlínské sokolové získali dva tituly mistra ČR a jeden broz. Tituly získali Josef Vybíral v hk. do 69 kg za

295,83 bodů a Jan Kohutič v hk. do 77 kg za 269,49 bodů, bronz bral Antonín Špidlík ml. v hk. do 105 kg za 285,77 bodů. V soutěži družstev dosáhli zlínské sokolové z Jižních svahů na vynikající šestou příčku v ČR.

*Jaroslav Janeba*

## Volejbalové klání v Pardubicích

■ Na kurtech T. J. Sokol Pardubice I byl v sobotu 10. června odehrán přebor ČOS žákyň – zemské finále za účasti osmi družstev. (Na poslední chvíli se omluvila družstva Sokol Nové Veselí, Sokol Česká Třebová, Sokol Dolní Újezd a Sokol Bedřichov B). Každé družstvo odehrálo v turnaji pět zápasů na dva vítězné sety ve volejbalově

příjemném prostředí antukových kurtů v polojasném počasí bez deště. Všechny zápasy se dohrály bez zranění. Po celou dobu turnaje bylo zajištěno občerstvení v bufetu na kurtech.

Konečné pořadí:

1. KCM Pardubický kraj
2. Sokol Bedřichov
3. Slavia Hradec Králové
4. Tatran Střešovice
5. Sokol Mnichovo Hradiště
6. Žichlínek
7. Sokol Třebechovice pod Orebem
8. Sokol Pardubice

Nejllepší volejbal po celou dobu turnaje předváděla děvčata ze Sokola Bedřichov, která ale ve finále podlehlá zlepšujícím se děvčatům KCM Pardubického kraje. Přeborníkem ČOS pro rok 2017 se stává družstvo Bedřichova.

Turnaj proběhl za plné spokojenosti všech zúčastněných. ČOS poskytla medaile a diplomy.

*Martin Forman*



## Tenisové turnaje v Dolních Beřkovicích

■ Sokol Dolní Beřkovice uspořádal v první polovině června dva tenisové turnaje. První byl pro mládež do 15 let a konal se v sobotu 9. června. O den později, 10. června, se konal župní turnaj v tenisové čtyřhře.

Turnaje pro mládež do 15 let se zúčastnilo 30 dětí z obcí Cítov, Horní Počaply, Dolní Beřkovice a Mělníku. Organizování podobné akce považujeme za velký pokrok k získávání masovější účastní mládeže pro sportovní činnost. Zároveň tím i naznačujeme, že je správné využít tři tenisové antukové kurty, které vybudoval Sokol Dolní Beřkovice jako investici financovanou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Pokud jde o hodnocení výsledků turnaje, nepovažujeme je za rozhodující. Nejdůležitější byl velký zájem a vysoká účast mládeže na tomto turnaji, který dává dobrý základ pro rozšiřování účasti mládeže na sportovní činnosti. Poděkování si zaslouží organizátorka a trenérka slečna Boubelíková a ti, kteří jí pomáhali při organizaci.

Župního turnaje v tenisové čtyřhře, který se konal následující den, se zúčastnilo 12 dvojic ze Středočeského kraje. Celkově musíme hodnotit, že byla dobrá příprava na turnaj a zvláště významně hodnotíme velmi dobrou úroveň tří tenisových kurtů, které za pomoci obce Dolní Beřkovice byly počátkem měsíce května rekonstruovány.

Turnaj byl zahájen v 9.00 a ukončen v 16.00 hodin oceněním nejlépe umístěných, kteří obdrželi diplomy, poháry a věcné ceny. Celkový výsledek turnaje a umístění nejlepších tří je následující:

1. místo Vodáček – Kostelecký (Mělník)
2. místo Brych – Doležal (Mělník)
3. místo Šmíd – Jinoch (Neratovice)

*Emil Vašíček,*

*starosta Sokola Dolní Beřkovice*

## Před 135 lety na Střeleckém ostrově



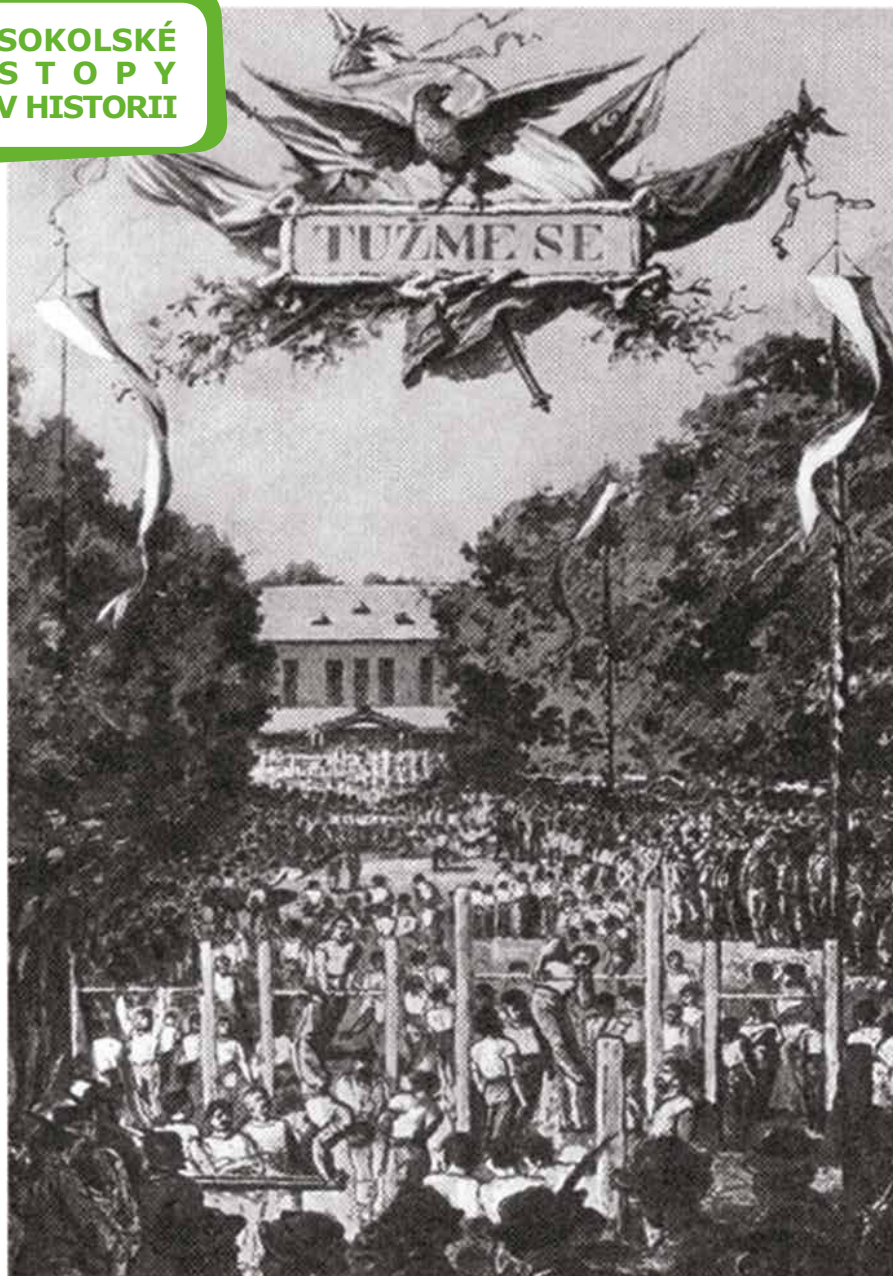
Mapa Střeleckého ostrova z první poloviny 19. století dle Stabliniho katastru 1827; zdroj: Geoportál, Zeměměřický úřad

■ V roce 1882 slavil Sokol Pražský dvacet let od svého vzniku. Jeho náčelník, doktor Tyrš, se rozhodl oslavit kulatiny vsutku monumentálně hromadným cvičením na Střeleckém ostrově, které vešlo do sokolské historie jako I. všesokolský slet. Proč padla volba právě na Střelecký ostrov? V Praze totiž tehdy nebylo jiného tak velkého a vhodného místa.

Přípravy Jubilejní slavnosti, jak se tehdy slet nazýval, probíhaly celý rok. Jsou dochované korespondenční lístky, kde venkovské jednoty potvrzovaly svoji účast. Nakonec do Prahy dorazilo účastníků požehnaně – ze 76 sokolských jednot a také hosté z Polska a Ameriky.

Dne 16. června 1882 byli uvítání první účastníci sletu a hned následujícího dne se uskutečnila finální zkouška jednotlivých sletových skladeb. Večer téhož dne se konalo slavnostní představení v Novém (Národním) divadle, kde herec Vojtěch Slukov přednesl pozdravnou báseň od Svatopluka Čecha. Na Střeleckém ostrově bylo přes sedm stovek cvičenců, ale slavnostního průvodu Prahou před vystoupením se zúčastnilo 1572 sokolů s 57 sokolskými prapory. Celý průvod doprovázela Kmochova hudba z Kolína a vyvrcholení celé akce bylo na Střeleckém ostrově. Zde cvičilo pod vedení dr. Miroslava Tyrše na 720 sokolů oblečených do jednotných úborů. Cvičenci se neřídili hudbou, jak tomu bylo u pozdějších sletů, ale úder tyče do ozvučné desky. Předvedeno bylo 10 sletových

SOKOLSKÉ  
STOPY  
V HISTORII



skladeb, a to jak prostných, tak i cvičení na nářadí. Celkově se představilo na 40 družstev a přehlídce přihlíželo 3000 diváků. Závěr dne byl obohacen předáním stříbrného věnce dr. Miroslavu Tyršovi a velkolepým ohňostrojem. Stovky cvičenců, nadšené davy v ulicích a oslavné články v tisku. Tak to v Praze vypadalo při prvním všesokolském sletu 18. června roku 1882. Náčelník Sokola Miroslav Tyrš ho tehdy uspořádal navzdory nevoli rakouských úřadů. Úspěch u českých vlastenců byl ale tak velký, že císařství další slet zakázalo a mohl se konat až po dlouhých devíti letech.

Druhý den po cvičení na Střeleckém ostrově přinesly Národní listy velmi obsáhlý a pochvalný článek. Píše se v něm: „Nedá se popsati pestrý a zajímavý obraz, jaký skýtaly nekonečné řady statečných sokolůků.“ Kromě

průvodu Pražany ohromilo hlavně hromadné vystoupení mužů. Stovky cvičenců se řídily jen pokyny náčelníka. Bratr Tyrš jim určoval rytmus úderu dřevěnou tyčí do dřevěné desky.

Na dnešní dobu byla předváděná skladba poměrně jednoduchá. Dodnes sokolové uchovávají její podrobné náčrtky a občas ji i cvičí při vzpomínkových vystoupeních.

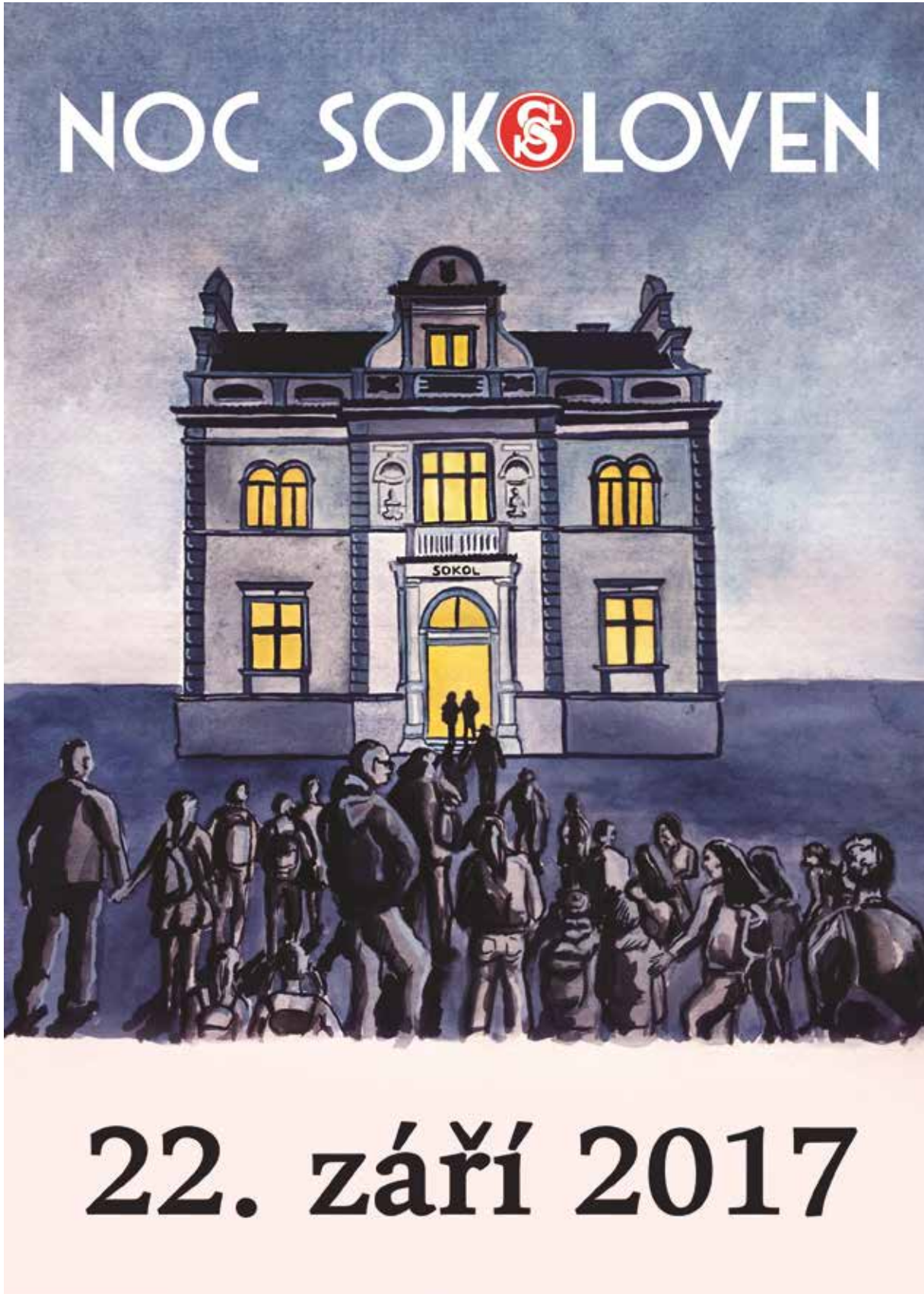
Začínalo se v základním postavení, to znamená stoj spatný, dále trčili vpřed, to znamená, předpažili.

První slet měl obrovský úspěch. Kvůli nepřízni rakousko-uherských úřadů a jejich zákazům se druhý slet konal až po devíti letech – v roce 1891 ve spojení s Jubilejní výstavou v Praze. Každým dalším sletem cvičenců přibývalo. V roce 1938 jich na Strahově vystoupilo téměř tři sta padesát tisíc. ☺

■ Srdečně Vás zveme na 3. ročník Noci sokoloven, který se letos uskuteční v pátek 22. září. Již je přihlášených přes 30 jednot a každým dnem další přibývají. Pokud i vaše jednotka plánuje Noc sokoloven, přihlaste se nám přes formulář, který najdete na webových stránkách [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu). Zde se dočtete

i další podrobnosti k této sokolské noci a zjistíte, kdo se již přihlásil. Loni se k této akci přidalo přes 80 jednot. Věříme, že toto číslo letos překonáme. Těšíme se na další Noc sokoloven a na vás jako pořadatele či návštěvníky.

*Kateřina Wágnerová, Vzdělávací odbor ČOS*



**NOC SOKOLOVEN**

**22. září 2017**



# Knihy, které stojí za to mít

## Parkour & freerunning



V loňském roce navázala Česká obec sokolská neformální spolupráci s nakladatelstvím

Grada Publishing. Výsledkem této spolu práce je vydání první knihy na českém trhu z oblasti parkouru a freerunningu. Jejím autorem je, spolu s Tomášem „Sahir“ Taranem a Tomášem „Zony“ Zonygem, metodik Ústřední školy ČOS Milan Hybner, který již dříve publikoval v časopisu Sokol metodické materiály k parkouru.

Přehledný popis jednotlivých prvků i jejich nácviku je v knize Parkour & freerunning doplněn názornými fotografiemi a ilustracemi a je tak vhodný jak pro začátečníky zajímaví se o tuto sportovní disciplínu, tak pro pokročilé traceury. Autoři jsou sportovní odborníci s dlouholetou parkourovou a trenérskou praxí. V knize čtenář najde kromě teoretického úvodu také postup nácviku, základy provedení a návrh vhodného cvičení pro rozvoj jednotlivých prvků. Publikaci lze použít jako příručku pro samostatné provozování tohoto sportu i jako seznámení se s parkourem pro rodiče, kteří se zajímají o to, čemu se jejich potomek věnuje. Metodiku nácviku jistě oceňují i trenéři, učitelé a odborníci v tělovýchově a sportu.

Knihy vyšla ve spolupráci s Českou obcí sokolskou.

(Nakladatelství Grada Publishing, a.s., Praha, 1. vydání, 2017, 128 stran)

Knížku je možné si prolistovat na internetu – [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

## Vzpomínky na spořilovské divadlo



Kulturní činnost vždy patřila, a dodnes neoddelitelně patří, k sokol-

ským aktivitám. Není snad sokolské jednoty, která by se nemohla pochlubit ve své historii či současnosti nějakým kulturním souborem – v mnoha jednotách působili ochotníci, loutkáři, hudebníci či pěvecké sbory. Historii těchto kulturních aktivit v jedné ze sokolských jednot – v Sokole Spořilov, mapuje knížka Vzpomínka na spořilovské divadlo, na jejímž vzniku se podíleli autoři a autorky Ivana Drbalová, Daniel Kaise, Eva Krutílková a Vladimír Prchlík.

I když v názvu knížky je uvedeno spořilovské divadlo, publikace se zabývá nejen ochotnickým divadlem Sokola Spořilov, ale také loutkářským souborem a rovněž účinkováním hudebního odboru jednoty, který přispěl k obohacení kulturních a společenských akcí. Zároveň publikace připomíná významnou roli, kterou hrál Sokol v kulturním životě Spořilova.

Publikace vyšla u příležitosti 90. výročí založení Sokola Praha-Spořilov.

(Vydal Tomáš Hromádka – REGIONPLUS pro Sbor pro obnovu pomníku Hrdinům od Zborova, z. s., Praha, 2017, 88 stran)

## Masáže na vaši bolest



Již po staletí je znám princip spouštěvých bodů a způsoby jejich ošetření.

Bohužel je jen málo využíván v lékařských oborech zabývajících se pohybovým systémem, a proto tak často dochází ke zbytečnému užívání léků a k operacím. Právě proto byla napsána kniha Masáže na vaši bolest, která se zaměřuje na odstranění bolestí celého těla na principu tzv. přenesené bolesti, kdy se příčina bolesti nachází na jiném místě než bolest sama. Publikace čtenáři slibuje, že si sám bude moci rychle ulevit od většiny bolestí kloubů, svalů, zad, hlavy apod. pomocí spolehlivé a ověřené metody – tlakové masáže. Publikace, jejímž autorem je MUDr. Kamil Ramík, vyšla v ediční řadě Zdraví a životní styl.

(Nakladatelství Grada Publishing, a.s., Praha, 1. vydání, 2013, 88 stran)

Knížku je možné si prolistovat na internetu – [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

## Zdravá výživa pro celou rodinu



Jíst zdravě v průběhu celého dne, jednoduše připravit skvělé jídlo z dostup-

ných surovin, na kterém si pochutná celá rodina včetně nejmenších dětí, v tom může pomoci moderní a elegantní kuchařka Zdravá výživa pro celou rodinu, která je nepřehlédnutelnou výjimkou v rozbouřeném moři informací týkajících se způsobu stravování. Sto osmdesát rozmanitých receptů splňuje současně kritéria pro makrobiotickou, bezlepkovou a diabetickou stravu, inspiraci zde najdou i ti, kdo trpí alergií na bílkoviny kravského mléka. Jednotlivé recepty jsou připraveny tak, aby jejich základy byly použitelné také pro děti od kojeneckého věku.

Knihu si čtenář může zamilovat pro její přehlednost, jednoduchost a jasný otisk osobních zkušeností autorky Martyiny Kasalové. Najde v ní recepty na ranní zeleninové polévky, ranní kaše, polední polévky a hlavní jídla a také obecné zásady vaření jednotlivých složek potravy, respektované západní vědou a zároveň inspirované principy východních kultur.

(Nakladatelství Grada Publishing, a.s., Praha, 1. vydání, 2016, 240 stran)

Knížku je možné si prolistovat na internetu – [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

## SLEVOVÝ KUPÓN

**Veškeré publikace nakladatelství Grada**

Nákup přes e-shop na [www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
heslo: SOKOL17

Platnost kupónu: do 31. 12. 2017

**P**řehlídka amatérských divadel hrajících při tělocvičných jednotách České obce sokolské dosáhly desátého ročníku: počet účinkujících souborů dostoupil padesátky a počet představení 150. Záměrně se hraje mimo centra v klasických sokolovnách s jevišti, po každé v Lázních Toušeni a je-li třeba, navíc také v Boskovicích nebo i jinde. Letošních dvanáct souborů se vešlo do dvou víkendů na soutoku Labe a Jizery. Cílem přehlídky, u jejíchž základů stáli v roce 2000 Otto Smrček, Jan Králík a Jan Čumpelík, není soutěž, ale podpora a odborná pomoc sokolským amatérům všech úrovní od začínajících po velmi zkušené. Dramaturgie vzniká nabídkou, a ta zase místní poptávkou, což letos vyústilo ve čtyři pohádky, šest komedií, jednu revui a jedno drama. Jako u amatérů vždy, také zde se našly chvíle, kdy padal řemen divadelního tahu, kdy měli režiséři raději škrkat a pevněji držet temporytmus, ale neméně často se objevovaly i zřetelně talentované nápady a výkony. V obou přehlídkových víkendech probíhaly jako inovace souběžně tvůrčí dílny práce s textem, s jevištní řečí, s pohybem a jevištní technikou. Jejich lektory byli Dušan Müller, Pavlína Schejbalová, Anna Müllerová, Luboš Jakub a režisér Filip Müller. Tvůrčí dílny pro mnohé amatéry otvíraly jedinečnou příležitost k postupu o krok vpřed přímým pracovním kontaktem s profesionály. Jinak bezprostřední dotek s profesionálními nároky zprostředkovali souborům lektori při společných rozbořech po každém představení: letos teatroložka Lenka Láznovská, herec Milan Špale a režiséři Bohumil Gondík a Filip Müller. Nešlo o kritiku, ale o kontext, zasvěcenost a náročnost pohledu, o základní pomocné rady a návody, kudy a jak příště lépe. Vzhůru lze stoupat z každé úrovně.

Přehlídku tradičně zahajuje – mimo oficiální program – návštěva toušeňského hřbitova s položením květin na hroby zakladatelů a předních osobností místního amatérského divadla: řídicího učitele Bedřicha Kautského, armádního generála Tomáše Sedláčka, prvního sokolského nositele Zlatého odznaku J. K. Tyla Václava Shrbeného a herců Táni Špačkové a Petra Kosljaru.

## Divadla pod křídly Sokola



Úvodní inscenace **Balady z hadrů V+W** (Divadlo pod Petřínem, Kampa) moudře nahradila delší dobově vázané pasáže dalšími písničkami Jaroslava Ježka, doprovázenými živou hudbou, a pro vsunutou nadčasovou předscénu objevila pozoruhodně dobré představitele Milana Špaleho a Pavla Urbana. Ovšem i ve hře samé přicházejí ke slovu další přesvědčiví herci, zejména Tomáš Bartáček, a jistá ruka režie Bohumila Gondíka.

Pro jeviště nesnadné drama Jaroslava Havlíčka **Petrolejové lampy** (Divadlo v Roztocké, Jilemnice) našli inscenátoři v dějišti předlohy sugestivní jevištní podobu nejen citlivou režii Lucie Václavové, ale především díky přesným typům a zaujatým výkonům hlavních postav Magdalény Jarošové v roli Štěpky Kiliánové a Tomáše Václa v roli Pavla Maliny. Jednotlivost dojmu umocňovaly kostýmy, vzdušná scéna, světlo, scénická hudba a poetické, vždy logické detaily gest i v druhém plánu postav.

Rozpětí přístupů a dosahovaných úrovní v převažujících žánrech bylo ještě širší. V pohádkách od pohybové variace na playback filmu Oldřicha Lipského **Ať žijí duchové!** (Soubor divadelních ochotníků, Dolní Životice)

s výbornými výkony hrajícího režiséra Matěje Nováka a herce Ondry Doležala přes klasické čertovské motivy Václava Tomšovského **Jak se čerti ženili** (Divadelní soubor, Nové Veselí) v režii Jany Stehlíkové, se suverénními herci Davidem Zaťkem a Kryštofem Benešem, a živou prací s dětským publikem v pohádce Ludmily Noskové **O princezně Růžičce** (Divadelní spolek J. K. Tyl, Rokycany) v režii Hany Karlové, s herecky jistým Dušanem Světlíkem a hřmotným Michalem Gärtnerem, po střet dneška s nápaditým pohádkovým světem Evy Schwarzové **Na skok do pohádky** (Divadelní soubor Jana Lišky, Třešť), kde nejvíce zaujal všestranně talentovaný Vítězslav Procházka. Jakmile se v pohádce objevila lyrika, dětské publikum ztichlo. A když zápletky dobře dopadla, jávalo. Tak to má být. Režirovala Anna Fencíková.

Žánr komedie má úlohu mnohem náročnější, ale pokud se povede, získá neméně vděčné ohlasy. K nim přispělo nejen početné místní publikum, přilákané plakátem Josefa Jelínka, ale také vděčné posluchačstvo věrné gardy sokolské jak z ústředí České obce sokolské, tak ze sokolské župy Barákové.

Vtipně současná psychologická komedie Janky Ryšánek Schmiedtové a Michaely Doležalové **Vzpouza nevěst** (Divadlo Dámská šatna, Kroměříž) byla postavena na kontrastních hereckých typech, schopných předvést i víc než jen jevištní exhibici. V režii Lukáše Palečka excelovaly všechny herečky a Jakub Matulík.

Téměř znárodnělý **Záskok** Járy Cimrmana (Dobrovolný herecký spolek Blaníci, Louňovice pod Blaníkem) vždy sváděl k nápodobě originálu, ale inteligentní herci, zvláště Vít Bartoš a Václav Fejtek, to příliš dobře věděli, úspěšně krotili a pro řadu míst našli vlastní uchopení.

Karikatura detektivek od Jana Váchy **Madam Colombová zasahuje** (Divadelní soubor Maska, Česká Skalice) by sice v režii Evy Schwarzové snesla ještě více jevištní nadsázky, ale leccos vyvážila hravou drobnokresbou i malých rolí, z nichž vynikal Petr Fejfar.

Mnohovrstevná situační komedie Antonína Procházky **Přes přísný zákaz dotýká se sněhu** (Ochotnický divadelní soubor Podiva, Podivín) se potkala s obětavostí a vervou hereckých



výkonů i s režijní nápaditostí Miroslava Ustohala. Jevišťe jiskřilo zápalom, který snadno přeskakoval na diváky zvláště díky suverénnímu Stanislavu Machovskému a Vlastě Machovské, i Dagmar Mačicové a statečnému Miroslavu Ustohalovi ml.

První ze dvou francouzských komedií **Mátový, nebo s citronem?** od Particka a Danielly Haudecoueuových (Divadelní soubor Ledříček, Klášterec nad Orlicí) obsahuje úskalí trojího různého uchopení těžce frašky, ale vtipné režii Václava Štefka a nadaným hercům Ladislavu Duškovi, Simoně Šenkýřové a Davidu Ficnerovi nabízí příležitost předvést v jediném večeru hned tři podoby amatérského umu. Herci i diváci se zaslouženě bavili.

Závěrečnou francouzskou komedii Marca Camolettiho **Na správné adrese** (Soubor ochotníků, Zdiby-Veltěž) postavil vznikající soubor režisérky Gabriely Sýové na odvěze se předvést (zejména pánská část) a na touze se bavit. Největšího ohlasu dosáhl Michal

Řepa. A i když také zde by bylo co dobrušovat, efekt se brzy dostavil a vytrval až do taneční tečky.

Všechny inscenace by si pochopitelně zasloužily větší spád a ponor do rolí, zřetelnější výslovnost i logičtější gestiku, důslednější pohybovou průpravu a někdy i vytříbenější výtvarný vkus. V souhrnu ale všechny prokázaly živelnou chuť hrát amatérské divadlo na půdě Sokola a ze sokolského jeviště šířit vlastními silami radost, zábavu a poučení.

Tradičním doplňkem přehlídky sokolských divadel v Lázních Toušeni je oficiální přijetí hostujících souborů ve Skleněné vile, kde se tentokrát se starostou městyse a s místními sokolskými divadelníky početně sešli zástupci souborů z Kampy, Kroměříže, Klášterce nad Orlicí a Louňovic pod Bláníkem.

Druhým inovačním doplňkem byly autogramiády. Nejprve při besedním a literárním setkání s legendární Soňou Červenou, která přijala potřetí čestné předsednictví sokolské přehlídky a ten-

tokrát navíc sama četla ze své nové knihy Stýskání zažehnáno. Spoluúčinkovali členové Divadelního spolku při T. J. Sokol Lázně Toušeň.

Další představenou novou knihou byly Vzpomínky na spořilovské sokolské divadlo sokolského autora Vladimíra Prchlíka.

Přehlídkovým epilogem bude na podzim vystoupení pořadatelského Divadelního spolku z Lázní Toušeně, hostů z Karasova divadla z Tišnova a nastudování Našich furiantů společnými silami herců z několika sokolských jednot pro XVI. všesokolský slet v roce 2018. Spolu s Českou obcí sokolskou, kterou na X. národní přehlídce sokolských divadel osobně zastupoval vzdělavatel Zdeněk Mička, podpořily tuto záslužnou přehlídku také městys Lázně Toušeň nejen osobní záštitou starosty Luboše Valehracha, a Základní škola Lázně Toušeň vstřícností jejího ředitele Martina Černého. Poděkování náleží též Ministerstvu kultury.

*Jan Králík*



**N**azdar zálesáci! Tak tu máme opět léto se všemi jeho krásami, ale i nástrahami, a tak rozhodně neuškodí zopakovat si pár pravidel a vyslechnout několik rad, jak se s létem vypořádat.

Příroda se po zimě probouzí, ale zima byla tuhá, a to s sebou nese množství nástrah. Počítejme proto s tím, že větve budou suché, skály popraskané, můstky zpuchřelé, hmyz vzhledem k dlouhodobě panujícímu suchu je nositelem koncentrovaných „jedů“ a na kvetoucích loukách se mohou vyhřívat hadi. Slunce neúprosně pálí, organismus se přehřívá a kvetoucí louky a háje mohou být zdrojem četných alergenů.

Jak se s tím vším vypořádat ?

Základním kamenem úspěšného pobytu v přírodě je celoroční intenzivní fyzická příprava, dodržování stravovacího a především pitného režimu. Pít bychom měli minimálně 2,5 l a více denně, hlavně nesycených tekutin, pravidelně v menších porcích a množství vypitých tekutin musí stoupat úměrně s teplotou prostředí a množstvím pohybu.

Používáme správné vybavení, ať už se jedná o oblečení, obuv, ale i sportovní náčiní a nářadí a dopravní prostředky, které by měly být zkontrolovány odborníkem. Uvolněné šroubky a kolečka nám mohou leckdy přichystat nepříjemné překvapení. Nošení helmy a ochranných brýlí je v dnešní době již samozřejmostí.

Kvalitně je nutné se chránit před slunečním zářením a používat krémy a emulze s dostatečně vysokým faktorem. Nejvhodnější jsou faktory do č. 30, vyšší již mohou nepříjemně zatěžovat kůži nedostatečným přísunem kyslíku. Slunit se musíme rozumně postupně v menších porcích a při sportu věnovat o to větší pozornost doplňování tekutin.

Nelze podceňovat ani užití repelentů a odpuzovačů hmyzu. Zvláště v horkém létě mívá hmyz své exkrementy mimořádně koncentrované a při nedostatečné prevenci se potom plní chirurgické ambulance množstvím pacientů s těžkými záněty a otoky v okolí hmyzího bodnutí. Nemusí se vždy jednat jenom o vosy a ovády,



## Rady do přírody aneb desatero zkušeného zálesáka

ale i velmi drobný hmyz dokáže způsobit nepříjemný stav, který si často vyžádá ošetření na chirurgické ambulanci s podáváním antibiotik a mnohdy i chirurgickým zákrokem. Každopádně například vosí, ale i včelí bodnutí může vyvolat těžký alergický šok s nutností mnohdy i výjezdu posádky rychlé záchrané pomoci.

S prvními teplými slunečními paprsky se na loukách začínají vyhřívat hadi a již v polovině května jsme zaznamenali na našich chirurgických ambulancích první uštknutí zmijí, které způsobuje velmi nepříjemné a nebezpečné stavy hlavně malým dětem. Chodíme proto s očima otevřenými, sledujeme prostor kolem sebe a nezapomeneme si chránit zrak vhodnými slunečními brýlemi s dostatečně vysokým (cca 400) UV filtrem a hlavu vhodnou pokrývkou (čepice, šátek, klobouk).

Když už se nám podaří spadnout s kola, skeateboardu, kolečkových

bruslí, koloběžky, koně či třeba stromu, i tady si musíme umět poradit. Rozsáhlá poranění patří do péče odborníků. Ale menší ranky a hlavně oděrky můžeme primárně sami dobře ošetřit.

Nebojte se vody. Omytí čistou vodou ještě nikomu neublížilo, zbaví ránu základních nečistot a navíc ji ochladí a příjemně zklidní. Mýdlo používáme pokud možno desinfekční (např. Betadine – volně dostupné v lékárně), ale můžeme použít i mýdlo klasické nebo libovolný mycí gel. Omytí rány je totiž základ a teprve následně přistupujeme k dalšímu ošetření.

Zapomeňte na občas stále ještě používaný kysličník. Velmi pálí, jeho použití je pro poraněného velmi nepříjemné a bolestivé a navíc může poničit zdravou tkáň, čímž prodlužujeme hojení. V lékárně je volně k dostání přípravek Prontosan stejných, ba lepších vlastností, vhodným desinfekčním prostředkem dále



je Betadine a případně Detol a některé další. Vždy se snažíme používat prostředky nepálivé, byť i jejich užití nemusí být vždy příjemné, protože v poranění mohou být odkryta nervová zakončení, a ta bolí dotykem, nikoli kvalitou antiseptického prostředku. Rovněž není nutné čistit ránu kartáčkem, současné léčebné prostředky (gely) to učiní za vás daleko příjemnějším způsobem.

Na ránu potom můžeme aplikovat nejlépe nějaký typ léčivého gelu – volně v prodeji jsou například Flami-gel, Hemagel, nově nyní i Traumacel gel a Traumacel spray. Prvně jmenované prostředky jsou vhodné na popáleniny (včetně od slunce), odřenin, ztrátová poranění kůže a hlubší znečištěné rány. Vždy po jejich aplikaci musíme ránu krýt (obvazem, náplastí) a převazovat ji nejdříve za 48 hodin. Častější výměna obvazu vede jedině k prodloužení hojení. Traumacel je určen k ošetření povrchních, ale hlavně krvácejících ran a odřenin, neboť ve formě spreje i gelu staví současně velmi rychle krvácení a podporuje hojení. Každou ránu je nutné při výměně obvazu opět důkladně ošetřit dezinfekčním prostředkem.

Na hematomy a otoky včetně povrchních odřenin můžeme rovněž aplikovat Traumaplant. Tato mast obsahuje kostival a je již dlouhá léta úspěšně používána k léčbě hlavně sportovních úrazů. Nejlepšího účinku dosahuje jeho aplikace v oklu-

zi (překrytí nepromokavou folií se studeným obkladem). Velmi vhodná je rovněž aplikace dalších analgetických emulzí a náplastí (Koňská mast, Konopka, Mentolka, Flector gel a mnohé další).

Hmyzí štípnutí je nutné především včas ochladit (včetně ledem přes obvaz), dále můžeme aplikovat masti s mentolem, případně Fenistil gel nebo Hirudoid gel forte. V drogeriích bývá volně dostupný gel proti hmyzímu kousnutí, který je velmi účinný a dokáže velmi rychle ulevit od bolesti a otoků, především po štípnutí komárem – ocení hlavně vodáci. Na velké otoky se zarudnutím je nejvhodnější Višněvského balzám, který někdy nebývá v lékárnách dostupný a je ve volném prodeji nahrazován Peru-balzámem. Tento prostředek je však vhodný spíše na drobnější poranění.

Při zhoršujících se obtížích poraněného (teplota, otoky, nevolnost, bolest, postupující zarudnutí a zvětšení uzlin) je třeba neodkladně vyhledat odbornou lékařskou pomoc. V rámci první pomoci není třeba se bát aplikace běžných léků snižujících teplotu (Paralen, Ibalgin, Brufen). Nelze se nezmínit o další hrozbě, která nás v přírodě může překvapit, a to je hadí uštknutí.

V Česku žije pouze jeden druh jedovatého hada – zmije. Při kousnutí hadem nemusí vždy dojít k uštknutí, protože had jedem šetří a může se až během útoku rozhodnout jed nepoužít. Statisticky připadá na 1000 kousnutí zmijí na našem území 500 uštknutí a pouze jeden mrtvý.

Nebezpečí se zvyšuje s klesajícím věkem a hmotností poraněného.

Vniknutí jedu do rány může způsobit bolest, otok, krevní výron či puchýře v případě působení jedu hematoxinu, neurotoxin způsobuje poškození nervu a projevuje se změnou citlivosti, mravenčením, otoky a případně i křečemi.

Ránu po dezinfekci necháváme volně krváčet, spontánně se tak čistí. Poraněnému zajistíme maximální klid s vyloučením veškerého pohybu a odstraníme všechny stahující předměty (šperky, hodinky, těsné oblečení). Postižené místo se snažíme umístit pod úroveň srdce,

např. poraněnou končetinu necháme volně viset z nosítek, vždy ji ale znehybníme dlahou. Co nejrychleji zajistíme transport zraněného k odbornému ošetření s minimem vlastního pohybu postižené osoby, nejvhodnější je transport vleže na nosítkách. Průběžně můžeme končetinu chladit.

Zásadně nikdy nepoužíváme škrtidlo! Dlouhodobé zaškrcení končetiny poškozuje tkáň a ohrožuje končetinu až následnou amputací při zaškrcení delším než jedna hodina. Jed z rány zásadně neodsáváme. V důsledku sání se rána zvýšeně prokrvuje a vstup jedu do oběhu tak může být významně urychlen. Poraněnou tkáň nikdy nevyřezáváme, může tak být ještě významněji poškozena. Rovněž zásadně neaplikujeme sérum proti hadímu uštknutí. Aplikace laikem může vést k vyvolání těžké alergické reakce organismu na sérum, která je daleko nebezpečnější než vlastní uštknutí či účinek jedu. Pro aplikaci séra je nutné odborné zázemí lékařské pomoci v nemocnici.

Hada se nikdy nesnažíme chytit pro případnou identifikaci, předcházíme tak dalšímu uštknutí. Následné ošetření patří pouze do rukou odborníka a proto se o něj zásadně nepokoušíme.

Že neskáče po hlavě do neznámé vody, nedráždíme neznámá zvířata, myjeme si ruce před každým jídlem (doporučujeme vozit na výlety desinfekční gel na ruce – dostupný v každé drogerii), nejezdíme na kole v žabkách a na motorce v kraťasech, nepijeme alkoholické nápoje v horku a před jízdou na jakémkoli dopravním prostředku a... není snad nutné dále zdůrazňovat. Na druhou stranu je nutné ke všemu přistupovat s chladnou hlavou a zdravým rozumem, vždyť si chceme přírodu především užít. Proto v tomto článku nenajdete všechno, co byste měli znát, protože byste to stejně zapomněli. Tak ať vás nic nepřepadne, nepřekvapí, nepřejede, neštípne, neprorazí vám loď ani duši a ať si užijete krásné a nerušené léto plné jenom příjemných zážitků!

MUDr. Blanka Kocmichová

## Blahopřání



■ V květnu oslavila naše župní náčelnice sestra Miloslava Pangráčová své krásné jubileum – 80 let. Do obnovení České obce sokolské se aktivně zapojila hned od začátku. Je také 26 let členkou Ústředního cvičitelského sboru žen ČOS. Pracovala od začátku na všech stupních Sokola. V mateřské jednotě T. J. Sokol Říčany a Radošovice byla její první náčelnicí. V župě Jana Podlipného se brzy zapojila a pracovala v náčelnictvu a předsednictvu župy – a to až do reorganizace žup 2012, kdy přešla se svojí jednotou do župy Barákovy. Zde byla dlouhá léta 1. místonáčelnicí župy, nyní pracuje jako náčelnice župy. V místní jednotě Sokol Říčany a Radošovic do roku 2006 vedla cvičení předškolních dětí a žen, nyní již jen cvičení žen. Narodila se v Říčanech u Prahy 21. května 1937 a od té doby v Říčanech i žije. V roce 1948 jako žačákyně „v režné blúze a červené sukýnce“ cvičila s ostatními na všesokolském sletu. Závodně v mládí také hrála basketbal, který jí přinesl mnohá medailová místa – v dorostenkách byly 1. v republice. Cvičení v Sokole miluje od svého dětství a tato láska jí zůstala dodnes. Vystudovala střední a vysokou školu pedagogickou a jako učitelka českého jazyka a tělesné výchovy pro střední školy působila po mnoho let. Své odborné zkušenosti předávala dál v Sokole. Dodnes lektoruje při školeních cvičitelů. Po listopadu 1989 v Říčanech založila státní Rodinnou školu, která byla později přetransformována na Obchodní akademii, a tato byla

později v rámci optimalizace sloučena se státním říčanským gymnáziem. Škola, kterou měla moc ráda, existovala samostatně od roku 1992 do roku 1998 a po tuto dobu zde byla i ředitelkou. Její žáci byli zároveň jejími cvičenci v Sokole. V roce 1998 odešla do zaslouženého důchodu.

Mimo své školní a sokolské kariéry byla také od roku 1990 po několik volebních období členkou městského zastupitelstva Říčany. Je také věřící a učí náboženství v Říčanech na faře po absolvování katechetického kurzu. Zde je také provázána práce s dětmi – místní Sokol spolu s farou spolupřehádá tradiční dětské tábory, které s dalšími cvičitelkami mnoho let vedla. K jejím zálibám patří hory – sjezdové lyžování, které již musela vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a věku částečně omezit. Ale stále ráda plave, chodí na turistické pochody, na vycházky do přírody, na výstavy, do divadla, do muzeí, na koncerty. A to všechno neustále v dobré partě sokolských žen. V Sokole je oblíbená a má veselou mysl. Žádná akce náčelnictva v jednotě se neobejde bez její pozornosti a zapojení.

Nacvičovala se svým oddílem žen rovněž na všechny slety, a to skladby pro ženy a později skladby pro věrnou gardu. Velkou radost jí udělalo, že na všech sletech od obnovení Sokola mohla cvičit také společně se svou dcerou Haničkou, která mimo cvičení v Sokole také sportuje. V žákyních cvičí rovněž její vnučka Andulka.

Sokol je součástí jejího života a jsou v něm zapojeny všechny generace žen její rodiny společně. Blahopřejeme naší sestře župní náčelnici ke krásnému jubileu, přeje-me jí hodně stálého zdraví a ještě minimálně jeden slet na značkách mezi námi cvičenci a v dobrém sokolském kolektivu. Miluško, děkujeme ti za dlouholetou životní činnost pro Sokol a budeme se při našem společném sokolování s tebou dále rádi setkávat.

*Předsednictvo župy Barákovy*

## Rozloučení



■ Ve věku 89 let zemřel 11. května 2017 bratr Antonín Pšurný. Narodil se 18. srpna 1927 v Napajedlích. Studoval na gymnáziu v Uherském Hradišti, kde se stal členem Sokola. Cvičil na náradí, závodně

plaval, ale největších úspěchů dosáhl v lehké atletice, zejména v hodu diskem a vrhu koulí. Zúčastnil se jako vedoucí dorostenců památného XI. všesokolského sletu v Praze a při sletu členstva cvičil mezi šestnácti tisíci mužů skladbu „Věrní zůstaneme“. Vojenskou službu nastoupil do Armádního střediska vrcholového sportu v Praze, kde reprezentoval naši vlast v mezinárodních atletických utkáních – tehdy třikrát překonal republikový rekord v hodu diskem. Jeho velitelem byl legendární Emil Zátopek, olympijský vítěz a světový rekordman, který se svou ženou Danou se stali Antonínovi po léta blízkými přáteli.

Sportu se usilovně věnoval i coby učitel tělesné výchovy na strážnickém gymnáziu. Svě svěřence pětkrát dovedl až do celostátního finále atletických soutěží, kde mezi sebou bojovalo dvanáct nejlepších škol republiky. Největšího úspěchu dosáhl v roce 1983, kdy ve finále v Povážské Bystřici vybojovali bronz.

Obnově Sokola věnoval bratr Pšurný své síly i v krátkém období v roce 1968, stejně tak i v roce 1990, kdy svou příslovečnou obětavostí pomáhal obnovit činnost nejen své sokolské jednoty, ale také při obnově Sokolské župy Komenského, především jako její vzdělavatel a starosta. Byl členem Výboru ČOS, pracoval v předsednictvu vzdělavatelského sboru a vedl kulturní komisi ČOS.

V obnovené velické jednotě věnoval svůj volný čas výchově mládeže. Cvičil na XII. i XIII. všesokolském sletu a vedl starší žáky. Celý svůj život zasvětil přísaze mužů na XI. všesokolském sletu:

*Ni zisk, ni slávu! Je jen jedna čest  
pro život příštích  
vlastní život nést.  
Mrtví, živí, zrození dosud  
v bratrství vroucím  
neseme svůj osud.  
Děkujeme a nezapomeneme.*

*Zdeněk Hlobil*

## ŠTAFETOVÝ KOLÍK č. 2

(červen 2017)

### Zpravodaj o velké předsetové akci

22. – 24. září 2017

Nazdar vespolek!

Možná je bláznovství pořádat v současné době všesokolský slet. A organizovat předtím celorepublikovou štafetu je ještě bláznivější nápad.

**Ale jsou to bláznovství krásná a vzácná!**

Přinášejí totiž společně prožívanou radost, a té se ze soukromých zábav nevyrovná ani ta nejdokonalější.

### Pár vět pro ty, kteří o Sletové štafetě dosud neslyšeli

Poprvé v roce 1919 a pak ještě třikrát uskutečnili naši sokolští předkové tzv. předsetový Rozestavný běh. Většinou z okrajů země do Prahy nesli běžci z žup pozdravy a poselství radosti, že zase bude slet. Byly to podniky obdivuhodné a čím dál velkolepější.

❖ Vše podstatné o akci je na webu: [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu), mj. je tam mapa letošních tras, postupně zpřesňovaná a obohacovaná o župní přípojky.

❖ V dubnu se v Praze konal **2. sraz župních garantů Sletové štafety 2017** a vyzněl nadějně.

Na akci se chystají všechny župy, přes 350 jednot, k hlavním trasám míří desítky župních přípojek, pracuje se na definitivní podobě tras se vzdálenostmi a reálnými časy.

❖ Garanti v župách s pomocníky v jednotách jednájí na úřadech a připravují doprovodné programy – letos v propojení s projektem **Sokol spolu v pohybu** (končí 24. 9. 2017)

❖ Každá župa bude mít **origi-**

**nální stuhu** a také **vlastní Sletové poselství** – po Štafetě budou vystaveny spolu se speciálním velkým společným štafetovým kolíkem v Tyršově domě v Praze.

❖ **K 11. září 2017** by měly být v Praze pro župy připraveny rekvizity (placky, samolepky, letáky, vlaječky) a má vyjít také **MANUÁL** k akci. Jeho součástí bude mj. podrobný rozpis všech úseků s časy předání, pokyny k hlášení, se jmény úsekových garantů a spojením na ně.

❖ **Trasy a místa startů:** Tentokrát není tras 16 (číslo sletu), ale jsou jen čtyři: hlavní, tzv. páteční trasa od východu startuje z Bratislavy (již 21. 9.) a další tři přípojně trasy přicházejí do

I v obnoveném Sokole proběhly republikou dvě podobné štafety – poslední v roce 2011, před XV. všesokolským sletem. Po 15 trasách s celkovou délkou přes 4 000 km se pohybovalo několik tisíc kurýrů, na 166 místech se konaly nejrůznější doprovodné programy pro veřejnost, Sokol opravdu byl vidět.

**I letos půjde o totéž: Ukázat světu i sobě navzájem, že Sokol žije a něco dokáže!**

**Nechte se zlákat a zapojte se do této nevšední akce i vy – sportovci, cvičitelé, rodiče a přátelé Sokola!**

**Sletová štafeta je bezesporu nevšední akce – nenechte si ji ujít, buďte při tom!**

### Kontakt:

Odbor všestrannosti ČOS, Liana Zahradníková,  
tel. 603 150 570, 732 365 458,

e-mail: [jzahradnikova@sokol.eu](mailto:jzahradnikova@sokol.eu)

Zdeněk Lauschmann, 776 153 793,

e-mail: [211.cz@centrum.cz](mailto:211.cz@centrum.cz)

Na krásný společný podnik se spolu s Vámi těší  
Zdeněk Lauschmann, autor projektu – garant akce

Prahy z jihozápadu (Klatovy), ze severozápadu (Sokolov) a ze severovýchodu (Liberec); své stuhu chystají také zahraniční sokolské župy.

❖ V Praze opět přijdou ke slovu dvě loďstva na Vltavě (i proti proudu) a historická tramvaj; cíl všech tras: **Tyršův dům, neděle 24. 9. 2017 – 18:00.**

❖ Kurýři z terénu se budou hlásit do centra pomocí SMS zpráv na číslo **799 790 249** nebo přes internet. Postup štafety bude možno sledovat **online** už od čtvrtého startu v Bratislavě.

❖ **ŠTAFETOVÉ PRÉMIE** – nejmladší a nejstarší kurýř; zvláštní typy kurýrů; rodinná prémie „4 generace v pohybu“.

# MAPA TRAS SLETOVÉ ŠTAFETY 2017

