

Časopis České obce sokolské

# SOKOL

2019

duben

## Sokol obohatil veletrh For Kids

O sokolskou gymzónu měli  
děti i rodiče zájem

## Se „Zvířátky” v Pardubicích

Dopoledne plné  
netradičních  
pohybových  
aktivit pro děti

## Vyhlášení sokolských sportovců roku 2018

Jiří Orság, Vít Müller a Barbora Malíková  
vítězi ve svých kategoriích



# Z obsahu

## Zpravodajství

- 3 Slovo úvodem
- 4-6 Jarní zasedání Výboru ČOS
- 7 Starostka ČOS na konferenci Klubu českých turistů
- 8 Sokol obohatil veletrh For Kids
- 9 Ocenění trenérek a cvičitelek roku
- 10 Šibřinkové dozvuky
- 11 Sokolovna opět zářila radostí (mláďím)

## Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 12 Výprava ČOS na 16. světovou gymnastradu nejpočetnější
- 13 Spolu ve Spolu
- 14 Se „Zvířátky“ v Pardubicích
- 15 Pešíkův pochod 2019

## Výkonnostní a vrcholový sport

- 17-18 Vyhlášení sokolských sportovců roku 2018
- 19-20 Reprezentanti z „brněnských pláží“
- 21 Historický úspěch bučovických volejbalistů
- 22 Před branami 1. ligy
- 23 Jaroměřský kros 2019 vyhráli Novák a Kynčlová
- 24 Mladí vzpěrači Zlína kralují lize
- 25 Opočenský Sokol reprezentoval ČR
- 25 Klatovští šachisté mistrem ČR družstev mládeže
- 26 Velká cena Hodonína přilákala zápasníky z deseti zemí

## Vzdělávání, kultura, společnost

- 28 Sokolští divadelníci v Lázních Toušeni
- 29 Sokolští loutkáři zvou do Přerova
- 30 Již 20 let probíhají kurzy první pomoci v obnovené ČOS
- 31 Rozloučení
- 31 Knihovnička



Editorial

Stále asi máme v podvědomí, že duben je měsícem knihy. Mnozí z nás mají své oblíbené autory, nebo oblíbené tituly, k nimž se rádi vrací. Nejsem v tomto směru výjimka a mám takových knih hned několik. Jednou z nich je „Jak získávat přátele a působit na lidi“ od Dale Carnegieho. Není to žádná beletrie či poezie nebo literatura faktu, ale ani školometský výklad. Poprvé vyšla v roce 1937 a troufnu si říct, že příklady ze života a formulované zásady jsou stále aktuální. Je to vlastně kniha o empatii, na kterou často v běžném životě zapomínáme. Časopis Sokol samozřejmě není kniha, ale doufáme, že i v něm naleznete články a informace, které si rádi přečtete. A je toho opravdu hodně, co se za uplynulý měsíc v Sokole odehrálo. Na svém posledním zasedání v tomto funkčním období projednával Výbor ČOS, vedle další agendy, přípravu blížícího se 12. sjezdu ČOS a rovněž se seznámil s prezentací Strategie 2030, která bude sjezdu předložena ke schválení. Starostka ČOS pozdravila jménem našeho spolku celostátní konferenci Klubu českých turistů, který si letos připomíná dvě významná výročí. Na 500 dětí navštívilo při veletrhu For Kids sokolskou gymzónu – nepřímo tak potvrdily, že tato prezentace Sokola na veřejnosti má efekt. Komise rovných příležitostí ve sportu Českého olympijského výboru každoročně oceňuje nejlepší trenérky a cvičitelky. Při letošním vyhlášení měla čtyřnásobné zastoupení i Česká obec sokolská.

V červenci se v rakouském Dornbirnu uskuteční 16. světová gymnastrada. Výprava ČOS bude v rámci české reprezentace nejpočetnější. V současnosti probíhají nácviky na gymnastradu – přečíst si o nich můžete i v tomto vydání časopisu Sokol.

Na jaře jsou každoročně vyhlašováni nejlepší sportovci ČOS. „Jména nominovaných ukazují, že výkonnostní sport v Sokole zažívá skvělé roky a navazuje na úspěchy předválečných sokolských generací, které pravidelně vozily olympijské medaile. Jsem na úspěchy našich sportovců opravdu hrdá,“ řekla v této souvislosti starostka ČOS Hana Moučková. Zpráv ze sokolského výkonnostního a vrcholového sportu je samozřejmě v tomto vydání časopisu Sokol mnohem více. Stejně ze sokolské kultury. Naleznete v něm i řadu pozvánek – ať již na turistické pochody, nebo na folklorní vystoupení slatiňanských Formanů či na přehlídkou sokolských loutkářů. Stačí jen zalistovat a přečíst si „to své“.

Hezké čtení Vám přeje  
Zdeněk Kubín

• **Časopis SOKOL**, 76. 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 • **Grafika:** Linda Hušková • **Zlom:** Linda Hušková • **Redakční rada:** Jakub Otáhal, Vítězslav Perun, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Anna Jurčíčková • **Obálka:** Olympionici Alexander Choupenitch a Eva Samková - z vyhlášení nejlepších sportovců ČOS, foto Marie Brunerová • Registrace: MK ČR E 17339, ISSN 2336-8187 • **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.

Vážené sestry a bratři, končí další tříleté volební období a s tím přichází i čas zamyslet se nad tím, jak pokračovat ve vzdělávací činnosti. Při plánování budoucnosti je však nezbytné se poohlédnout po uplynulém období, na chvíli se zastavit a zamyslet se nad tím, jakých výsledků jsme dosáhli, a to nejen z hlediska přínosu pro naši obec, ale i přínosu pro každého z nás.

Pro hodnocení vzdělávací práce máme k dispozici velice vhodné východisko, kterým je program vzdělávací činnosti na období 2014–2018. Jedním z hlavních úkolů, které uvedený materiál před vzdělavatele postavil, bylo další omlazování odboru, které je pro další činnost naprosto zásadní. Mezi hlavní problémy při obnovování Sokola po roce 1989 lze zařadit i skutečnost, že se nepodařilo pro vzdělávací činnost podchytit mladší členy Sokola a činnost odboru se tak nastupující generaci postupně vzdalovala a postrádala moderní prvky, které doba, například v oblasti komunikačních prostředků, přinášela. Významnou změnu pak přineslo volební zasedání vzdělavatelů v roce 2010, na kterém začalo postupné omlazování odboru, především volbou mladších členů předsednictva. Velmi pozitivně se zde projevila skutečnost, že vzdělavatelé v minulosti věnovali velkou pozornost školení zájemců o vzdělávací činnost. Právě mladší absolventi těchto kursů se pak začali objevovat mezi kandidáty do vedoucích vzdělávacích funkcí a při volbách získávali důvěru. Výrazně se především proměnila společenská komise odboru, dnes složená především z mladých lidí, která se velice aktivně podílí na vzdělávací práci. K nejvýznamnějším přínosům komise pak patří například již mnohokrát opakovaný výcvik krojovaných sokolů a sokolek u Hradní stráže, kterého se zúčastnilo již více jak sto zájemců včetně zahraničních. Dnes jsou sdružení do důležité složky vzdělávacího odboru, kterou představuje Sokolská stráž. Tím, že mimo jiné dnes reprezentují Českou obec sokolskou na pietních a vzpomínkových aktech, výrazně přispívají ke zvýšení společenské prestiže ČOS. O tom přesvědčila Sokolská stráž například svou účastí na XVI. všesokolském sletu, kde její členové tvořili důstojnou část čela sletového

průvodu a značnou měrou přispěli k jeho organizaci.

Bohužel se dodnes nepodařilo podobný trend jako při omlazování členů předsednictva Vzdělávacího odboru ČOS nastolit i na úrovni vzdělavatelů jednot a žup. Zde je nezbytné, aby vzdělávací odbor vyvinul v úzké spolupráci především s župními vzdělavatelí a případně jednotami v nejbližším období velké úsilí a začal nastávající generační problém řešit. Cílem v této oblasti by pak mělo být vytvoření co nejširšího okruhu odborně připravených a informovaných vzdělavatelů, kteří budou významnou součástí sokolské činnosti na všech úrovních řízení Sokola. V současné době je také více než zřejmé, že je nutné stále více zaměřovat pozornost nejen na nové činovníky ve vzdělávací činnosti, ale snažit se podchytit daleko širší okruh zájemců, kteří se na župách a jednotách této práci věnují, například v oblasti his-

**Cílem by mělo být vytvoření co nejširšího okruhu odborně připravených a informovaných vzdělavatelů.**

toricko-dokumentační nebo společenské, ale vzhledem k jejich pracovním a časovým důvodům nebylo dosud možné jejich činnost lépe podchytit. Zde je vhodné ještě více využít schopností personálu odboru a možností moderních komunikačních prostředků (web, sociální sítě) a rozšiřování vzdělávacích akcí se zajímavou a přitažlivou tematikou.



Proměna věkového složení odboru je důležitou, ale ne jedinou prioritou dnešního Sokola. Například v již výše zmíněné společenské oblasti si již deset let 8. října připomínáme všechny oběti, které členové naší obce přinesli vzniku republiky, a jejímu udržení jako sebevědomého demokratického státu. Skutečnost, že byl tento den nedávno Poslaneckou sněmovnou i Senátem Parlamentu ČR vyhlášen významným dnem ČR, však dnes staví naši obec před důležitý úkol. Jen na nás teď záleží, zda se 8. říjen jako Památný den sokolstva dostane do co nejširšího povědomí veřejnosti a nebude jen formální připomínkou v kalendáři. Na úrovni ústředí bude nutné zvážit rozšíření dosud organizovaného pietního aktu o další pražské akce. Daleko důležitějším úkolem je však rozšíření pietních shromáždění a případných doprovodných akcí do co největšího počtu sokolských žup a jednot za využití již získaných zkušeností z minulých let, například pořádáním vypouštění osvětlených lodiček při Večerech sokolských světél. Nabízí se možnost využít více než vhodné doby k informování představitelů obcí, měst a dalších společenských organizací o nově ustanoveném významném dni ČR, který připomíná nejpamátnější okamžiky sokolské historie, a vyzvat je ke spoluúčasti na každoročních připomínkových akcích.

*Zdeněk Mička, vzdělavatel ČOS*



Společná fotografie vyznamenaných sester a bratrů

## Jarní zasedání Výboru ČOS

*O posledním dubnovém víkendů, v pátek 26. a v sobotu 27. 4., se v Tyršově domě v Praze konalo 7. zasedání Výboru České obce sokolské. Jednalo se o poslední zasedání tohoto orgánu před konáním 12. sjezdu ČOS, který se uskuteční v červnu letošního roku. Součástí zasedání bylo rovněž již tradiční slavnostní předávání sokolských vyznamenání – stříbrných a zlatých medailí ČOS a rovněž ocenění jednotám, které se v roce 2018 umístily na prvních místech soutěže Sokolská kapka krve.*

■ Výbor ČOS začal jednat v podvečer v pátek 26. dubna. První den jednání, po jeho zahájení a uctění památky zesnulých bratrů a sester, přišly na program volba mandátové a návrhové komise, schválení programu zasedání a kontrola plnění usnesení z 6. zasedání Výboru ČOS. Poté přednesla svoji zprávu starostka ČOS sestra Hana Moučková. Po ní následovala prezentace zpracované Strategie 2030, která bude předložena ke schválení červnovému 12. sjezdu ČOS. Následně navázala ekonomická agenda – zpráva o hospodaření ČOS. Ta obsahovala pět bodů – zprávu o plnění rozpočtu hlavní činnosti ČOS za rok 2018, plnění rozpočtu XVI. všesokolského sletu za období 2016–2018, návrh rozpočtu hlavní činnosti ČOS na rok 2019, průběh plnění hospodářské činnosti Tyršova domu za rok 2018 a plán hospodářské činnosti Tyršova domu pro rok 2019. Poté byla předložena zpráva Kontrolní komise ČOS. Na ni navázalo téma „Tvorba a schvalování vnitřních norem ČOS“. Na závěr

prvního dne svého zasedání Výbor projednal záležitosti spojené s konáním červnového 12. sjezdu ČOS – harmonogram příprav sjezdu a volba Kandidátní komise ČOS.

Druhý den jednání Výboru ČOS byly na programu nejprve zprávy programových útvarů – Odboru všestrannosti ČOS, Odboru sportu ČOS, Vzdělávacího odboru ČOS, na něž navázala zpráva Ústřední školy ČOS. Poté zazněly zprávy o propagaci, tisku a ediční činnosti, Výbor se rovněž seznámil s prezentací elektronické evidence ČOS.

Dále Výbor projednával problematiku spolkového rejstříku, správy majetku a změn majetkoprávních vztahů za uplynulé období. Poté Výbor projednal návrhy na udělení stříbrných a zlatých medailí ČOS.

Již tradiční slavnostní tečkou za jednáním Výboru ČOS bylo předání sokolských vyznamenání, o jejichž udělení rozhodl Výbor na svém předchozím zasedání. Stříbrné medaile ČOS obdržely sestry a bratři: Miroslav Dvořák, Jeroným Holý, Iva

Chlumská, Olga Kopová, František Kučera, Vlasta Maňúchová, Vanda Marušová, Libuše Slívová, Jiří Škoda. Zlaté medaile ČOS obdrželi sestry a bratři: Arnošt Binter, Bedřich Boršek, Svatava Křivancová, Václav Marek a Dagmar Toncarová.

O slavnostní atmosféru se postaral bratr Pavel Brada, který na klavír zahrál na úvod Humoresku od Antonína Dvořáka a na závěr od téhož autora Slovanský tanec č. 1. Letošní jarní závěrečná slavnostní tečka měla širší ráz – zástupcům tělocvičných jednot, které se umístily na prvních čtyřech místech v soutěži **Sokolská kapka krve 2018**, byla předána čestná uznání: 1. místo obsadil Sokol Komárov (župa Jungmannova), na 2. místě skončil Sokol Opočno (župa Orlická), 3. Krásná Hora nad Vltavou (župa Blanická), 4. místo obsadil Sokol Příbram (župa Jungmannova).

### **Stručně o vyznamenaných, kteří obdrželi stříbrné medaile ČOS**

**Miroslav Dvořák,  
T. J. Sokol Plzeň I,  
SŽ Plzeňská**

Začal cvičit v 6 letech v Sokole Stříbro, kde byla jeho matka náčelnicí. Po dvou letech – po mnichovském diktátu musela jejich rodina utéci do Plzně, kde pokračovali v činnosti v Sokole Plzeň I, až do zastavení činnosti v r. 1941. Hned po válce se vrátil do jednoty a cvičil na XI. všesokolském sletu. V současné době, i přes svůj vysoký věk, stále pracuje ve výboru jednoty a hlavně je od r. 1990 jejím praporečnickem. Cvičil na všech novodobých sletech doma a v zahraničí a na všech gymnastradách.

**Jeroným Holý,  
T. J. Sokol Nový Hrádek,  
SŽ Podkrkonošská-Jiráskova**

Je dlouholetým členem Sokola a takto působí i na ostatní. Je především spojen s lyžařským oddílem v Novém Hrádku, který vznikl v r. 1964, a kde se stal později jeho vedoucím. Jeho přínos Sokolu je však pevně spojen především se všestranností. Br. Holý je otcem i duší celého lyžování v Novém Hrádku, včetně pořádání nejrůznějších soutěží. Po celou dobu vychovává děti a mládež v sokolském duchu. Pomáhá prakticky při všech akcích pořádaných jednotou, vždy

obětavě a nezištně. Je vzorným příkladem pro ostatní.

**Iva Chlumská,  
T. J. Sokol Doubravka,  
SŽ Plzeňská**

Je dlouholetou členkou Sokola, od r. 1998 jako hospodářka SŽ Plzeňské pomáhá mnoha jednotám se zpracováním hospodářských údajů a s výkaznictvím. Zúčastnila se všech sletů po znovuoobnovení Sokola, jako jediná žena ze své jednoty.

**Olga Kopová, 64 let,  
T. J. Sokol Dubicko,  
SŽ Severomoravská**

Je členkou Sokola od roku 1990. Je cvičitelkou III. třídy všestrannosti a cvičitelkou zdravotního tělocviku. Od roku 1994 je župní vedoucí sletových skladeb pro ženy. Obětavě pomáhá v ostatních jednotách při nácvičování sletových skladeb a organizaci. Je zástupkyní krajské vedoucí skladeb žen. Pravidelně se účastní doškolovacích akcí zdravotního tělocviku a dlouhodobě vede jeho hodiny v oddíle pro starší ženy. Do roku 2008 byla jednatelkou T. J. Sokol Dubicko. Na XVI. všesokolském sletu se podílela jako organizátorka župních a krajských secvičných celků z Olomouckého kraje, kterých se účastnily autorky skladby.

**František Kučera,  
T. J. Sokol Plzeň – Skvrňany,  
SŽ Plzeňská**

Je dlouholetým a zapáleným členem Sokola. V r. 1994 se zasloužil o vstup celé skvrňanské jednoty do ČOS, od té doby ji ve funkci starosty vynikajícím způsobem řídí. Stará se o údržbu a zlepšování stavu sokolovny i výcvikového střediska Baltusův mlýn u Konstantinových Lázní. Při jednání o přesmyku domažlické železniční trati zabránil zbourání sokolovny a dosáhl přiměřené náhrady za zrušená hřiště a šatny. V SŽ Plzeňské působil jako místopředseda a od r. 2014 jako předseda stavební komise. Velmi se zasloužil o přístavbu sokolovny v Roudné.

**Vlasta Maňúchová,  
T. J. Sokol Dubicko,  
SŽ Severomoravská**

Je zakládající členkou T. J. Sokol Dubicko a jeho členkou od roku 1990. Je příkladem sokolského činovníka, který ve prospěch Sokola pracuje jako vzdělatelka a cvičitelka jednoty. Je členkou výboru Sokola a organizuje

zájezdy se sokolskou tematikou pro členy Sokola Dubicko a jejich příznivce. Pro Severomoravskou župu zajišťuje, necvičícím sletových skladeb, zájezdy do Prahy na hromadná vystoupení. Dále je cvičitelkou zdravotní tělesné výchovy a nacvičovala na všechny novodobé slety kategorii žen. V roce 2012 nacvičovala skladu pro starší žáky a žákyně. Je organizátorkou všech kulturních a společenských akcí v jednotě. Organizovala nácvičování a secvičné župních celků a celků z Olomouckého kraje sletové skladby Ženobraní.

**PaedDr. Vanda Marušová,  
T. J. Sokol Praha-Břevnov,  
SŽ Podbělohorská**

Je dlouholetou členkou Sokola. Zpočátku byla cvičitelkou pro předškolní děti, od r. 2000 žactva všestrannosti a tento oddíl vede dosud. Je cvičitelkou sokolské všestrannosti I. tř., trenérkou atletiky I. tř., rozhodčí atletiky III. třídy. V r. 2013 byla zvolena starostkou jednoty. Její práce ve prospěch jednoty je mimořádná a příkladná pro ostatní.

**Libuše Slívová,  
T. J. Sokol Šenov,  
SŽ Moravskoslezská**

Je členkou Sokola od r. 1989 a velmi aktivní cvičitelkou, zejména ženských složek. Pravidelně vedla veškeré nácvičky sletových skladeb po znovuoobnovení Sokola. V jednotě již mnoho let zastává funkci náčelnice a organizuje také nejrůznější pěší a cyklo výlety, včetně pochodů. Od r. 2004 je místonáčelnicí župy Moravskoslezské, kde se rovněž podílela na secvičích a organizování krajských a oblastních sletů. Je členkou cvičitelských sborů ČOS příslušných sletových skladeb (Karneval 1994, Boler 2000, Léto 2006, Kontrasty 2012, Spolu 2018).

**Jiří Škoda,  
T. J. Sokol Krčín,  
SŽ Podkrkonošská-Jiráskova**

V r. 1967 obnovil oddíl národní házené při Sokolu Krčín, který fungoval jen papírově. Obnovil de facto činnost T. J. Sokol Krčín a stal se jeho předsedou a posléze po znovuoobnovení Sokola starostou tělocvičné jednoty. Tuto funkci vykonával až do r. 2017. V ČOS působil od r. 1990 jako dlouholetý předseda komise pro národní házenou. Významnou měrou přispěl

historickými podklady ke zpracování knihy o popravených a umučených členů Sokola za 2. světové války.

## Stručně o vyznamenaných, kteří obdrželi zlaté medaile ČOS

**Mgr. Arnošt Binter,**  
**T. J. Sokol České Budějovice,**  
**SŽ Jihočeská**

Je sportovcem tělem i duší a jako oblíbený profesor tělocviku na střední škole vedl ke sportu mnohé generace, včetně svých dětí. Je zakládajícím členem obnoveného Sokola v Českých Budějovicích a ihned se stal jejím náčelníkem. Maximálně podporoval znovuzrození sokolské činnosti. Zorganizoval metodický seminář pro cvičitele župy, zasloužil se o vznik atletické sportovní školy v Č. Budějovicích, pomáhal i s první sokolskou výstavou v ČB. Inicipoval založení lyžařského oddílu Sokola v ČB. Na konci r. 1994 se vzdal funkce náčelníka a soustředil se na práci v lyžařské komisi Odboru sportu ČOS, a je jejím předsedou dodnes. Je lektorem a instruktorem lyžařských kurzů a jako uznávaný odborník působí též ve svazu lyžařů ČR a na MŠMT.

**Bedřich Boršek,**  
**T. J. Sokol České Budějovice,**  
**SŽ Jihočeská.**

Narodil se v rodině ruského legionáře a Sokol jej provázal a formoval po

celý život. Od školních let se věnoval nářadovému tělocviku, atletice a cyklistice. Brzy se stal cvičitelem a v r. 1948 vedl nácvik dorostenců a sám cvičil v legendární skladbě mužů „Věrní zůstaneme“. V r. 1968, v krátkém čase politického uvolnění, byl u zrodu malé sokolské jednoty v ČB – jednota vytrvala na sokolských základech i v rámci ČSTV a při obnovování činnosti po r. 1990 přešlo za jeho vedení všech 210 členů do ČOS. Osobně se účastnil v Praze v lednu 1990 ustavujícího sjezdu Sokola a nadále aktivně vystupoval i jako mluvčí OF Sokol v ČB, či pracoval v koordinačním výboru ČOS. Mnoho let vykonával funkci župního náčelníka a vedl nácviky na všesokolské slety obnoveného Sokola.

**RNDr. Svatava KŘIVANCOVÁ,**  
**T. J. Sokol Čtyři Dvory,**  
**SŽ Jihočeská**

Je aktivní sokolkou. Působí jako cvičitelka všestrannosti a zdravotní tělesné výchovy. Sokolské myšlenky ji nadchly natolik, že do Sokola přivedla i svou dceru, která je rovněž cvičitelkou. Ve své jednotě organizuje nejen společenské a tělovýchovné akce, a svým hrdým sokolským postojem je příkladem všem generacím. Po obnovení Sokola ve Čtyřech Dvorech byla pověřena funkcí

náčelnice a v r. 2001 byla zvolena starostkou, kterou je až dosud. Svou práci vykonává svědomitě a jednota pod jejím vedením patří v rámci župy k nejlépe vedeným. V letech 1994–2006 byla náčelnicí župy Husovy, posléze Jihočeské. Podařilo se jí mimo jiné rozjet školu cvičitelů v župě. V r. 2003 spoluorganizovala Setkání sokolů, kterého se zúčastnilo na 3000 sokolů z celé republiky. Do konce r. 2017 byla členkou předsednictva Sokolské župy Jihočeské.

**Ing. Václav MAREK,**  
**T. J. Sokol České Budějovice,**  
**SŽ Jihočeská**

Je zakládajícím členem Sokola po jeho znovuoobnovení v r. 1989. V létech 1992–1995 vykonával funkci místostarosty T. J. a v létech 1995–2004 byl jejím starostou. V letech 2004–2007 působil jako jednatel. V létech 1998–2007 působil navíc jako výkonný tajemník T. J. Sokol České Budějovice. Musel se vypořádat s následky ničivé povodně v r. 2002 se škodou více než 10 mil. Kč. V SŽ Jihočeské působil v letech 1990–2004 jako její jednatel. Od r. 2010 je jejím náčelníkem. Aktivně se ujal příprav krajského sletu a se svými zkušenostmi je nezastupitelnou osobností. Každoročně pořádá srazy seniorů z celého Jihočeského kraje. V létech 1995–1998 působil jako člen dozorcí a kontrolní komise ČOS, v letech 1998–2001 byl jejím předsedou.

**Dagmar Toncarová,**  
**T. J. Sokol Maxičky,**  
**SŽ Severočeská-Novákova**

Je členkou ČOS od r. 1990, hned jako cvičitelka II. tř. se stala župní náčelnicí, nejdříve župy Podkrkonošské, po rozdělení v r. 1994 i župy Severočeské-Novákovy. Vždy vedla oddíly rodičů a dětí, žactva i ženy. Spolu se svojí matkou připravila pro slet skladbu pro věkovou kategorii RD v r. 1994 i 2000. Pro XV. všesokolský slet a XVI. všesokolský slet již s jinou spoluautorkou. Od r. 2007 zastává funkci místonáčelnice ČOS. Velmi aktivní je ve sboru zdravotní TV a sboru RD+PD. V obou kategoriích působí jako lektorka a spolupracuje s ÚŠ ČOS. Režirovala jak župní slet, tak i slet Ústeckého kraje. Její zásluhou v Děčíně vzniká tradiční akce ČOS Týršův Děčín, kde si sokolové z celé republiky připomínají narození Dr. M. Týrše v jeho rodišti. ☺

Zástupci jednot oceněných v soutěži Sokolská kapka krve se starostkou ČOS sestrou Moučkovou a členem Zdravotní komise ČOS bratrem Jakoubkem



# Starostka ČOS na konferenci Klubu českých turistů



■ Starostka České obce sokolské sestra Hana Moučková se zúčastnila celostátní konference Klubu českých turistů, jejíž delegáty pozdravila jménem svým i jménem celé České obce sokolské. Oba tyto spolky, které patří k nejstarším v republice, pojí společně vyznávané hodnoty, pohnuté okamžiky naší historie a především přátelské vztahy a dlouhodobá spolupráce jak v minulosti, tak v současnosti.

Na letošní celostátní konferenci si její delegáti připomenuli dvě letošní významná výročí Klubu českých turistů – 130 let od prvního vydání časopisu Turista a 130. výročí vyznačení první turistické trasy. Obě tato výročí starostka ČOS také připomenula ve své zdravici, v níž mimo jiné řekla:

„Naše spolky – Klub českých turistů a Česká obec sokolská – patří k nejstarším spolkům v České republice, když začaly působit již v předminulém století. V loňském roce jste oslavili jubileum – 130 let od založení Vašeho spolku. Letos, i na této konferenci, si

připomínáte další dvě výročí – letos je tomu 130 let, kdy Vaši předchůdci vyznačili první turistickou trasu z Berouna do Sv. Jana pod Skalou, stejná doba nás rovněž dělí od prvního vydání časopisu Turista, který je bez přerušení druhým nejdéle vydávaným periodikem v České republice. K oběma těmito jubileím Vám jménem svým i jménem celé ČOS blahopřeji. Dovolím si říci, že právě tato první vyznačená trasa, která má dodnes původní, nezměněnou podobu, je jednoznačným dokladem aktuálnosti a záslužnosti Vaší činnosti. Potvrzením, že ideje, poslání a program Vašeho spolku jsou stále životaschopné, moderní a oslovující i současné generace.

Na tomto místě chci také zdůraznit, že nás nespojuje jen historie, ale také současnost a naše přátelská spolupráce, kterou jsme odhodláni dále rozšiřovat a prohlubovat.

Dovolte mi poděkovat za Vaši práci, kterou děláte pro rozvoj turistiky v ČR a především pro všechny, kteří jsou aktivními turisty.“



**SAM73.CZ**  
street & sportswear

HRDÝ PARTNER



XVI.  
VŠESOKOLSKÝ  
SLET 2018

1918  
100  
2018  
SPolečné století

**VOLNOČASOVÉ  
OBLEČENÍ PRO  
CELOU RODINU**

# Sokol obohatil veletrh For Kids

■ Česká obec sokolská byla letos opět partnerem doprovodného programu veletrhu For Kids, který se konal počátkem dubna na výstavišti PVA Expo Praha v Letňanech. A stejně jako v předchozích ročnících, i tentokrát veletržní program výrazně obohatila. Návštěvníci veletrhu mohli nejen navštívit veletržní stánek ČOS, ale především mohli zhlédnout řadu sokolských pódiových vystoupení a navštívit dětskou sportovní zónu umístěnou v hale č. 1 v sektoru E4, v níž se mohli věnovat pohybu a vyzkoušet si některé sportovní aktivity. Sokolská pódiová vystoupení se konala ve čtyřech blocích – ve dvou v sobotu 6. dubna a ve dvou v neděli. Vystoupit na nich přijelo 28 dětí až z Opavy, vedených sestrou Danou Kurečkovou, které předvedly úžasné pódiové skladby i gymnastické sestavy a ukázkou skákání na trampolínce. Dalšími vystupujícími byly mažoretky ze Sokola Praha Vysočany pod vedením sestry Soni Purmové, které předvedly zábavné formace. Vystoupily tu jak minimažoretky ve věku od čtyř do šesti let, tak

i zkušené dívky od 16 do 18 let. Všem vystupujícím patří dík za nádherné výkony i vzornou reprezentaci České obce sokolské. Na veletržním stánku ČOS mohli návštěvníci získat informace o Sokole a také přehled o pražských sokolských jednotách a jejich aktivitách. Sokolskou gymnáziu, stejně jako celou expozici České obce sokolské, zajišťoval Odbor všestrannosti ČOS. Ve sportovní zóně každoročně pomáhají sokolští cvičitelé. Letos se v gymnázii vystřídal během čtyř dnů téměř třicet dobrovolníků z Prahy i blízkého okolí. Podle odhadů ji letos navštívilo přes 500 dětí.

„Všichni cvičitelé byli perfektní a moc děkujeme, že nám pomohli veletrh realizovat, protože bez nich by to nešlo,“ říká za organizační tým sestra Alžběta Kujanová z Odboru všestrannosti ČOS a dodává: „Veletrh se podle mého letos velmi povedl, vždy mě potěší, když z naší gymnázie vidím odcházet spokojené děti, ale i jejich rodiče, kteří mají zájem se dozvědět více o činnosti Sokola a přijít si k nám zacvičit.“ ☺

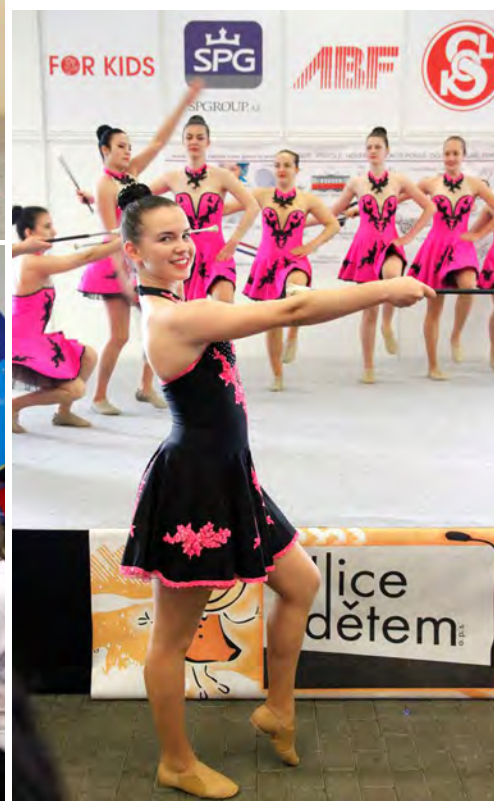


Foto Marie Brunerová



# Ocenění trenérek a cvičitelek roku

■ Trenérky a cvičitelky napříč mnoha sportovními odvětvími převzaly ocenění na slavnostním ceremoniálu „Trenérka, cvičitelka roku 2018“. Více než třicítka žen byla oceněna ve třech v kategoriích – profesionální trenérka, objev roku a dobrovolná celoživotní činnost trenérky/cvičitelky. Mezi oceněnými měla své zástupce i Česká obec sokolská.

Ženy, které se věnují trénování a výchově různých věkových kategorií sportovců a v širokém spektru sportů od vrcholových po nesoutěžní, oceňuje Komise rovných příležitostí ve sportu Českého olympijského výboru.



Růžena Dítětová se starostkou ČOS H. Moučkovou a starostkou župy Orlické M. Prockertovou

Mezi oceněnými trenérkami je **Božena Laštovičková z T. J. Sokol Dobruška**. Sestra Laštovičková je dlouholetá trenérka mládeže a nyní žen, vychovala několik mistryň ČR v kategoriích mladší žákyně, starší žákyně a dorostenky včetně tří titulů mistryně České republiky družstva žen hrající 1. ligu žen, nejvyšší soutěž v národní házené dospělých. V současnosti vede družstvo dorostenek a družstvo 1. ligy žen. Každoročně je jmenována ligovými trenéry a Svazem národní házené hlavní trenérkou žen družstva Čech při mezizemském utkání Čechy – Morava. Za celoživotní výkony v národní házené získala titul mistr národní házené.

Mezi oceněnými cvičitelkami má ČOS trojnásobné zastoupení – sestry Zdeňku Václavkovou, Růženu Dítětovou a Zdeňku Šafářovou.

**Růžena Dítětová** působila jako cvičitelka dokonce 68 let, a to v Sokole Pouchov. Byla cvičitelkou III. třídy zdravotní TV a cvičitelkou rodičů a dětí až do roku 2010, cvičitelkou seniorek až do těžkého úrazu v roce 2016. V listopadu 2019 oslaví 87. narozeniny. Kromě kariéry cvičitelky byla i náčelnicí župy Orlické, kde se starala o ostatní cvičitele župy

a organizovala školení cvičitelů. Posléze byla zvolena starostkou Sokolské župy Orlické. Byla i členkou Výboru ČOS a členkou komise pro sokolská vyznamenání. V současnosti je vzdělavatelkou jednoty.

**Zdeňka Václavková** ze Sokola Olomouc Chválkovice je cvičitelkou III. třídy sportovní všestrannosti od r. 1992, ZdrTV III. třídy od r. 2001, rytmické gymnastiky III. třídy od r. 2001. Ve své cvičitelské kariéře začínala jako cvičitelka předškolních dětí, žactva a žen. V T. J. Sokol Olomouc Chválkovice je členkou výboru, kde působila nejprve jako vzdělavatelka, v současnosti zastává funkci náčelnice jednoty. V župě Olomoucké-Smrčkově nacvičovala sletové skladby žen pro všesokolské slety 2006, 2012 a 2018. Je členkou ústředního cvičitelského sboru Odboru všestrannosti ČOS.

**Zdeňka Šafářová** ze Sokola Telnice je cvičitelkou III. třídy všestrannosti, dlouholetou cvičitelkou žactva a také autorkou hromadných skladeb, spoluautorkou mezinárodní sklady „Spolu“ předvedené na XVI. všesokolském sletu 2018. Skladba „Spolu“ byla vybrána pro reprezentaci České republiky na Světové gymnestrádě v rakouském Dornbirnu 2019. ☺

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí

# Šibřinkové dozvuky

Konec března učinil definitivní tečku za letošní sezónou šibřinek, plesů, bálů, karnevalů... A že jich letos bylo požehnaně – zhruba dvě stovky. Poslední zprávy dopisovatelů o jejich konání dorazily do redakce na přelomu března a dubna. Obě přibližují maskární reje, připravené pro děti.



## Mladá Boleslav

V sobotu 23. března proběhl v mladoboleslavské sokolovně v rámci tradičních sokolských šibřinek karneval pro děti. I přesto, že venku už se naplno projevilo jarní počasí lákající spíše k výletům do přírody, našlo si do Sokola cestu několik desítek dětí, které si mohly užít zápolení na sportovních stanovištích, změřit své síly v tanci, nebo si zařadit na známé dětské hity. Kromě sportu a tance si malí návštěvníci užili soutěže, sladké odměny a mohli obdivovat vystoupení agility šikovného cvičeného pejska Eliiny. Rodiče i prarodiče, které rej úžasných masek doprovázeli, si zatím mohli posedět a občerstvit se. Doufáme, že si



a hudbu pouštěl DJ Sluníčko s mužem náčelnice Velkým Duchem. Po vzájemném představení všech holčičích a klučičích masek se naplno rozjela taneční zábava pro naše nejmenší. Parquetu opět vévodili princezny a princové. Potkat jste ale mohli i nevěsty, andělky,



karneval všichni užili a budeme se těšit opět na další ročníky. Fotogalerii z akce a hlasování o nejlepší masku si můžete prohlédnout na facebookových stránkách T. J. Sokol Mladá Boleslav.

Jolana Nezbedová, foto Petr Linhart

## Střelice

Letošní 47. dětský maskární karneval, pořádaný oddílem všestrannosti Sokola Střelice se nesl v duchu indiánů Divokého západu. Do prémie v naší tělocvičně dorazily první děti už půl hodiny před zahájením. U vchodu tentokrát vybíral dobrovolné vstupné náčelník kovboj George. Po třetí hodině se parket zaplnil nápaditými maskami a převleky nejen dětí, ale i mnohých rodičů. Od mixážního pultu se usmíval

čarodějky, čertice, Sněhurku s trpaslíkem, Kleopatru, okřídlené víly, břišní tanečnice, vodníka, klauny, indiány, piráty, kovboje, Batmana, Spidermana, zajíčky, kočičky, čmeláky, berušky, ale taky pošťáka, hasiče, záchranáře, Beneše Krabice z Veitmile, tatínka draka s malou bojovnicí, indiánskou rodinku, zdravotní sestřičky i s paní doktorkou a pacientem, rodinu zombie kostlivců, a čtyři myšky Minnie včetně tatínka. Soutěže, které byly inspirovány odvahou indiánů, organizovaly sestry indiánky Martina, Jana, Katka a náčelnice Ivana. Po podlézání lana, prolézání tunelem jeskyně a „chyťte si svou indiánku“, byly děti vždy odměněny. Nesměl chybět ani oblíbený „ptačí tanec“, a pak ještě jeden: „hlava, ramena, kolena, palce...“, což byla zřejmě pomsta, protože nebral konce. Oblíbená tombola byla samozřejmostí a za množství cen musíme poděkovat hlavně rodičům, kteří nám do ní přispěli. Tříhodinové řádění v tělocvičně jsme zakončili opět hrou „židle“.

Oddíl všestrannosti T. J. Sokol Střelice

Foto: DJ Sluníčko



# Sokolovna opět zářila radostí (mládím)

■ Letos tomu bude již 95 let, co místní sokolové v Komárově slavnostně otevřeli nově postavenou sokolovnu. V roce 1924 byla také uspořádána tělocvičná akademie. Je potěšující, že budova svému účelu slouží dodnes. A že tomu tak bude i v budoucnu, nám dokázali naši nejmenší cvičenci na tělocvičné akademii 22. března 2019. Překonávání překážek zvládali stejně dobře jako ve svých cvičebních hodinách rodičů a dětí.

V pódiové skladbě The greatest show s prvky gymnastické a taneční akrobacie vystoupily dívky ve věku 10–15 let. Se svou choreografií budou obhajovat loňské vítězství ve Středočeském tanečním poháru. Věkové období mladšího žactva se často nazývá „zlatým věkem motoriky“.

Komárovští žáci a žákyně si vybrali moderní tělocvičné nářadí – sadu RinoSet. Gymnastiku v mnoha podobách nám představily mladší a starší gymnastky. „Runaway“ je název tentokrát tanečního vystoupení aerobice a jednoho chlapce. „Cvičíme, protože nás to baví!“ je motto mladších a starších žáků. Ve své ukázce chtěli dokázat, že gymnastická příprava se prolíná do parkouru. Taneční pohybovou skladbu s názvem Million dreams předvedly mladší žákyně ve věku 8–11 let. S touto skladbou se také zúčastní tanečního poháru. Cvičení předškolních dětí bylo na písničky Dády Patrasové o žízale Julii. Ke cvičení děti využily vodní nule a dlouhou gumu. Skoky z trampolíny patří tradičně k oblíbeným disciplínám žactva. Po sérii přímých skoků následovaly skoky převratové. Závěr naší akademie tentokrát patřil něžnému pohlaví. Nejprve diváci viděli gymnastickou přípravku, pak mladší a starší žákyně předvedly základní akrobatické řady až po ty nejobtížnější. Poděkování patří nejen všem cvičencům, ale i jejich cvičitelům.

-jt-



## Ondrášovka

GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ  
A XVI. VŠESOKOLSKÉHO SLETU

[WWW.ONDRASOVKA.CZ](http://WWW.ONDRASOVKA.CZ)

# Výprava ČOS na 16. světovou gymnastrádu nejpočetnější

■ Ve dnech 7.–14. července 2019 se bude v rakouském Dornbirn konat 16. světová gymnastráda. Výprava ČOS, která je součástí celé výpravy České gymnastické federace za Českou republiku, je nejpočetnější nejen v celé výpravě, ale i za všechny roky, ve kterých se ČOS těchto svátků a přehlídek „sportu pro všechny“ zúčastňovala.

ČOS bude reprezentovat ve třech skladbách celkem 490 cvičenců, z toho 179 mužů a 311 žen. Všichni se na svá vystoupení pečlivě připravují, každá skladba má za sebou již několik společných nácviků. V neděli 2. června se všechny tři skladby sejdou v Olomouci, na atletickém stadionu TJ Lokomotiva Olomouc, kde proběhne společná veřejná slavnostní generálka. Rádi uvítáme i diváky, kteří se přijdou podívat na vystoupení celé sokolské reprezentace.

Kromě tří skladeb byla vybrána na vystoupení v Gala programu skupina skokanů na trampolínách z T. J. Sokol Kampa. To je pro naši republiku i Českou obec sokolskou velkou poctou, protože na tento program jsou vybíráni jenom ti nejlepší z celého světa. Hromadná skladba „Spolu“ bude reprezentovat Českou a Slovenskou republiku při společném vystoupení na světové gymnastrádě v Dornbirn. Skladba vystoupí dvakrát v celém provedení, pro vystoupení na závěrečném ceremoniálu připravujeme zkrácenou verzi. Z České obce sokolské se účastní 63 mužů a 268 žen, ze Sokolské unie Slovenska 120 žen. Skladba je společným dílem autorek z České i Slovenské republiky. Polkou na světově známou melodii skladby „Škoda lásky...“ nastoupí cvičenci na plochu a zatančí polku. Ve druhé části skladby si všichni společně zacvičí aerobik, ve třetí části skladby muži předvedou gymnastické cvičení ve dvojicích a trojicích, ženy využijí barevnosti rukávců (červený, modrý, bílý) k symbolickému připomenutí naší původně společné republiky, nyní obou států. Skladba byla s velkým úspěchem předvedena na XVI. všesokolském sletu a věříme, že v Rakousku bude mít stejný ohlas.

V pódiové skladbě „Pojďme nabarvit svět“ autorek Hany Bučkové, Hany Slezákové a Dagmar Kratochvílové se za doprovodu písni skupiny Beatles představí 57 cvičenců, 13 mužů a 44 žen, od patnácti do sedmdesáti devíti let. Cvičenci oblečení do „bílých montérek“ představují malíře pokojů, jako nářadí jim poslouží hliníkové žebříky, jako náčiní malířské štětce, barvu nahradí barevné stuhy. Snahou autorek je zejména to, aby si pohyb užili nejen mladí, zdatní cvičenci, ale aby i senioři mohli být plnohodnotnými cvičenci této skladby, aby celá skladba působila barevně, vesele, mladistvě a optimisticky a aby ze všech cvičenců vyzařovala radost z pohybu a vzájemné pospolitosti.

XVI. všesokolský slet připomene v Dornbirn i skladba „Borci“. V této skladbě vystoupí 103 mužů z 19 žup, posilou budou i muži ze Slovenska a Rakouska. Ve skladbě mužů bude zastoupena i silová gymnastika, kterou zacvičí 18 mužů. Muži již jednou, právě v Dornbirn, na světové gymnastrádě Sokol reprezentovali a byli velmi úspěšní. Věříme, že i tentokrát budou ve svém chlupském vystoupení Borci opět středem pozornosti.

Anna Jurčíčková,  
Dagmar Kratochvílová



16th **WORLD GYMNAESTRADA** 2019  
DORNIRN VORARLBERG AUSTRIA



Fotografie z nácviku skladby Pojďme nabarvit svět



## Spolu ve Spolu

■ Sobota 30. 3. 2019, předpověď hlásí krásné počasí, teplo, sluníčko. Ve chvíli, kdy do stanu, který je na Výstavišti v Praze místo původního levého křídla, vstupují první cvičenci, to ještě na teplo moc nevypadá. Na nácvik skladby Spolu, která bude reprezentovat ČOS na 16. světové gymnestrádě v Dornbirnu v červenci tohoto roku, sem postupně přijedou sokolové z Čech i Moravy. Ačkoliv je prostor velký, nemohou nacvičovat všichni, bude střídavě cvičit přední a zadní polovina hřiště. Značky jsou již označeny tak, jak budou na gymnestrádě.

O rozehrání se postarala autorka aerobní části skladby Jana Kosařová, jak jinak než aerobikem. Nácvik vedla vedoucí skladby Anička Jurčíč-

ková, které pomáhal celý nácvičný sbor. Aničku znám léta, tak mne nepřekvapilo, že je dobře připravena. Samozřejmě se občas nějaké pasáže musely opakovat, také bylo třeba nasměrovat pár „bludiček“ na správnou značku, ale celkově se ve stanu nesla příjemná atmosféra. Za chvíli už nám bylo teplo.

V poledne měla první skupina zopakovaný I. a II. oddíl, dorazila i druhá skupina a za všemi přijel náčelník ČOS br. Petr Svoboda, aby nám kromě pozdravu předal i informace organizačního rázu. Potom měla první skupina volno na odpočinek a cvičit začaly cvičenky ze zadní strany hřiště. Muži se po obědě přemístili do sokolovny na Královských Vinohradech,

aby mohli se Zdeňkou Šafářovou nerušeně nacvičovat svůj III. oddíl. Další střídání na Výstavišti přišlo odpoledne, kdy postupně první a druhá skupina cvičenek pilovala III. oddíl skladby. V té době muži na Vinohradech měli svůj nácvik a připravovali závěrečnou pyramidu.

V rámci nedělního dopoledne se pořadí skupin otočilo a skladbu jsme už zvládali v podstatě celou. Byl to dobrý pocit, i když už na většinu z nás byla znát únava.

Charakteristická černá trička se pak rozjela do celé naší vlasti. Znova se potkáme první víkend v červnu, to už budeme cvičit v Olomouci všichni spolu, do skladby Spolu se tam přidají i cvičenky ze Slovenska.

*Jana Sobotová*



## Se „Zvířátky“ v Pardubicích

■ Dopoledne plné netradičních pohybových aktivit pro děti z projektu Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky – takový byl pátek 26. dubna, kdy se v pardubické sokolovně konala doprovodná akce k projektu pro předškolní děti s názvem „Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky“, kterou pořádal Odbor všestrannosti ČOS ve spolupráci se Sokolskou župou Východočeskou-Pippichovou.

Jednalo se o dopoledne plné netradičních činností, které si mohly přijít vyzkoušet děti z mateřských škol z Pardubic a okolí. Pozvání přijaly čtyři mateřinky zapojené do projektu – MŠ Čtyřlístek odloučené pracoviště Nemošice, MŠ K Polabinám, MŠ Duha Pardubice – Popkovice a Staré Čívce a MŠ Koniček Pardubice. Celkem si program připravený ústředním cvičitelským sborem RDPD na téma „Cesta kolem světa za 80 minut“ užilo 86 dětí a společně s nimi i cvičitelky z župy Východočeské-Pippichovy a ústředního sboru RDPD. Putování po světě začínalo společnou rozvíčkou a balením na cestu. Poté se děti dopravily na letiště, odkud se ve skupinách vydaly prozkoumat samostatně šest kontinentů – Evropu, Asii, Afriku, Ameriku, Austrálii a Antarktidu. Na každém kontinentu je čekalo jedno ze zvířátek z projektu – Beruška, Kobylka, Jezeček, Opička, Veverka a nový kamarád Tučňák – a překážka, kterou musely překonat. Děti se šplhaly na hory, kutálely

z kopce dolů, překonávaly propasti, skákaly mezi ledovými krami a lezly po stromech společně se svými učitelkami, pod vedením sokolských cvičitelů. Na konci výpravy, když sesbíraly všechna razítka do svých cestovních pasů, čekal na děti vítězný společný tanec a malá odměna. Před odchodem ještě čekala na děti krátká prezentace loutkového divadla „Kašpárek v Sokole aneb Pojďme cvičit“, které je projektem župy Východočeské-Pippichovy a loutkového divadla z Chrudimi, a navazuje na činnosti v projektu „Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky“.

Program se povedlo splnit nad naše očekávání, jak děti a paní učitelky, tak i přítomní cvičitelé byli nadšení a nabití pozitivní atmosférou, která postupovala celé dopoledne. Touto cestou bych ráda poděkovala za celý Odbor všestrannosti ČOS všem cvičitelům ze sboru RDPD i z župy Východočeské-Pippichovy za pomoc při organizaci. Podobné akce bychom rádi zopakovali na jiném místě, ve spolupráci s župou či jednotou, a vytvořili tak putovní doprovodný program pro mateřské školky zapojené do projektu PD, plný netradičních a zábavných pohybových činností a ještě více tak motivovali děti ke zdravému pohybu. Fotografie z Pardubic si můžete prohlédnout na facebooku Odboru všestrannosti ČOS.

*Alžběta Kujanová*



# Pešíkův pochod 2019

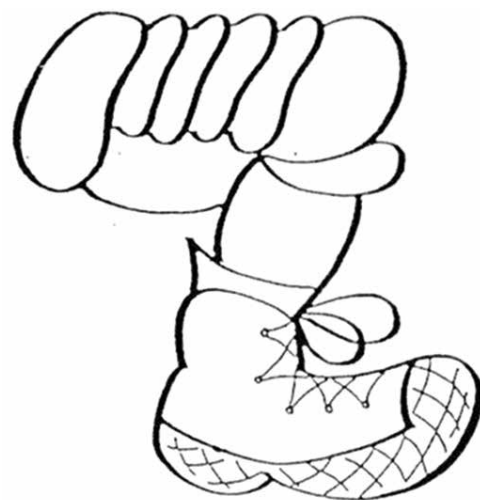
■ Ve středu 8. května 2019 pořádá odbor turistiky T. J. Sokol Komárov již 45. ročník „Pešíkova pochodu“. Pochod je pojmenován podle zakladatele vládnoucího rodu v Komárově, kterým je podle pověsti zbrojnoš Pešík. Pověst o Pešíkovi vypráví, že roku 1158 se český kníže Vladislav II. zúčastnil se svým vojskem bojů v severní Itálii na straně německého císaře Friedricha Barbarossy proti odbojným severoitalským městům. V jeho vojsku byl i vladyka Diva se svým zbrojnošem Pešíkem. Diva byl v boji u Milána těžce zraněn a dostal se do zajetí, kde byl přikován ke svému zbrojnoši za nohu. Aby umožnil svému pánu útěk z vězení oknem, odřízl si Pešík dobrovolně svoji pravou nohu v koleně. Útěk šlechtice se podařil. Když se velitel nepřátelského vojska dozvěděl o této události, považoval to za hrdinství a šlechtnost a přikázal, aby byl Pešík pečlivě ošetřován. Po uzdravení mu byla dána milost a byl propuštěn na svobodu. Podařilo se mu dostat zpět do svého bydliště a Diva ho za jeho obětavost odměnil tím, že mu daroval komárovské panství a přimluvil se u krále Vladislava o jeho povýšení do rytířského stavu. Jako erb obdržel uříznutou okovanou nohu s ostruhou. Tento znak používal celý rod Pešíků, který sídlil v Komárově téměř 450 let. Rychlý úpadek rodiny Pešíků pravděpodobně souvisel s duševním úpadkem jednotlivých členů rodu. V roce 1601 byl majetek prodán Jindřichovi Ottovi z Losu. Komárov i jeho okolí je úzce spjat s dobýváním a zpracováním železné rudy. Z mnoha dohadů, kde byly po-

čátky bývalé komárovské huti, považované za nejstarší české železářny, je možné označit prostor Mrtník – Neřežín, ve kterém měly „Komárovské železářny“ svůj původ. Letopočet 1463 je dosud nejstarším známým historicky doloženým datem o vzniku samotného komárovského závodu. To už musel být uceleným hutnickým objektem s těžním rudy, tavicí pecí, zkujnírnou, zpracováním kujného železa na polotovary a s pomocnými dílnami.

Vznik komárovských železáren je spojován i s počátkem dolování na Dědově hoře (Jedová hora) kolem roku 1460. Pro tento letopočet existuje zpráva i z historického ústavu Čs. akademie věd.

V hutnictví byli zapojeni i Pešíkové. Pro jejich časnou hutnickou podnikavost svědčí též letopočet 1527 na štítu bývalé staré slévárny komárovských železáren, předtím vysoké peci. Byla to zřejmě polovysoká pec, předchůdkyně vysoké pece č. 1, v komárovské krajině známé „dýmačky“. Po vodě byla první pec „hořejší“ na místě pozdější staré smaltovny, proti nynější poště (bývalý Drumel). Další pec „prostřední“ stála na místě bývalého Lidového domu (nynější Kulturní dům), proti bývalé bratrské pokladně (později zdravotního střediska).

Jestliže si havíři zbudovali již před r. 1344 v Mrtníce kapli, bylo toto místo, nebo jeho nejbližší okolí střediskem a východiskem původní železářské činnosti v komárovské oblasti. Napovídá tomu též zpráva kronikáře Marka o železářské huti „Za skalkou“ (později hamr) a zprávy o škole v Mrtníku



ze XIV. století, k níž patřily všechny okolní obce: Hvozdec, Chaloupky, Ptákov, Neřežín, Hrachoviště, Malá Víska, Kleštěnice, Komárov a Osek.

**A právě některá z těchto zmiňovaných míst mohou účastníci Pešíkova pochodu navštívit!**

Pro milovníky turistiky jsou připraveny čtyři pěší trasy v okolí Komárova (13 – 18 – 24 – 28 km), včetně míst, která jsou úzce spjata s rodem Pešíků i s dobýváním železné rudy a jsou premiérově do tras zařazena! Od roku 1997 je pochod doplněn o cyklotrasy, které se každoročně obměňují a cyklisté vyrážejí na trasy od 35 km do cca 100–120 km. V letošním roce jsou trasy směřovány západně od Komárova a nejdlejší trasa je něco přes sto kilometrů. Nejbližší cíle jsou např. zámek Kozel nebo Kokotské rybníky.

Účastníci pochodu se mohou vydat na pěší nebo cyklo trasy od 7.00 do 10.00 hod. z areálu komárovské sokolovny. Sběratelé razítek mohou do svých zápisniček kromě pešíkovského razítka získat na pěších trasách ještě další čtyři z kontrol. A protože došlo ke změnám na trasách, byla vytipována i nová kontrolní místa a s tím i nová tři razítka! Nejvýznamnější kontrola je ta „poslední“ – na vrcholu hory Jivina, kde je každoročně připravena vědomostní soutěž. Cíl je opět v komárovské sokolovně (do 17.00 hod.), kde na účastníky čeká čaj, oplatka a pamětní list!

Všichni příznivci pohybu – pěšího nebo na kole, kteří chtějí poznat Komárov a jeho blízké i vzdálenější okolí, jsou srdečně zváni!

Olga Kleknerová



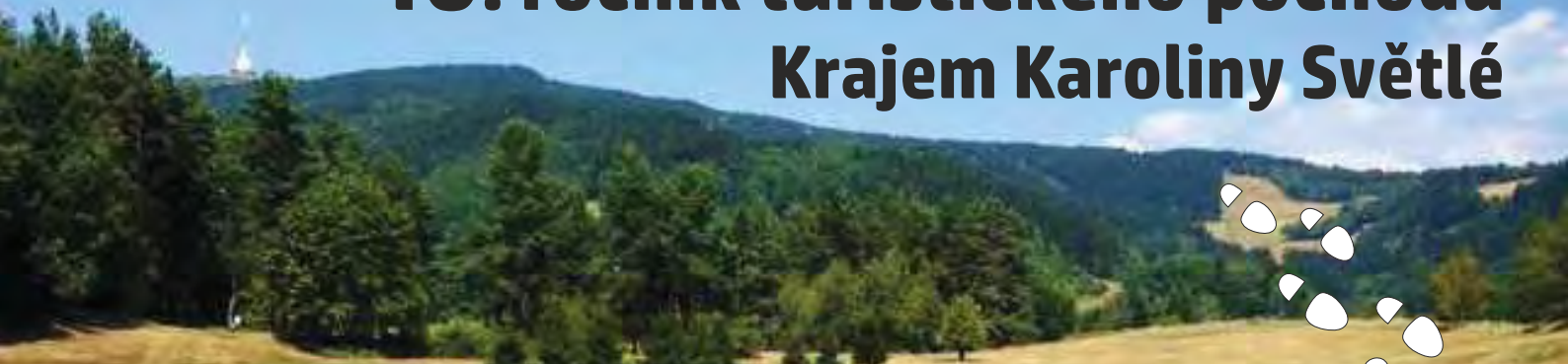
Na Jivinské hoře je pravidelně pro účastníky pochodu připravena nějaká vědomostní soutěž, ale také oheň a opékání!



Odbor turistiky

**T.J. SOKOL Český Dub pořádá**

# 40. ročník turistického pochodu Krajem Karoliny Světlé



- Datum konání :** **sobota 11. 5. 2019**
- Trasy :** **8, 13, 14, 18, 21, 26, 30 km 8 km pro vozíčkáře**
- Místo prezentace :** sokolovna Český Dub (náměstí)
- Prezentace :**  
trasy 26 a 30 km ..... 7:00 - 8:30 hod.  
16, 18 a 21 km ..... 7:30 -10:00 hod.  
8 a 13 km ..... 8:00 -13:00 hod.
- Start :** průběžný od 7:00 do 13:00 hod.
- Cíl :** sokolovna Český Dub do 18:00 hod.  
zde každý účastník obdrží diplom a sladký suvenýr
- Startovné :** děti do 15 let 20,- Kč  
ostatní 30,- Kč
- Občerstvení :** na trase opékání uzenin, čaj zdarma, limo, pivo  
v cíli čaj, zákusek, limo, pivo, gulášek, pečené maso
- Ubytování :** v prostorách sokolovny Český Dub ve spacáku  
nebo v ubytovně sokolovny – nutno objednat předem
- Doprava :** Autobusy ČSAD  
- z Liberce přes Ještěd: 7:10, 8:10 hod.  
- z Liberce přes Hodkovice n.M.: 8:40 hod.  
- do Liberce přes Ještěd: 12:40, 16:40 hod.  
- do Liberce přes Hodkovice n.M.: 13:30, 17:30, 19:40 hod.
- Jiné :**  
- účastníci startují na vlastní náklady a nebezpečí  
- děti do 15 let v doprovodu dospělých

**Informace:**

Škoda Libor, e-mail: skoda.cdub@seznam.cz

Tel.: 728 060 020





## Vyhlášení sokolských sportovců roku 2018

*Vzpěrač Jiří Orság a atleti Vít Müller a Barbora Malíková se stali nejlepšími sportovci České obce sokolské za rok 2018 ve svých kategoriích. V týmových sportech pak dominovali basketbalistky z Hradce Králové, basketbaloví kadeti z Písku, házenkářští dorostenci z Nového Veselí a volejbalové kadetky ze Šternberka.*

■ „Je to pro mne velká čest. Víím, kolik sportovců v Sokole je, a já jsem mezi nimi byl zase nejlepší! I když loňská sezóna nebyla ideální, jsem rád, že to stačilo na vítězství,“ uvedl Jiří Orság, který se na mistrovství Evropy v Gruzii právě připravoval na obhajobu loňských medailí a hosty vyhlášení v Tyršově domě pozdravil alespoň přes televizní obrazovku.

Tradičního ocenění sportovců sokolských oddílů, kteří v loňském roce úspěšně působili ve vrcholových domácích soutěžích nebo reprezentovali Českou republiku na mistrovstvích Evropy či světa a v dalších mezinárodních soutěžích, se letos účastnila například olympijská vítězka Eva Samková nebo gymnastka Adolfína Tačová, která při slavnostním vyhlášení výsledků ankety byla vyhlášena sokolskou sportovní legendou a která z rukou starostky

ČOS sestry Hany Moučkové převzala historickou stříbrnou Tyršovu medaili. „Moc si vážím toho, co Sokol dělá pro výchovu generací českých sportovců. Můj trenér Marek Jelínek je odchovanelec sportovní gymnastiky v Sokole Praha - Vršovice a i já jsem tam chodila na gymnastickou přípravu,“ uvedla zlatá medailistka z OH v Soči a čerstvá vítězka Světového poháru ve snowboardcrossu **Eva Samková**.

O slavnostní zahájení vyhlášení výsledků se již tradičně postaral Soubor písní a tanců Josefa Vycpálka ze Sokola Kampa, který zazpíval českou hymnu. Kategorii do 18 let ovládla fenomenální atletka ze Sokola Opava **Barbora Malíková**, která vloni vyhrála Olympijské hry mládeže (YOG) v Buenos Aires a překonala české dorostenecké rekordy na 300, 400 i 800 metrů. Mezi dalšími oceněnými v této kategorii byli

dálkaři Linda Suchá (Plzeň-Petřín) a Tomáš Kratochvíl (České Budějovice) – všichni účastníci YOG a mistři republiky. V kategorii do 23 let kraloval **Vít Müller** z Hradce Králové, který s dospělou štafetou 4x 400 m doběhl 5. na HMS. Ocenění v této kategorii si odnesl rovněž judistická naděje **Adam Bydžovský** ze Sokola Žižkov II a osmistovkař **Lukáš Hodbod'** z Hradce Králové, který doběhl 8. na ME dospělých.

Vítězem ankety Sportovec České obce sokolské v kategorii dospělých se stal vzpěrač **Jiří Orság** ze Sokola Karolinka, vloni 2x stříbrný na ME. V hlasování porazil bronzového z loňského šermířského ME **Alexandra Choupenitche** ze Sokola Brno I a 5. z atletického HMS (štafeta 4x 400m) **Michala Desenského** z Hradce Králové.

Nejlepším týmem se staly basketbalistky Hradce Králové před házenkáři

Nového Veselí a volejbalistkami Frýdku-Místku (všichni účastníci letošních extraligových play-off), v mládežnických kategoriích pak basketbaloví kadeti z Písku, dorostenečtí házenkáři z Nového Veselí a volejbalové kadetky ze Šternberku. Mimořádné ocenění pro nejúspěšnější oddíl kolektivních sportů získal **oddíl lakrosu Sokola Radotín**, který vládne tomuto sportu nejen u nás, ale i v Evropě. V samostatné kategorii byli rovněž oceněni nejúspěšnější trenéři. Kompletní seznam oceněných naleznete na [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu).

*„Jména nominovaných ukazují, že výkonnostní sport v Sokole zažívá skvělé roky a navazuje na úspěchy předválečných sokolských generací, které pravidelně vozily olympijské medaile. Jsem na úspěchy našich sportovců opravdu hrdá,“* řekla starostka České obce sokolské Hana Moučková. 📍





## T. J. SOKOL BRNO I

### oddíl volejbalu

**Název střediska:** Sportovní základna mládeže – SZM, Vrcholový sport dospělých – VSD, Sokol Brno I

**Počet trenérů:** 14

**Počet sportovců:** Volejbalový oddíl – 226 členů, SZM – 26 členů, VSD – 30 hráčů a hráček

**Působí od:** 2000

**Historické úspěchy:** Hana Klapalová Skalníková – OH Londýn 2012 17. místo, ME, MS 2011 4. místo; Eva Weissová, Jana Goliášová – ME U 22 2008 2. místo

**Současné úspěchy:** Jindřich Weiss, Martin Tichý – několikanásobní mistři ČR; Jindřich Weiss, Donovan Džavoronok – 1. místo WT Turecko 2018; Jíří Sedlák, Patrik Mañas – 17. místo OH mládeže 2018 Argentina, 3. místo CEV CUP 2018

## Reprezentanti z „brněnských pláží“

■ Hlavní formou péče o sportovně talentovanou mládež v České obci sokolské jsou sportovní základny mládeže a vybrané oddíly mládeže. Postupně je na stránkách časopisu Sokol představujeme. V tomto vydání to je volejbalový oddíl Sokola Brno I, který zejména v posledních letech sklízí řadu úspěchů v mezinárodních soutěžích plážového volejbalu. Na naše otázky odpovídá vedoucí trenér střediska Milan Džavoronok.

### Co je největší pýchou vašeho střediska?

Největší pýchou našeho střediska jsou naše sportovní areály, kde se připravujeme na soutěže. V areálu T. J. Sokol Brno I na Kounicově ulici máme nafukovací halu na plážový volejbal a halu na šestkový volejbal. Šestkový volejbal hrajeme v rámci přípravy a i z důvodu lepšího nácviku herních činností jednotlivce. V areálu na Sokolském koupališti (Brněnská přehrada) máme 8 kurtů na plážový volejbal. Zde pořádáme jak národní, tak mezinárodní turnaje ve všech věkových kategoriích. V loňském roce jsme pořádali mistrovství Evropy U18. Dále tento areál

slouží k pořádání prázdninových náborových kempů pro mládež.

Jako jediný klub v republice hrajeme soutěže jak v šestkovém, tak v plážovém volejbalu, na který se ve vyšším věku specializujeme.

### Z jakých zdrojů je vaše středisko financováno?

Vedle oddílových příspěvků to jsou dotace z magistrátu města Brna na vrcholový, výkonnostní a mládežnický sport a dotace z Jihomoravského kraje na naši činnost. Naši nejlepší mladí sportovci jsou zařazeni do BCSN (Brněnské centrum sportovních nadějí), ze kterého dostávají finanční podporu na přípravu. Na turnaje mládeže nám přispívá župa Jana Máchala.

### Jaký podíl na financování je ze soukromé sféry? Máte nějakého generálního či hlavního partnera?

Hlavního sponzora nemáme, máme spíše menší sponzory, většinou z řad rodičů.

### Důležitý je určitě i vztah s obcí. Jakou spolupráci s ní máte?

Spolupráce s Magistrátem města Brna a s Jihomoravským krajem je na velice





dobré úrovni, o čemž svědčí i již zmíněné dotace, které od nich dostáváme.

**S čím se nejvíce potýkáte, kde jsou největší překážky, které musíte při své činnosti překonávat? Jaký je zájem mládeže o vaše středisko?**

V současné době ubývá zájem chlapců o náš sport. Na nábor přijdou většinou děti bývalých hráčů, šikovných kluků je málo. U děvčat je situace

obrácená, tady musíme odmítat.

Začínáme s přípravkou od 8–9 let, zájem zejména u děvčat je veliký. Máme návaznost ve všech věkových kategoriích: přípravka, žáci, kadeti, junioři, dospělí.

**Sportovní základny mládeže slouží i k vyhledávání a rozvoji sportovních talentů. Uved'te výrazné talenty ve vašem středisku, případně jejich dosavadní úspěchy.**

Každoročně se naši nejlepší účastní některého z mládežnických mistrovství Evropy nebo mistrovství světa.

V roce 2018 to byli:

ME U 18 – Eliška Tezzele, Markéta Svozilová – 17. místo

ME U 20, 22 – Matyáš Džavoronok, Tadeáš Tezzele – 17. místa

OH mládeže – Patrik Maňas, Jiří Sedlák – 25. místo

CEV CUP – Patrik Maňas, Jiří Sedlák – 3. místo

WT mužů – Donovan Džavoronok, Jindřich Weiss – 1. místo

V roce 2017 to byli:

ME U20 – David Pavlovský, Daniel Sedlák – 9. místo

ME U18 – Patrik Maňas, Jiří Sedlák – 9. místo

MS U19 – Daniel Sedlák, David Pavlovský – 33. místo

**I ve sportu panuje konkurence, a to nejen v oblasti získávání financí, ale také v podmínkách, které jednotlivé kluby nabízejí a které přetahují talentované hráče. Jak si v této konkurenci stojíte?**

Konkurence je pro nás motivací. Hráči a hráčky u nás většinou zůstávají. Pokud odcházejí, tak ze studijních důvodů. ☺

# Historický úspěch bučovických volejbalistů

*Volejbalisté Sokola Bučovice se svými výkony a ziskem bronzové medaile v 1. volejbalové lize stali nejúspěšnějším mužským sokolským volejbalovým týmem. Zároveň tak dosáhli nejlepšího umístění ve více než devadesátileté historii klubu.*

■ Do své nováčkovské sezóny 1. volejbalové ligy vstoupili volejbalisté bučovického Sokola dvěma výhrami. Zatímco se proti týmu z Velkého Meziříčí vítězství více méně očekávalo, v utkání s Volejballem Brno byla výhra 3:1 velkou senzací. Další výsledky byly většinou ve znamení jedné výhry a jedné prohry a po osmi odehraných utkáních jsme figurovali na 7. místě prvoligové tabulky.

Pak se stalo něco, co je málo uvěřitelné doteď, a tím je série jedenácti vítězných utkání za sebou v řadě se ztrátou jednoho setu. Tento počín možná i v budoucnu málokteré družstvo překoná. Základní část první ligy jsme s bilancí 18 výher a 4 porážek jako nováček vyhráli.

V play off jsme ve čtvrtfinále narazili na tým z Velkého Meziříčí. Ten jsme v sérii hraném na tři vítězné zápasy porazili v poměru 3:0 a chystali se na semifinále.

Mezitím se stalo něco, co začalo vzbuzovat ve volejbalovém dění i mimo něj velké diskuze. Celek Volejbalu Brno účelově nechal do svého týmu přestoupit téměř celou základní šestku, která dostala za úkol vyhrát nejen 1. ligu, ale i baráž o extraligu. Proti takto posílenému soupeři jsme před více než 300 diváky odehráli vynikající utkání extraligové úrovně a přes prohru 2:3 odešli z utkání jako vítěz. Prohra 1:3 ve druhém utkání a prohra 3:0 v Brně znamenala naše vyřazení v sérii. Přesto další nezapomenutelný okamžik jsme si odnesli v podobě návštěvy, kdy naše utkání v Brně zhlédlo 600 nadšeně fandících diváků a další dva tisíce na Facebooku v živém přenosu.

V utkání o bronz před nabitou domácí halou jsme zvítězili 3:1 a získali první historickou medaili pro Bučovice v 1. lize  
*Zbyněk Čížek, Sokol Bučovice*





## Před branami 1. ligy

■ V letošní sezóně volejbalové A družstvo mužů T. J. Sokol Mníchovo Hradiště bojovalo v KP libereckého kraje s cílem postoupit do kvalifikace a pokusit se do Mníchova Hradiště po dvanácti letech vrátit ligovou soutěž. Po podzimu byli ve vedení, ale dvě jednoznačné porážky na půdě Jablonce v jarní části je stály krajský titul a skončili na druhém místě se stejným počtem bodů jako vítězný tým Bižu Jablonce. O pořadí rozhodl větší počet vítězství zkušeného Jablonce.

Jablonce se ale nakonec rozhodl kvalifikace se neúčastnit, a tak se do ní otevřela cesta pro náš tým mužů. Protože se nikdo nepřihlásil k její organizaci, tak jsme jí dostali přidělenou do Mníchova Hradiště. Jako další týmy k nám byly nalosovány SK Dansport Praha, SK Rybník (Česká Třebová), USK Slávia Plzeň B a Slávia Hradec Králové B. Tyto týmy se sjely do Mníchova Hradiště v sobotu 13. dubna.

Naše družstvo začínalo své vystoupení proti SK Dansport. Bohužel jsme do utkání vstoupili nervózně, špatně jsme přihrávali a dělali jsme technické chyby, které soupeř, hrající téměř bezchybně, nekompromisně trestal. Výsledkem byla porážka 0:3 za 80 minut a v našem týmu nálada pod psa

po špatném výkonu. Přesto jsme nastoupili odhodlaně do druhého sobotního zápasu proti SK Rybník. Soupeř neměl takovou kvalitu jako pražský celek a po změnách v sestavě začal náš tým šlapat jak na přihrávce, tak v útoku. Dařilo se nám i na podání. Základní sestava odehrála zápas v tempu a velmi dobře a porazili jsme Rybník jednoznačně 3:0.

V našem prvním nedělním utkání jsme se prali s Plzní B o naději na postup. Existenční zápas jsme zvládli a po výhře 3:1 jsme byli stále ve hře o postup. V dalším zápase ovšem Dansport nezvládl zápas s Hradcem Králové B a podlehl 1:3, čímž nám situaci výrazně zkomplikoval. Proto jsme sice v posledním zápase živili naději, ale museli bychom zahrát zcela bezchybně a Hradec jednoznačně porazit.

Celý první set s Hradcem jsme živili naději na úspěch, dotáhli jsme vedení soupeře, ale zkažené podání a horší přihrávka a po ní nedůrazný útok nás stály první set. Ve druhé sadě jsme zkazili 9 podání a soupeři jsme ji v podstatě darovali. Od třetí sady ale náš tým začal šlapat a s podporou plné haly, která nás hnala fanděním, jsme získali další dva sety my. V tie-breaku jsme si nechali soupeře před změnou

stran odskočit na 3 body a ten si vedení zkušeně pohlídal. I přes porážku byl pro nás zápas silným zážitkem a věřím, že si i díky nedělním zápasům kluci kvalifikaci užili.

Kvalifikaci absolvoval tým ve složení: Filip Basl, Michal Bašus, Tonda Beránek, Ondra Bígl, Vojta Bígl, Zdeněk Blažek, Mirek Černý, Ondra Hulínský, Ivan Chovanec, Tomáš Kratochvíl, Tadeáš Kysela, Láďa Loquens, Milan Ponocný, Jan Rychtařík, který z lavičky řídili Jiří Skřivan a Pavel Nachtmann.

Kromě těchto hráčů byli v sezóně v kádru týmu ještě Jirka Pazour, Michal Studničný, Jan Bláha a Adam Jindřich. Bohužel jsme skončili v kvalifikaci na třetím, tedy prvním nepostupovém místě, sice jako nejlepší třetí, tedy tým, kterému by jako prvnímu měla být nabídnuta účast v lize v případě, pokud by jí někdo z kvalifikovaných týmů hrát nechtěl. Přesto věříme, že se nám povede volejbal v Mníchově Hradišti udržet v nastaveném trendu a na co nejvyšší úrovni a přivést do ligy nejdéle do roka.

S tímto cílem budeme hledat další posily týmu a pracovat na rozvoji našich odchovanců, abychom mohli co nejdříve říct: „Hradiště je ligové!“

*Jiří Skřivan, trenér*

# Jaroměřský kros 2019 vyhráli Novák a Kynčlová

■ V neděli 7. dubna 2019 se v Jaroměři-Josefově vydařil již 9. ročník jednoho z největších a nejkrásnějších běžeckých závodů v České republice – Jaroměřský kros. Celkem 450 závodníků si užilo za slunného počasí členitou a jedinečnou trať tvořenou z vysokých hradeb a tunelů pevnosti Josefov.

Výjimečné prostředí a skvělá organizace láká stále nové závodníky i ze vzdálenějších koutů. Nejpočetnější byla letos kategorie mladších zákyň, ve které zvítězila Aneta Benešová z Kolína neuvěřitelným časem 5:06 na 1370 m dlouhé náročné trati, a stala se tak zároveň přebornicí České obce sokolské. Vítězkou v kategorii žen se stala Dagmar Kynčlová z Nového Města n. Metují. „Líbí se mi, jak je trať variabilní, mám to tady moc ráda“, odůvodnila na stupních vítězů svoji účast v závodě. V seznamu závodnic nechybělo ani jméno legendární olympioničky Blanky Paulů, která vyhrála svoji kategorii a celkově mezi všemi ženami doběhla na krásném šestém místě. „Jsem tady teprve po druhé, protože jsem o tak hezkém závodě dříve nevěděla. Je to ale jeden z nejhezčích závodů vůbec – profilem tratí i organizačně. Určitě příští rok přijedte také!“, vyzvala další běžecké nadšence.

Velkého překvapení se dočkal rozběh, ve kterém již tradičně startovaly tělesně a mentálně postižené děti z místní speciální školy. Předběžci museli kapitulovat před nejrychlejším ze závodníků, který je nečekaně předešel ještě před polovinou tratě a do cíle dobíhal za mohutného aplausu a skandování diváků.

Závod měl i svoji malou sportovní tragédii, která se odehrála v kategorii nejmladších žáků: jeden ze závodníků hned na startu upadl a přišel o botu. Za pomoci jednoho z organizátorů však



opět do závodu vyběhl a do cíle šťastně dorazil – a nebyl poslední! Od pořadatelů pak obdržel zvláštní cenu.

Skvělá organizace závodu je zásluha Jiřího Poura, který od počátku závod řídí a kterému pomáhá tým více než 20 lidí z T. J. Sokol Jaromeř. „Moc rád bych poděkoval našemu týmu, kam patří naši závodníci a jejich rodiče, trenéři jako Ondřej Porubek, Hanka Hřivnová, Roman Kopecký, Iva Dvořáková, Petr Vavřín nebo Bára Šubrtová. I díky nim to byl velmi povedený devátý ročník bez zranění,“ zhodnocuje a přidává plány do budoucna: „Na příští, jubilejní desátý ročník už nyní chystáme řadu změn a novinek. Zveme významné sportovní hosty, připravíme nové tratě zejména v kategorii Hobby a Hobby se psem. Celkově bychom zde v areálu pevnosti Josefov příští rok rádi přivítali minimálně 800 závodníků. Výhodou tohoto místa je totiž takřka neomezená kapacita a krásný přehled o celé trati i pro diváky“.

Další informace o závodě naleznete na: <http://www.jaromerskykros.cz/cs/> <https://www.instagram.com/jaromerskykros/> <https://www.facebook.com/JaromerskyKros/> Jaroměřský kros 2020 – událost: <https://www.facebook.com/events/360843824525137/>



## O závodě

Jaroměřský kros je **terénní závod**. Závodí se na tratích od 100 metrů pro nejmenší děti s rodiči, přes žákovské a juniorské tratě až po 5km trať pro ženy a 10km pro kategorii mužů včetně kategorie hobby. Proběhnout si závod mohou i čtyřnozí miláčci - nabízí se trať pro běh se psy. Pro každého účastníka závodu jsou vždy připraveny tradiční sportovní masáže zdarma a občerstvení.

V závodě se udělují i tituly **Krajský přeborník v přespolním běhu a Přeborník České obce sokolské**. Závod patří do populárního běžeckého seriálu terénních běhů **ISCA-REX cup 2019**.

Velkou výhodou závodu je hromadný start pro všechny závodníky dané kategorie za mohutné rány historického pevnostního děla a obsluhy v dobových kostýmech. Na rozdíl od intervalových startů mají závodníci při hromadném startu okamžitě přehled, jak si na trati vedou a k tomu patříčnou dávku startovního adrenalinu. Stejně tak je závod atraktivní i pro diváky, kteří mají vždy přehled o dění na trati. Trať jsou již několik let neměnné, a tak se i díky špičkové časomíře mohou závodníci porovnávat nejen mezi sebou, ale i s časy minulých ročníků.



Úspěšná zlínská výprava v 2. ligovém kole. Zleva stojí asistent trenéra Jan Zelenák, Rudolf Flachs, Vojtěch Navrátil, trenér žáků Albert Rýc a vedoucí trenér oddílu Jaroslav Janeba. Zleva dole Lukáš Janek, Jiří Lohynský, Matouš Sára, Tomáš Frohlich a Ondřej Janek.

## Mladí vzpěrači Zlína kralují lize

■ V březnu odstartovala prvním kolem vzpěračská liga mladších a starších žáků, v polovině dubna pak pokračovala druhým kolem. Mladí vzpěrači Sokola Jižní svahy Zlín-5 si v ní vedou velmi úspěšně – po dvou kolech jsou zlínská mladší žáci na prvním místě, starší žáci jsou pátí.

V sobotu 19. března se uskutečnila první kola ligy mladších a starších žáků.

V kategorii **mladších žáků** startovalo 18 družstev. Soutěžilo se souběžně na třech místech – ve Zlíně, Chomutově a Havířově. Zlínské mládí podalo vynikající výkony a zvítězilo. Je to historické oddílové první místo v této věkové kategorii. Všichni zlínská sokolové nejenom že si vytvořili nové osobní rekordy, ale také rekordy krajské. Mladší žáci soutěží ve čtyřboji – trojskok sounož, hod medicimbálem přes hlavu, trh a nadhoz. Zlínský Sokol v soutěži postavil rovněž -B- družstvo, které skončilo 18. Sestava -A- družstva mladších žáků Zlína: Vojtěch Navrátil, Ondřej Janek, Lukáš Janek a Ondřej Brída. Sestava -B- družstva: Viktorie Sárová, Mikuláš Sára, Šimon Rýc a Kryštof Brída.

V kategorii **starších žáků** startovalo 8 družstev a zlínská sestava dosáhla na

pátou příčku v ČR. Starší žáci soutěží ve dvojboji – trh a nadhoz. Sestava družstva starších žáků: Jiří Lohynský, Matouš Sára, Tomáš Frohlich a Rudolf Flachs.

Současně s žákovskou ligou se uskutečnilo ve Zlíně ještě i „19. mezinárodní otevřené mistrovství ČOS a Zlínského kraje“. Ze Slovenska se zúčastnili žáci z oddílů Barbell Senica a Golem Nové Město nad Váhom. Celkem soutěžilo 53 žáků a začek. V této soutěži zlínská sokolové taktéž zvítězili.

2. kolo ligy mladších a starších žáků ve vzpírání družstev se uskutečnilo

v sobotu 13. dubna. Soutěžilo se na třech frontách, a to v Bohumíně, Rotavě v Č. a Boskovcích. V kategorii mladších žáků do 13 let se na první příčce suverénně usadilo -A- družstvo Sokola Jižní svahy Zlín-5 s velkým náskokem o 140,74 bodů. Zlínská vzpěrači jsou rovněž silně zastoupení v TOP 10 nejlepších závodníků: 3. Vojtěch Navrátil – 337,31 b., 7. Ondřej Janek a 9. Lukáš Janek.

Taktéž souběžně se soutěží mladších žáků se uskutečnilo 2. kolo ligy ČR starších žáků. Zlínské družstvo dosáhlo na pátou příčku.

*Jaroslav Janeba*





# Opočenský Sokol reprezentoval ČR



■ Velkou událostí měsíce března pro T. J Sokol Opočno je skvělá reprezentace člena jednoty, bratra Leoše Malenovského na mistrovství světa v atletice veteránů v polské Toruni. Výkonem 616 cm ve skoku dalekém se umístil na třetím místě za Američanem a Italem. Výbornou formu potvrdil také pátým místem v trojskoku.

Přejeme Leošovi pevné zdraví, aby mu výkonnost vydržela co nejdéle. Je vzorem skromnosti a píce v přípravě pro všechny generace, hlavně pro ty nejmenší.

*Jan Kodousek, starost Sokola Opočno*

# Klatovští šachisté mistrem ČR družstev mládeže

■ O víkendu od 12. do 14. dubna se hrálo ve Vlachovicích u Nového Města na Moravě mistrovství České republiky družstev mládeže v šachu, které je završením extraligy mládeže. Hrál se v hotelu Pavla, kde se na šachová klání sjíždí nejlepší mládežnické týmy České republiky už dlouhá léta.

Loňský titul obhájoval tým Beskydské šachové školy z Frýdku-Místku. Do výsledků se započítávaly vzájemné výsledky ze skupin východ a západ. Západní skupinu vyhrál tým Sokola Klatovy, oddíl Šachklub, který vyhrál všechny zápasy a do MČR si přinesl plných 9 bodů. Východní skupinu vyhrál tým 2222 ŠK Polabiny, který též vyhrál všechny zápasy a též si přinesl do MČR 9 bodů. Týmy z Klatov a Polabiny tak byly favority na titul mistra ČR. Všechny ostatní týmy si do finále přinesly shodně tři body za jednu výhru a dvě porážky. Šestičlenná družstva hrála čtyři rozhodující partie tempem 2x 90 min + 30s/tah. První kolo bylo v pá-

tek odpoledne, druhé a třetí v sobotu a čtvrté v neděli dopoledne.

Drama o titul mistra České republiky pro letošní sezónu panovalo až do posledních chvil, kdy 2222 ŠK Polabiny, který vedl skupinu o jeden bod, hrál poslední kolo proti Sokolu Klatovy Šachklubu. Byl to souboj mezi vítězi obou základních částí soutěže. Nakonec se

po divokém průběhu z vítězství 4:2 radoval Šachklub a stává se letošním mistrem České republiky s 18 body. Na druhém místě po rozhodujícím zápase skončil 2222 ŠK Polabiny s 16 body a na těsném třetím místě skončil loňský vítěz BŠŠ Frýdek-Místek „A“ s 15 body.

*Pavel Hrdlica*



# Velká cena Hodonína přilákala zápasníky z deseti zemí

■ Rekordních pět set čtyřicet souborů, dramatická soutěž šestatřiceti týmů a přeplněné divácké ochozy jasně dokumentují vysokou kvalitu letošního ročníku Velké ceny Hodonína v zápasu řecko-římském, který se uskutečnil 23. března v městské sportovní hale TEZA. Pořadatelé tohoto populárního mezinárodního turnaje, oddílu zápasu T. J. Sokol Hodonín, se podařilo přilákat celkem 272 zápasníků z České republiky, Slovenska, Polska, Maďarska, Ukrajiny, Chorvatska, Srbska, Rumunska, Moldavska a Bosny a Hercegoviny. Tito mladí borci ve věku od 10 do 15 let zápasili ve třiceti dvou věkových a váhových kategoriích, přičemž celý turnaj probíhal na třech žíněnkách nepřetržitě po dobu osmi hodin.

Obzvláště napínavá byla letos soutěž družstev, ve které se kromě tradičních pohárů bojovalo i o věcné ceny v podobě zápasnických tréninkových figurín. Tu největší figurínu a zlatý pohár za první místo nakonec získalo družstvo TJ Jiskra Havlíčkův Brod, které porazilo o pouhých šestnáct bodů domácí tým T. J. Sokol Hodonín. Bronzový pohár si do Maďarska odvezlo družstvo zápasnického centra Dorog. Neméně atraktivní průběh měli i boje v individuálních



ODDÍL ZÁPASU T.J. SOKOL HODONÍN

družstvo oddílu zápasu T.J. Sokol Hodonín, které vybojovalo v soutěži 36 družstev stříbrný pohár.

soutěžích, ve kterých dokázali hodonínští sokoli vybojovat pět zlatých, tři stříbrné a dvě bronzové medaile.

Ve skvělé formě se na domácích žíněnkách představili bratři Samuel a Alexandr Harcovi, kteří suverénně bez ztráty jediného bodu zvítězili ve svých kategoriích. Tito talentovaní sportovci se nepárali ani se svými finálovými soupeři, které rozdrtili dvanáctnula na technickou převahu. V kategorii deseti a jedenáctiletých předváděl pohledné a divácky atraktivní zápasy Tibor Kubík, který opanoval váhu do 31 kg. Kubík úspěšně svedl pět vítězných soubojů, ve kterých si připsal celkem 44 technických bodů.

Nejprestižnější věkovou kategorií, která byla během celého turnaje pečlivě pozorována reprezentačním trenérem kadetů Zdeňkem Švecem, byla kategorie U15. Příslušníci této kategorie se již zúčastňují oficiálních mistrovství Evropy a světa a jsou zásobárnou kadetské reprezentace. Nutno podotknout, že se na hodonínských žíněnkách představili hned dva mistři Evropy a několik dalších účastníků z loňského šampionátu. O to větší radost způsobily dvě zlaté medaile, které v této věkové kategorii získali Lukáš Grochál a Tomáš Kotzian. Čerstvý mistr republiky ve váze do 41 kg, Grochál, se po poradě s trenérem Lubomírem Jurmanem rozhodl z důvodu zvýšení své výkonnosti pro start ve vyšší hmotnosti. Z průběhu všech tří utkání, ve kterých si Grochál připsal dvě lopatková a jedno bodové vítězství, je jasné, že tato hodonínská naděje je v současnosti k neporažení. Se svými soupeři se příliš nepáral ani vítěz nejtěžší váhy do 100 kg, Tomáš Kotzian,

kteří si pohrál i se svým finálovým soupeřem Martinem Lavrinčíkem ze Šamorína, jehož porazil devět jedna. Dobré jméno hodonínské zápasnické školy upevnili odvedenými výkony i další domácí zápasníci. Po náročném zápasnickém maratonu a několika připsaných vítězstvích se ze stříbrných medailí radovali Filip Bartošik, Tadeáš Letocha a Jan Kotlařík. V turnaji evropských parametrů má i bronz cenu zlata, proto upřímně gratulujeme bronzovým medailistům Jakubu Holkovi a Denisu Lišťákov. Svou kůži zadarmo nedarovali ani borci Michal Prágr a Martin Hvorecký, kteří skončili těsně pod stupni vítězů na cenném pátém místě. Zvláštní gratulace posíláme Marku Kotlaříkovi, který naposled zápasil na začátku roku 2017 na mistrovství republiky, kde získal bronz. Krátce poté jeho slibně rozjetou kariéru zastavila těžká nemoc, se kterou Marek svedl dlouhý a nakonec úspěšný boj. Pro svůj první start po neplánované pauze si Marek zvolil těžkou Velkou cenu Hodonína, aby potěšil svým uměním své rodiče a příbuzné. Svůj záměr uskutečnil na výbornou, když v nejobsazenější žákovské váze obsadil skvělé osmé místo.

Oddíl zápasu T.J. Sokol Hodonín by rád touto cestou poděkoval všem, kteří se podíleli na organizaci tohoto po všech stránkách zdařilého turnaje. Zvláštní poděkování za trvalou podporu hodonínského zápasu patří městu Hodonínu, České obci sokolské, Svazu zápasu ČR a generálnímu partnerovi Velké ceny Hodonína společnosti MND a.s.

Jiří Baják, Sokol Hodonín



Tibor Kubík pokládá soupeře na lopatky



**T.J. SOKOL SLATIŇANY A**

**NÁRODOPISNÝ SOUBOR FORMANI ZVOU NA**

# **15 LET FORMANŮ**

## **VÝROČNÍ KONCERT PRO CELOU RODINU**

**HOSTEM BUDE**

**DĚTSKÝ FOLKLORNÍ SOUBOR SEJKORKY**

**KDY: V SOBOTU 25. 5. 2019 OD 14,00 A 17,30 HOD.**

**KDE: SOKOLOVNA SLATIŇANY**



**Pardubický  
kraj**



**PŘEDPRODEJ VSTUPENEK**

**V TRAFICE KVĚT SLATIŇANY OD 7. 5. 2019**

**PARDUBICKÝ KRAJ A MĚSTO SLATIŇANY**

**PODPORUJÍ NAŠÍ ČINNOST**



## Sokolští divadelníci v Lázních Toušeni

■ Poslední dubnový víkend se uskutečnila první část XI. národní přehlídky sokolských divadel v Lázních Toušeni. Přehlídka se koná jednou za dva roky a jejím posláním je prezentovat široké veřejnosti divadelní soubory pod sokolskými jednotami. Každé představení bedlivě sleduje odborný lektorský sbor, který po představení dá souboru zpětnou vazbu a cenné rady.

Na dubnové části přehlídky se tohoto nelehkého úkolu zhostil herec a režisér Filip Müller, herec Milan Špale a teatrolog Vladimír Hulec. Na nedělní dopolední pohádku přijela i čestná předsedkyně poroty paní Soňa Červená.

První sobotní komedie mratínských sokolů byla o vztahu mezi ženícím se synem a matkou, kterou zpráva o synově svatbě přinutí vylézt z hrobu a pokusit se synovi napravit život. Poté ochotníci z Louňovic pod Bláník zahráli Cimrman-

vu Švestku. Ryze pánské obsazení ocenila spíše dámská část publika. Pánové zas obdivovali herečky v následující hře Taneční hodina, kterou přivezl až z Kroměříže soubor Dámská šatna. Působivé bylo závěrečné tancování všech hereček v baletních bílých sukních. Tomuto souboru, který zmiňovanou hru zkoušel dva roky, vyzdvihla porota jednoduchou, ale sofistikovanou scénografií. Posledním představením, které herci sami doporučili hrát ve večerních hodinách a pro dospělé publikum, byla česká komedie Zážitok s. r. o. ochotníků z Předměřic nad Labem. Hra svým kontroverzním scénářem vyvolala rozporuplné reakce, někteří diváci i během představení odešli, přesto sklidila největší potlesk a pískot a ještě druhý den bylo možné zaslechnout diskuze mezi diváky o tomto představení.

V neděli se sešli dětská diváci na třeštskou pohádku O malé hashrman-

ce, která se zamiluje do prince, kterého si nakonec i vezme. Otec hashrman byl v pohádce neobvykle benevolentní a tolerantní ke své dceři. Na závěr sokolové z Jilemnice přivezli hru Sen noci svatojánské a pro květnovou část přehlídky svým vystoupením nastavili vysokou laťku kvality vystoupení.

Druhá část přehlídky se uskuteční v Lázních Toušeni o víkendu 18.–19. května a diváci se na ní mohou těšit na představení Poprask na laguně (Divadelní soubor při T. J. Sokol Lázně Toušeň), Dva muži v šachu (Divadlo pod Petřínem, Sokol Kampa), Princezna na hrášku (Divadelní spolek J. K. Tyl při Sokole Rokycany), Ein stein, zwei stein! (Divadelní soubor při T. J. Sokol Lázně Toušeň) a na Herecký oddíl Heroes.

*Kateřina Pohlová*

*Foto M. Brunerová a K. Pohlová*



# Sokolští loutkáři zvou do Přerova

■ Je již dlouholetou tradicí, že o některém z jarních víkendů patří divadelní sál Sokola Přerov loutkářům. Každý druhý rok se zde konají sokolské celostátní loutkářské přehlídky, rok mezi nimi je pak vyhrazen Loutkářským letnicím, pořádaným loutkářským souborem Přerovský Kašpárek. Na letošek připadla sokolská loutkářská přehlídka, která je v pořadí již devátá. Koná se již o víkendu 10.–12. května a tak, jako vždy, vedle zajímavých loutkových představení jsou její součástí odborný seminář, hodnocení jednotlivých představení a také nominace či doporučení na celostátní Loutkářskou Chrudim.

I když oficiální zahájení letošní sokolské loutkářské přehlídky je plánováno až na sobotu 11. května, program začíná již v pátek. Nejprve se již v deset hodin dopoledne otevře loutkové divadlo Sokola Přerov široké veřejnosti – prohlídka jeho prostor je spojena s výkladem o fungování divadla a o jeho historii. Po poledni, ve 14 hodin, je na programu již první představení – loutkářský soubor Ahoj Chrudim Sokola Chrudim zahraje hru Kašpárek v Sokole aneb Pojďme cvičit. Od 16.30 hodin se pak koná seminář o zákonitostech loutkového divadla. Přehlídka bude slavnostně zahájena v sobotu v 9.00 hodin a pak již

bude následovat jedno představení za druhým:

- Kaimovo dobrodružství – Soubor Přerovský Kašpárek, Sokol Přerov (9.30 hod.)
  - O kozách a loupežnících – Divadlo Sokolík, Sokol Vyškov (11.00 hod.)
  - Tajemství starého kahance aneb Poklad skřítků – soubor Kašpárek, Sokol Uherské Hradiště (14.00 hod.)
  - Dobrodružství Hopa a Hupa – Frydolín, Sokol Praha Hostivař (15.00 hod.)
  - Honza a zlá princezna – Kašpárkovi kamarádi, Sokol Olšany (16.00 hod.)
- Od 18.30 hod. jsou plánovány individuální výstupy s loutkou. Na 21. hodinu připravují pořadatelé společenský večer – posezení s přáteli u táboráku.
- V neděli 12. května pokračuje přehlídka již od dopoledních hodin dalšími představeními:
- Jak švec čerta ošidil – Kašpárek, Sokol Bzenec (10.00 hod.)
  - Pohádka o slunci – Loutkové divadlo Sokol Velké Popovice (11.00 hod.)
  - Zlaté srdce – Kašpárek Sokola Pražského (14.00 hod.)
  - O Koblížkovi – Pimprlata, Loutkové divadlo Valašské Meziříčí (15.30 hod.)

-zr-



Ilustrační foto z předchozího ročníku přehlídky

**V** roce 1999 se konal 80hodinový kurz Člen první pomoci ČOS. V souvislosti s tím musím uvést jméno tehdejšího ředitele ÚŠ bratra PaedDr. Josefa Příbyla, který se zasloužil o vznik tohoto kurzu na půdě ČOS. Postupem doby se kurz stal 40hodinovým v reakci na vyhlášku ministerstva zdravotnictví. Těmito kurzy prošly desítky sokolů (i nesokolských zájemců). Většinou probíhal v Praze v Tyršově domě, ale školili jsme i v sokolovně v Pardubicích. Časem se změnil i způsob výuky. Zpočátku řadu pomůcek vyrobených tzv. na koleno – modelína a kuřecí kosti – nahradily sady pro simulaci poranění, dataprojektor, fantomy s kontrolkami o správně prováděné resuscitaci, automatizovaný externí defibrilátor. Změnila se částečně i náplň vzdělávání v souladu s novými evropskými doporučeními.

Kurz je určený zejména pro zájemce o funkci zdravotníka zotavovacích akcí na táborech, školách v přírodě, lyžařských kurzech a jiných podobných akcí pro děti a mládež, ale i pro širokou veřejnost se zájmem o co nejširší znalosti v problematice první pomoci. Absolvent kurzu je vybaven potřebnými znalostmi a dovednostmi pro výkon zdravotnického dozoru na zotavovacích akcích podle vyhlášky č. 422/2013 Sb. V ceně kurzu jsou brožury ČOS Zdravověda a První pomoc se shrnutím nejdůležitějších informací. Jsme držitelem akreditace od MŠMT ČR na výuku tohoto kurzu.

A co je náplní takového školení? Začínáme opakováním základů stavby a funkce lidského těla. Noví zdravotníci se seznámí s první pomocí v teoretické a praktické formě: ochrana zachránce, resuscitace, bezvědomí, dušení cizím tělesem, krvácení, infarkt myokardu, křeče, cévní mozková příhoda, cukrovka atd. Naučíte se používat novou autolékárničku a základní postupy u dopravní nehody, metodiku třídění START. Seznámíte se se základy zdravotnické dokumentace, s činnostmi zdravotníka na zotavovací akci. V části věnované hygieně a epidemiologii se věnujeme aktuálním infekčním nemocem (např. spalničkám, kampylobakterióze). Úspěšní absolventi už vědí, k čemu slouží FAST test, jak

správně používat inhalátor, adrenalinové pero, jak nepředávkovat nemočného paracetamolem, co znamená „červený krystal“, proč má každé podezření na otřes mozku skončit vyšetřením profesionálním zdravotníkem. A protože převážná část naší činnosti se týká sportu, nechybí ani prevence úrazů při sportovní činnosti. Vždyť řada vyškolených zdravotníků je současně cvičiteli či trenéry. Nedílnou součástí školení jsou také témata z oblasti péče o nemocné, práv a povinností zdravotníka a obvazové techniky.

Školení je vedeno profesionálními zdravotníky, naši lektori mají několikaleté zkušenosti se školením první pomoci. Klademe velký důraz na nejnovější celosvětová doporučení (aktuálně podle Guidelines 2015). Záchrana tonoucího včetně praktického nácviku v bazénu Tyršova domu je vždy vedena zkušeným pedagogem z katedry plaveckých sportů FTVS UK.

Ústřední škola ČOS ve spolupráci s naší komisí také pořádá každoročně osmihodinový doškolovací seminář, který je určen i pro ostatní zájemce ze sokolské veřejnosti. Většinou je v programu zařazena záchrana tonoucího v bazénu, novinky v první pomoci a legislativě, praktický nácvik neodkladné resuscitace na modelu, řešení modelové situace. Velký zájem byl letos o resuscitaci na figurině s okamžitou zpětnou vazbou ve formě reálně zobrazovaného průtoku krve ze srdce do mozku pomocí LED diod. Doškolovací semináře jsou i místem, kdy se sokolští zdravotníci vzájemně poznávají, vyměňují si zkušenosti. Letos se doškolení účastnil i zdravotník z prvního kurzu z roku 1999.

Těším se, že se s některými letošními účastníky opět setkáme na srazu župních zdravotníků v sobotu 9. listopadu 2019 v Tyršově domě.

*Tomáš Jelen, zdravotní komise ČOS*



## Již 20 let probíhají kurzy první pomoci v obnovené ČOS

*Letos uplyne již dvacet let od prvního školení první pomoci v Sokole po roce 1989. Školení organizuje Ústřední škola ve spolupráci se zdravotní komisí ČOS.*

# Rozloučení

■ Sokolské řady opustila libeňská cvičitelka sestra **Ester Lammelová**. Bylo jí 23 let.

Ester cvičila v Sokole od předškolního věku a brala Sokol jako neoddělitelnou součást svého života. Přestože se potýkala se zdravotními potížemi způsobenými cystickou fibrózou, vrozeným onemocněním plic, byla velmi aktivní členkou jednoty. Účastnila se vedení hodin všestrannosti, vedla turistický oddíl a tábory, jako jedna z prvních reprezentovala Libeň v kroji. Nacvičovala na slety v letech 2006, 2012 a 2018, bohužel nakonec vystoupila jen na jednom z nich. I když už nemohla chodit cvičit, stále byla s libeňskými v kontaktu a dle svých možností se vždy ráda zapojila. Několik současných členů i cvičitelů se do Sokola dostalo díky Ester a jejímu nadšení.

Po transplantaci plic v lednu 2015 se Ester mohla nakrátko opět opřít plnou silou nejen do sokolských aktivit, ale i do běžného života. Pro mnoho lidí byla a je vzorem její usilovnost, cílevědomost, humor, ale také pokora, zodpovědnost, schopnost brát věci tak, jak přijdou. Bohužel, komplikace se přidávaly a druhé transplantace plic se Ester už nedočkala. Odešla ve spánku v sobotu 23. března.

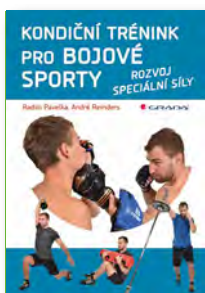
Prosím, věnujte tichou vzpomínku sokolce, která byla hybnou silou, ztělesněním sokolského ducha a především sestrou a kamarádkou mnoha nejen mladých členů.



## Do knihovničky

### Knihy, které stojí za to mít

#### Kondiční trénink pro bojové sporty



Kniha Radima Pavelky a André Reinderse podrobně pojednává o rozvoji obecné i specifické kondice při bojových sportech. Autoři se zaměřují na rozvoj obecné a speciální síly formou funkčního posilování takovými cviky, jejichž podobu lze nalézt při technikách v bojových sportech. Výběr je zaměřen převážně na cviky s hmotností vlastního těla s důrazem na zdravotní aspekt, s velkou a malou činkou a dále na cvičení s netradičními cvičebními pomůckami (TRX, Kettlebell, Gunex, Aquahit apod.). Každý cvik je provázán na konkrétní pohyb či techniku z vybraného bojového sportu. Cviky jsou fotograficky znázorněny a didakticky popsány, navíc jsou i vysvětleny a fotozdokumentovány chyby v provedení. Publikace je určena všem zájemcům o bojové sporty a má přesah i do jiných sportovních odvětví.

<https://www.grada.cz/kondicni-trenink-pro-bojove-sporty-8537/>

Nakladatelství Grada Publishing, Praha, 168 stran, černobíle, formát B5

#### Kondiční trénink pro tenis



Publikace Michala Vágnera srozumitelným a názorným způsobem přibližuje čtenářům komplexní kondiční přípravu tenisové

hráče včetně zdůraznění její potřeby z pohledu svalové a kardiorepirační odolnosti a mobility. Jistě ji využijí nejen samotní tenisoví hráči a jejich trenéři, ale i široká veřejnost věnující se tenisu.

Celkem 165 kondičních, protahovacích i uvolňovacích cviků na fotografiích demonstrují Lucie Hradecká, grandslamová vítězka ve čtyřhře a držitelka stříbrné a bronzové olympijské medaile, v současnosti se pohybující okolo padesátého místa žebříčku WTA, dále Jan Hernych, tenista s nejlepším umístěním na žebříčku ATP na devětapadesátém místě, a jejich kondiční trenér, autor knihy, Michal Vágner.

Nakladatelství Grada Publishing, Praha, 176 stran, celobarevné, formát B5



#### Sportovní talent

Co je to sportovní talent? Je člověku vrozený, nebo se v průběhu jeho života vyvíjí? Jak jej můžeme rozpoznat a jakým způsobem rozvíjet?

Odповědi na tyto a další otázky hledá sportovní psycholog Michal Vičar. Kniha je určena především trenérům a manažerům klubů i samotným sportovcům a jejich rodičům. Text obohacují příběhy známých sportovců, rozhovory s významnými osobnostmi a příklady i zkušenosti z praxe.

Nakladatelství Grada Publishing, Praha, 272 stran, černobíle, formát B5



## PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ

GENERÁLNÍ PARTNER

**čeps**

INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

HLAVNÍ PARTNER



PARTNEŘI

