Časopis České obce sokolské

SOKOL

Listopad 2017

Memorandum o spolupráci s Ministerstvem obrany

Potvrzení vztahů založených na zásadách vzájemné prospěšnosti, důvěry a úcty

Jachtařský „Sletový pohár 155 let Sokola“

Na Vranské přehradě se konala předsletová soutěž v jachtingu

Sokol Grand Prix de gymnastique

V Brně se konal již 21. ročních mezinárodních závodů ve sportovní gymnastice

Z obsahu

Zpravodajství

3 Slovo úvodem
4–5 Podzimní zasedání Výboru ČOS
6 Memorandum o spolupráci s Ministerstvem obrany ČR
6 Podzimní sraz župních náčelníků a náčelnic
7 Sraz župních zdravotníků

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

9 Závod Republika 2017
10 Akademie ke 130. výročí Sokola Michle
11 Jizerské hory v zimě
11 Volejbalový Sokol Cup v Luzernu
11 Akademie Sokola Chrudim
12 Partneři XVI. všesokolského sletu

Výkonnostní a vrcholový sport

13 Sokol Grand Prix de gymnastique Brno 2017
14 Jachtařský „Sletový pohár 155 let Sokola"
15 Pardubičtí karatisté opět ovládli ligu
15 Dětské družstvo orientačního běhu v Troji
16 Zlínští vzpěrači na mistrovství ČR
16 Turnajové úspěchy zápasníků
17 Úspěšná cyklistika Sokola Veltěž
18 Běh Neumannovou stezkou

Vzdělávání, kultura, společnost

19 Zhodnocení školení cvičitel seniorů III. třídy

● **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 ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Jakub Otáhal, Vítězslav Perun, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Anna Jurčíčková, Dominika Dušková ● **Obálka:** Ze Sokol Grand Prix de gymnastigue Brno 2017, foto Pavel Ponížil ● 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.

Tak nám nastává advent. Tedy doba pro zklidnění duše i mysli, čas pro takovou vnitřní hygienu. Pokud samozřejmě nepodlehneme předvánočním zmatkům a svodům blázinců obchodních center, v nichž se na nás valí nepřeberné množství nabídek a lákadel. Určitě není na škodu čas od času si udělat svůj pomyslný vnitřní úklid a srovnat si v hlavě priority, vytěsnit balast – vždyť kolikrát se zabýváme malichernostmi či podružnými věcmi, které sice v prvních minutách či hodinách intenzivně a emotivně prožíváme, ale s odstupem času si uvědomíme (nebo také neuvědomíme), že jsme jejich důležitost poněkud přecenili.

V příštím roce nás čeká spousta práce spojené s projektem XVI. všesokolského sletu. Není tedy asi na škodu ještě předtím se alespoň na chvíli v každodenním frmolu „zastavit", zklidnit mysl a udělat si jakousi svoji vnitřní inventuru – co je splněno, co kdy nás čeká, jak si naplánovat čas plnění jednotlivých úkolů (takový pomyslný „interní time management") atd. Do kdy co musí být hotové je dané. Jak píše v úvodním slově tohoto vydání časopisu Sokol náčelník ČOS bratr Petr Svoboda: „Práce na přípravě všesokolského sletu probíhají podle stanoveného harmonogramu. Je to i zásluhou těch cvičitelů a činovníků na župách a v jednotách a dalších členů, kteří se do předsletových příprav zapojili a již nyní vykonávají ve prospěch sletu ohromný kus práce." Ve svém článku přináší konkrétní údaje – například kolik cvičenců je přihlášených, jak probíhají objednávky nářadí a náčiní, připomíná termín na nahlášení termínů župních, krajských a oblastních sletů v souvislosti s vyhlášením grantů na jejich podporu a mnohé další informace, které si jistě rádi přečtete.

Časopis Sokol ve svém listopadovém elektronickém vydání samozřejmě přináší mnoho dalších zajímavých zpráv a informací: o podzimním zasedání Výboru ČOS a oceněných sestrách a bratrech, o srazu župních náčelníků a náčelnic, o srazu župních zdravotníků (na němž se vedle dalších informací hovořilo rovněž o zdravotním zajištění sletu). Nechybí samozřejmě sportovní zprávy – ať již z oblasti sportovní všestrannosti, tak z oblasti výkonnostního a vrcholového sportu. Pestrost tohoto vydání vám jistě poskytne možnost vybrat si „ten svůj" článek, který si rádi přečtete.

Hezké čtení vám přeje
Zdeněk Kubín

Milé sestry, vážení bratři,

blíží se závěr kalendářního roku a s ním přichází i příležitost bilancovat dosavadní práce a akce, které již byly vykonány v projektu XVI. všesokolského sletu 2018, a také si připomenout, co vše nás ještě čeká v nejbližších dnech i měsících, které nás dělí od hlavního sletového týdne v červenci příštího roku.

Nejprve mi ale dovolte menší odbočení: hovoříme o „Projektu XVI. všesokolský slet" a o XVI. všesokolském sletu. Jaký je rozdíl mezi těmito dvěma pojmy? „Projekt XVI. všesokolský slet" v sobě zahrnuje veškeré akce i projekty, které se ke sletu nějakým způsobem pojí – jsou to například již uskutečněná Sletová štafeta (která oficiálně společně s projektem Sokol spolu v pohybu a Nocí sokoloven zahájila sletový rok), probíhající předsletové soutěže, projekt „100 sokolských keší republice", v příštím roce to pak budou například prezentace v krajích, župní, oblastní a krajské slety. Vyvrcholením tohoto projektu pak bude samotný XVI. všesokolský slet 2018 od 1. do 6. července, ale některé akce tohoto projektu se budou konat ještě poté. Například setkání zahraničních a českých cvičitelů, řada sportovních soutěží atd. Naprosto zásadní pak bude oslava 28. října, při které vyvrcholí oslavy 100 let od založení společného státu Čechů a Slováků, které jsou se Sokolem neoddělitelně spojeny.

V současnosti máme za sebou již druhé nácvičné srazy ke všem skladbám ČOS a ke společné skladbě se Sokolskou únií Slovenska. Tyto srazy přinesly mimo jiné důležitou informaci, a to počty přihlášených cvičenců do jednotlivých skladeb. Potěšující je, že zájem o skladby je výrazně větší, než byl při minulém, XV. všesokolském sletu. Nejméně obsazená skladba má v současné době 700 cvičenců, což je oproti minulému sletu o 500 více. Zatím nahlášeným počtům cvičenců odpovídá i odebrané či objednané množství nářadí a náčiní – v prvním kole objednávek je župy objednaly za téměř 2,5 miliónu korun, ve druhém kole téměř za 600 tisíc korun. A jedna zajímavost s tím spojená: jen gumy pro skladbu Noty bylo objednáno pět a půl kilometru, dětí, které se na skladbu připravují, je téměř 1 700.

Tématu druhých nácvičných srazů se budeme podrobněji věnovat v prosincovém vydání Sletového magazínu.

Veškeré popisy skladeb, které jsme vydali, jsou již vyprodané. Dotiskovat je již nebudeme, jsou umístěné na sletovém webu http://slet.sokol.eu, odkud si je zájemci mohou stáhnout. Metodické DVD a audionahrávky jsou postupně v sokolské prodejně v Tyršově domě v Praze doplňovány.

Probíhají jednání o zabezpečení prostor pro konání jednotlivých částí programu sletového týdne. V současné době jsou podepsány smlouvy na pronájem O2 arény, Národního divadla, zpracovávají se zábory prostor pro sletový průvod a vystoupení na sletových pódiích. Po více než ročních intenzivních jednáních se podařilo získat stadión v Edenu.

V současnosti intenzivně pracujeme na realizaci krajských prezentací. Cílem krajských prezentací je nejen představit Sokol a pozvat diváky z řad široké veřejnosti na XVI. všesokolský slet, ale vtáhnout do sletových příprav i sletového dění také lidi z jiných sportovních a dalších neziskových organizací v jednotlivých krajích a také jim poskytnout prostor pro prezentaci jejich činnosti. Pro zdar těchto prezentací je důležitá spolupráce s jednotlivými kraji. Proto zástupci ČOS jednali například v polovině listopadu s Asociací krajů – vedoucím krajských odborů školství a sportu jsme prezentovali tento projekt. Nyní nás čekají jednání s jednotlivými hejtmany. Probíhají jednání o termínech a garantech jednotlivých krajských prezentací. Podařilo se dojednat prezentaci v Praze, která se bude konat koncem května 2018 na Výstavišti v Praze-Holešovicích v rámci veletrhu Sport Expo.

Plní se nám již termínová listina župních, krajských a oblastních sletů. Chtěl bych připomenout, že na listopadovém srazu župních náčelníků a náčelnic bylo schváleno zadání grantů na podporu župních, krajských a oblastních sletů. Jednou z podmínek pro jeho získání je nahlášení termínu sletu do 31. prosince 2017. Župám, které ještě termín svého sletu nenahlásily, tak zbývá už jen pouhý měsíc – pokud chtějí tento grant získat.

Uvědomujeme si, jak je důležité vzájemně komunikovat a poskytovat župám a všem, kteří se na sletu nějakým způsobem podílejí (ať již jako cvičitelé, cvičenci, při organizaci apod.), potřebné informace. Tomu bude – vedle dalších komunikačních kanálů – sloužit i Sletový manuál. V současnosti dokončujeme jeho první číslo, které bude obsahovat ucelené informace a které bude v nejbližších dnech distribuováno a rovněž bude přístupné na sletové webové stránce. Jeho anglickou mutaci, která je trochu odlišná od české verze, jsme již našim zahraničním partnerům rozeslali.

Práce na přípravě všesokolského sletu tedy probíhají podle stanoveného harmonogramu. Je to i zásluhou těch cvičitelů a činovníků na župách a v jednotách a dalších členů, kteří se do předsletových příprav zapojili a již nyní vykonávají ve prospěch sletu ohromný kus práce. Chtěl bych jim tedy i na tomto místě za jejich práci a zodpovědný přístup poděkovat.

Petr Svoboda,
náčelník České obce sokolské

Podzimní zasedání Výboru ČOS

O posledním listopadovém víkendu – v pátek 24. 11. a v sobotu 25. 11. – se v Tyršově domě v Praze konalo 4. zasedání Výboru České obce sokolské. Součástí zasedání bylo rovněž již tradiční slavnostní předávání sokolských vyznamenání – stříbrných a zlatých medailí ČOS, o jejichž udělení rozhodl Výbor na svém předchozím zasedání.

Výbor ČOS začal jednat v podvečer v pátek 24. listopadu. První den jednání, po jeho zahájení a uctění památky zesnulých bratří a sester, přišly na program volba mandátové a návrhové komise, schválení programu zasedání a kontrola plnění usnesení. Poté přednesla svoji zprávu starostka ČOS sestra Hana Moučková, na níž navázala ekonomická agenda – Zpráva o hospodaření ČOS. Ta obsahovala čtyři body – zprávu o čerpání rozpočtu hlavní činnosti ČOS za rok 2017, rozpočet hlavní činnosti ČOS na rok 2018 a jeho schválení, zprávu o průběhu plnění hospodářské činnosti Tyršova domu za rok 2017 a plán hospodářské činnosti TD na rok 2018 a jeho schválení.

Po těchto bodech následovala zpráva Kontrolní komise ČOS, Výroční zpráva za rok 2016 včetně účetní uzávěrky. Páteční jednání zakončilo schválení nových směrnic ČOS – aktualizovaný Jednací řád Výboru ČOS a Směrnice pro užívání duševního vlastnictví.

Druhý den jednání Výboru ČOS byly na programu zprávy Odboru všestrannosti ČOS, Odboru sportu ČOS, Vzdělavatelského odboru ČOS a Ústřední školy ČOS. Na ně navázala problematika XVI. všesokolského sletu s prezentací marketingu a komunikace sletu. Poté byly předneseny zprávy o propagaci ČOS a o tisku a ediční činnosti ČOS. Na programu poté byla problematika spolkového rejstříku a správa majetku, změny majetkoprávních vztahů za uplynulé období. Poté Výbor projednal návrhy na udělení stříbrných a zlatých medailí ČOS.

Již tradiční slavnostní tečkou jednání Výboru ČOS bylo předávání sokolských vyznamenání, o jejichž udělení rozhodl Výbor na svém předchozím zasedání. Zlatá medaile byla předána bratru Lubomíru Touškovi, stříbrné medaile byly uděleny sestrám a bratřím: Haně Hanzlíkové, Oldřichu Jarošovi (nemohl se osobně zúčastnit, v zastoupení převzal bratr Kráčmar), Františku Kráčmarovi,

Marii Mlýnkové (nemohla se osobně zúčastnit, v zastoupení převzal bratr Růžička), Jiřímu Růžičkovi a Janě Ševců. Bratru Janu Trunčíkovi, kterému byla udělena zlatá medaile, byla předána již dříve – na mezinárodním sokolském setkání v Oetzu. Stříbrnou medaili převzala rovněž sestra Petra Šikýřová, které toto ocenění udělil Výbor již na svém podzimním zasedání v roce 2016.

STRUČNĚ O VYZNAMENANÝCH

Zlaté medaile

Jan Trunčík, 80 let, Sokol Műnchen, Německo, člen Sokola již od mládí, pochází ze sokolské rodiny. Po emigraci před 43 lety založil novou jednotu TV Sokol Műnchen, který se stal novým sokolským domovem v cizině. Organizoval účasti na všesokolských sletech jak v cizině, tak později i v Praze. Stál u zrodu a založení sokolských setkání v tyrolském Oetzu, před 44 lety, v místě úmrtí Dr. Miroslava Tyrše. Pracuje v jednotě stále ve výboru, ale zastával i různé 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" Sokola Mnichov a stále je cvičícím sokolem. Svou pílí a obětavostí je vzorným příkladem sokola pro ostatní.

Ing. Luboš Toušek, 80 let, T. J. Sokol Olomouc-Bělidla, SŽ Olomoucká -Smrčkova, člen Sokola již od dětství, jako 8letý, po skončení 2. světové války začal cvičit v Sokole Olomouc-Bělidla. Po začlenění jednoty do ČSTV byl nadále jejím členem, cvičitelem i náčelníkem. Byl velmi úspěšný v tělovýchovném úseku pobytu v přírodě. Po obnovení Sokola se zasloužil o návrat bělidelské jednoty do svazku ČOS v r. 1992. A od této doby až dosud je starostou. Zároveň byl cvičitelem mužů ve všech věkových kategoriích a podílel se na obnově pobytu v přírodě. Desítky let vede stanové tábory žactva. Je cvičitelem, lektorem, metodikem, ale také spoluautorem několika učebních textů. V letech 1995–2001 byl starostou Sokolské župy Olomoucké-Smrčkovy, v letech 1995–2007 členem Výboru ČOS a v letech 2001–2007 jednatelem a tajemníkem župy. Účastnil se všech všesokolských sletů od obnovení Sokola a také čtyř světových gymnaestrád v letech 1999–2011. V r. 2004 mu bylo uděleno Čestné uznání hejtmana Olomouckého kraje. Jeho celoživotní práce je velice systematická, obětavá a úspěchy jsou nesporné. Je příkladem pro ostatní.

Stříbrné medaile

Mgr. Hana Hanzlíková, 80 let, T. J. Sokol Duchcov, SŽ Krušnohorská-Kukaňova, členkou Sokola od r. 1945. Účastnila se již sletu v r. 1948 jako žákyně. Celý život aktivně sportovala a stále si zvyšovala kvalifikaci trenérky a rozhodčí zejména ve sportovní gymnastice. Po znovuobnovení Sokola Duchcov se stala cvičitelkou žactva a současně se zapojila i do práce výboru jednoty a následně byla zvolena náčelnicí jednoty. Tuto funkci plní dodnes. Vede všechny složky dětí – předškoláky, mladší a starší žactvo a v současnosti i nový gymnastický oddíl. Nacvičovala na všechny novodobé všesokolské slety a nyní se připravuje na XVI. všesokolský slet. Od r. 2000 je župní náčelnicí a župní vedoucí seniorek. Je členkou Ústředního cvičitelského sboru seniorek.

Oldřich Jaroš, 60 let, T. J. Olomouc, SŽ Olomoucká-Smrčkova, členem Sokola od r. 2000, kdy oddíl zápasu řecko -římského TJ Zora Olomouc přešel a byl přijat do Tělocvičné jednoty. Byl dlouholetým činovníkem a trenérem oddílu zápasu a zasadil se o vstup do sokolských řad. V Sokole Olomouc ihned zastával místo člena výboru, a následně pozici jednatele a pak místostarosty. Od r. 2013 je starostou jednoty a zároveň členem PV župy a předsedou odboru sportu župy. Má zásluhy na dobrém průběhu krajských sokolských sletů jako vedoucí sletové technické komise.

František Kráčmar, 60 let, T. J. Olomouc, SŽ Olomoucká-Smrčkova, člen Sokola od r. 2000, od této doby pracoval ihned ve výboru jednoty, a to jako hospodář a zároveň byl trenérem oddílu zápasu. Od r. 2007 se stal jednatelem župy a členem PV župy. Tuto funkci vykonává dosud. Dále byl v letech 1996–2002 předsedou In-line Tempish clubu Olomouc a byl též členem republikové rady a místopředsedou České asociace in-linea skatetoboardingu. Aktivní, trpělivá a nepřetržitá práce br. Kráčmara se nesmazatelně zapsala do fungování T. J. Sokol Olomouc s nesporně dobrými výsledky.

Marie Mlýnková, 70 let, T. J. Brno – Řečkovice, SŽ Dr. Vaníčka, členka Sokola od r. 1991, kdy jednota vstoupila do obnovené ČOS. V té době pracovala jako cvičitelka žáků. Od r. 1991 je činovnicí v T. J. v různých funkcích (1991–1997 jednatelka, 1997-2002 předsedkyně KK, 2002–2004 náčelník, 2004-dosud náčelnice). Jako cvičitelka se zúčastnila několika všesokolských sletů v Praze a sletů v Liberci, Trenčíně, Roudnici nad Labem a v Plzni. Od r. 1996 je členkou náčelnictva župy, nejdříve jako vedoucí starších žáků a v současnosti mladších žáků. Je zaměstnána v kanceláři župy od r. 2010.

Ing. Jiří Růžička, 70 let, T. J. Brno – Řečkovice, SŽ Dr. Vaníčka, je zakládajícím členem T. J. v roce 1991. Od r. 1993 je starostou jednoty. Jako starosta jednoty se významnou měrou zasloužil o provedení přístavby sokolovny. Jako rozhodčí atletiky se pravidelně zúčastňuje přeborů župy, během pěti let, kdy byla župa pořadatelem přeboru ČOS ve sportovní všestrannosti mladšího žactva, rovněž atletiku rozhodoval. Vyslancem výboru župy je od r. 2001, od r. 2010 byl členem PV župy ve funkci místostarosty a od r. 2013 je starostou župy. Od r. 2010 zastupuje župu ve výboru ČOS.

Jana Ševců, 80 let, T. J. Sokol Hronov, SŽ Podkrkonošská-Jiráskova, členkou Sokola od r. 1946. Účastnila se již sletu v r. 1948 jako žákyně. V letech 1968–1970 se zapojila do dočasně obnoveného Sokola jako cvičitelka nejmladších dětí a byla rovněž členkou výboru jednoty. Po r. 1990 se stala cvičitelkou předškolního žactva, mladších žáků, dorostenek a žen, které cvičí dodnes. Mnoho let byla náčelnicí T. J. Se skupinou žen nacvičila 7 pódiových skladeb, kterých je i autorkou. S těmi se pravidelně účastní „Přehlídky pódiových skladeb" v Tyršově domě. V r. 2010 byly ženy pod jejím vedením odměněny „Cenou světového svazu studenstva".

-red-

Memorandum o spolupráci s Ministerstvem obrany ČR

Starostka České obce sokolské sestra Hana Moučková podepsala v úterý 14. listopadu Memorandum o spolupráci mezi ČOS a Ministerstvem obrany ČR. Byla tak stvrzena dosavadní úzká vzájemně prospěšná činnost a vytvořen prostor pro rozvoj a rozšiřování další spolupráce.

„Podepsání memoranda je logickým vyústěním naší dosavadní spolupráce a zároveň i proklamací naší oboustranné vůle v této spolupráci pokračovat a dále ji prohlubovat. Je i potvrzením toho, že dosáhla kvalitní úrovně," uvedla k podpisu memoranda starostka ČOS Hana Moučková. „Vysoce jsme ocenili tuto spolupráci například při minulém, XV. všesokolském sletu a chceme na ni navázat i při blížícím se XVI. všesokolském sletu 2018. Úspěšně probíhá výcvik Sokolské stráže, který pro ni pořádá Hradní stráž, nezanedbatelná je účast představitelů Armády ČR a ministerstva například při pietních akcích konaných v Památný den sokolstvo, aktivně jsme se rovněž zúčastnili kulatého stolu na ministerstvu k návrhu zákona o branných spolcích," vyjmenovává Hana Moučková některé z hlavních konkrétních projevů této spolupráce.

„Dvakrát do roka se scházíme se spolky, které mají ve svých řadách válečné veterány a také ty, jejichž činnost je blízká úkolům a poslání ministerstva obrany. Jedná se o spolky, které nejsou organizační součástí ministerstva. Naše spolupráce je založena na zásadách vzájemné prospěšnosti, důvěry, úcty a na zásadě vzájemného nezasahování a nevměšování do vnitřních poměrů ministerstva nebo spolků," vysvětlil důvody podpisu memoranda plukovník gšt. Eduard Stehlík.

Memorandum o spolupráci podepsalo s Ministerstvem obrany ČR celkem již 27 spolků.

-red-

Podzimní sraz župních náčelníků a náčelnic

Župní náčelníci a náčelnice hodnotili na svém letošním podzimním srazu, který se konal v sobotu 11. listopadu v Tyršově domě v Praze, činnost Odboru všestrannosti v roce 2017 a projednávali plány a úkoly na rok 2018 a přípravy na XVI. všesokolský slet 2018.

Na úvod, po oficiálním zahájení srazu, pozdravila přítomné starostka ČOS sestra Hana Moučková, která informovala o některých aktuálních otázkách, především o čerpání dotací z programů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, o situaci ve financování českého sportu, která je v letošním roce mimořádně složitá a obtížná. Informovala rovněž, že po velmi těžkých jednáních se podařilo zajistit dotaci MŠMT na přípravu XVI. všesokolského sletu v letošním roce. V průběhu jednání starostka ČOS rovněž informovala, že se po velkém úsilí, za přímé podpory prezidenta republiky, podařilo zajistit konání sletu na stadionu v Praze Edenu.

Po vystoupení starostky informoval Marek Brodský o spolupráci s mediálními partnery XVI. všeosokolského sletu – s Českou televizí, Deníkem a Českým rozhlasem.

Zprávu o činnosti Odboru všestrannosti ČOS a informace o stěžejních akcích a projektech odboru přednesli náčelnice ČOS sestra Lenka Kocmichová a náčelník ČOS bratr Petr Svoboda. Na srazu župní náčelnice a náčelníci rovněž projednávali rozpočet OV ČOS, vzdělávání v OV ČOS, problematiku grantů atd. V části věnované XVI. všesokolskému sletu 2018 hovořil náčelník ČOS bratr Svoboda mimo jiné o aktuálním stavu příprav a rovněž uvedl program sletového týdne od 1. do 6. července 2018. Bratr Zdeněk Lauschmann, vedoucí Komise pobytu v přírodě, podrobněji hovořil o Sletové štafetě, která se uskutečnila ve dnech 22.–24. září 2017 – mimo jiné uvedl, že štafeta celkem putovala přes 5000 kilometrů, v exteriéru ji neslo 3680 lidí a zapojily se do ní všechny sokolské župy.

-red-

Sraz župních zdravotníků

V sobotu 11. listopadu se konal sraz župních zdravotníků. Jeho účastníci na něm byli mimo jiné informováni o plánovaném školení a doškolení Zdravotník zotavovacích akcí (ZZA) v roce 2018 – školení se uskuteční opět ve spolupráci s ÚŠ ČOS koncem února a koncem března, doškolovací seminář se uskuteční 24. března 2018.

Bylo rovněž konstatováno, že některé župy stále (ale i nově) nemají zdravotníka. V zájmu každé župy je, aby tento problém co nejrychleji řešily, neboť župní výpravy na slet ubytované v Praze budou muset nahlásit svého zdravotníka orgánu ochrany veřejného zdraví – Hygienické stanici hl. m. Prahy. Rovněž je žádoucí, aby se na zdravotním zajištění župních, krajských a oblastních sletů podíleli zdravotníci, byť si budou třeba objednávat profesionální služby (ZZS).

Dalším bodem programu byl referát Výživa nejen pro sportovce, který účastníky seznámil se současným „zdravým" pohledem na stravování.

Důležitým bodem bylo zdravotní zajištění všesokolského sletu. Po krátkém připomenutí zdravotního zajištění předchozích sletů a jejich specifik probrali účastníci zdravotní zajištění župních, krajských a oblastních sletů, jejich hlášení, zdravotní pokyny pro účastníky sletu, potvrzení o bezinfekčnosti, posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci, zdravotnický deník.

V poslední části srazu bratr Vít Jakoubek hovořil na téma „Dětské úrazy a onemocnění" a seznámil přítomné s úrazy, které mohou postihnout děti doma i venku, s přihlédnutím k věku a prostředí. Rovněž hovořil o některých onemocněních dětského věku, se kterými se můžeme na sletu setkat, a o jejich léčbě. Některá onemocnění budou také zmíněna v připravovaném článku do nejbližšího tištěného vydání časopisu Sokol. Na závěr bratr Jakoubek připomněl korespondenční soutěž Sokolská kapka krve. V roce 2017 běží již druhý řádný ročník tohoto projektu, jehož cílem je získat nové a hlavně pravidelné dárce nejcennější tekutiny. Sokolské jednoty hlásily počty dárců a odběrů za období leden–červen 2017. Zprávu zaslalo celkem 17 jednot. Na prvních třech místech se zatím umístily sokolské jednoty Komárov, Týniště nad Orlicí a Příbram.

Termín příštího srazu byl po rozpravě a zvážení všech okolností stanoven na sobotu 10. listopadu 2018.

-zr-

inzerce

Vedeme energii těm, kteří ji násobí

TÝDENNÍ KALENDÁŘ **2018**

k dispozici od **11. 11. 2017** v prodejně ČOS

WWW.SOKOL.EU

Závod Republika 2017

V úterý 24. října v ranních hodinách se v areálu Vyšehradu začali scházet žáci druhého stupně základních škol. Konal se zde totiž nultý ročník celostátního branného závodu „Republika". Závod uspořádala Československá obec legionářská ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a s NKP Vyšehrad. Záštitu nad závodem převzal předseda Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky Jan Hamáček.

Navzdory chladnému a větrnému počasí úterního dopoledne se před budovou Starého purkrabství na Vyšehradě sešlo v doprovodu učitelů na sto dětí. Soutěžily v celkem dvanácti smíšených týmech, přičemž každý tým čítal deset členů. Celý závod uvedla Sokolská stráž svým slavnostním nástupem, ke krojovaným sokolům se přidali i bratři legionáři v dobových uniformách. Po vysvětlení pravidel se již jednotlivé týmy mohly vydat s pomocí mapy k jednotlivým stanovištím.

Závodníky nečekal snadný úkol. Na devíti připravených stanovištích museli prokázat fyzickou zdatnost, vědomosti, odhodlání či týmovou spolupráci. Děti si vyzkoušely slaňování pevnostní zdi, běh do vyšehradských schodů, střelbu a mnoho dalšího. Jedno stanoviště však v mapě zakreslené nenašly. Byl to záměr, který měl vyzkoušet jejich reakce. Cílem tajného stanoviště byla pomoc člověku v nouzi. Role potřebného se ochotně ujal bratr Vladimír Richter. Pouze jediný tým – tým ze základní školy Karla Čapka – mu pomohl, za což byl právem odměněn zvláštní cenou. Česká obec sokolská zajistila pro závod pět stanovišť a mnoho z připravených úkolů odkazovalo na sokolské principy.

V rámci doprovodného programu si účastníci prohlédli kasematy, kdo chtěl, mohl zhlédnout také panelovou výstavu „Vznik samostatného Československa".

Většina týmů prokázala svou fyzickou zdatnost i schopnost nebojovat jen za sebe, ale za celý tým. Všichni zúčastnění na závěr závodu obdrželi pamětní certifikát, vítězové samozřejmě také poháry a medaile, a to z rukou bratra Lukáše Křemena a bratra legionáře Františka Bobka.

Jak název branného závodu napovídá, je projekt zaměřen na připomenutí stého výročí vzniku Československé republiky. První ročník závodu je proto plánován na příští rok, opět za spolupráce České obce sokolské. Vždyť, jak řekl T. G. Masaryk: „Bez Sokola by nebylo legií, bez legií by nebylo Československa!"

-red-

Akademie ke 130. výročí Sokola Michle

Slavnostní akademií, uspořádanou v druhé polovině listopadu, si Sokol Michle připomenul 130. výročí svého založení. Sestra Helena Peerová, která akademii profesionálně uváděla, přivítala rodiče, hosty z různých jednot a jmenovitě starostu městské části Prahy 4 Petra Štěpánka, který přítomné pozdravil. Poté již následoval samotný program.

V šestrannost v něm byla zastoupena předškoláky, žáky a žákyněmi ve dvou blocích – 4letí a 5letí cvičili na lavičkách a žíněnkách, 6letí a starší předvedli cvičení na kruzích a přeskok. Své umění předvedly také žákyně tanečního studia. K pestrosti akademie přispěl Sokol Vyšehrad s TeamGymem (pódiová skladba, trampolína a přeskok)

Členové sebeobrany C.Q.B. akademy, kteří mají v Sokole Michle zázemí, předvedli ukázky jak se bránit při napadení. Vystoupilo také taneční studio dospělých se skladbou moderního tance. A nakonec předvedli ukázky soubojů gladiátoři, kteří jsou též členy Sokola Michle, kde trénují.

Na závěr akademii pozdravila vzdělavatelka župy Pražské-Scheinerovy, kam michelská jednota patří, sestra Dagmar Evaldová.

Za technickou část akademie odpovídala a připravila tajemnice Jana Kafuňková. A já, náčelnice jednoty, musím jen poděkovat všem vystupujícím, vlastně malým a velkým sportovcům za jejich předvedené výkony. Ještě jednou díky.

Text a foto Marie Brunerová

Jizerské hory v zimě

Komise pobytu v přírodě Odboru všestrannosti ČOS zve na setkání cvičitelů a přátel pobytu v přírodě „Jizerské hory v zimě". Setkání se sice koná až v polovině února – od 16. do 18. 2. 2018, ale přihlášku společně s potvrzením o zaplacení účastnického příspěvku je potřeba zaslat na adresu Odboru všestrannosti již dříve, nejpozději do 20. prosince.

Účastníci budou ubytováni v horské chatě Barbora v Lučanech nad Nisou. Rámcový program setkání je následující: V pátek do 20.00 hodin bude prezentace, od 20.30 do 21.30 hodin praktické rady (připomínka zásad pohybu a pobytu v zimní přírodě, rady k mazání lyží), na přípitek ke 156. výročí založení Sokola (plánovaný na 21.30 hod.) naváže neformální beseda účastníků a páteční den uzavře kolem 23.00 hodin čtení na dobrou noc. Sobota je věnována celodenní výpravě na běžkách za krásami Jizerek (trasa bude určena podle sněhových podmínek). Na večer pak je připraveno deskohraní a na něj navazující volná zábava a den uzavře ve 23.00 hodin čtení na dobrou noc.

V neděli bude na programu dopolední výprava do bližšího okolí nebo sáňkařská dráha ve Smržovce. Setkání bude ukončeno v neděli ve 12.30 hodin.

Účastnický poplatek činí 1000 Kč pro členy ČOS a 1200 Kč pro nečleny a zahrnuje 2x ubytování se snídaní a příspěvek na technické zabezpečení akce.

Kontakt: L. Zahradníková, tel. 257 007 343, e-mail: jzahradnikova@sokol.eu

-red-

Volejbalový Sokol Cup v Luzernu

V sobotu 9. září 2017 pořádala ve Švýcarsku Tělocvičná jednota Sokol Luzern již 27. Sokol Cup, tradiční mezinárodní volejbalový turnaj pro kategorie mužů, žen a mixů (3 ženy + 3 muži). Turnaj, který se koná na předměstí Lucernu ve sportovní hale Rossmoos v Emmenbrücke, se stává každým rokem populárnějším, což je názorně vidět na tom, že se letos zúčastnilo šest družstev mužů, osm družstev žen a dvanáct družstev mixů ze Švýcarska, Německa a převážně z České republiky. Mezi těmito týmy nemohly chybět, ostatně jako každý rok, i ženy Sokola Plzeň – Skvrňany, které na cestu autobusem do Lucernu doplnily i týmy z Horní Břízy a týmy složené z bývalých hráček Skvrňan.

Pro ženy Sokola Skvrňany to byl turnaj velice úspěšný, když v bojovném a na dramatické zvraty bohatém finále porazily družstvo Sokola Jinonice a tím mohly pozdvihnout nad hlavu pohár pro vítěze turnaje. Na pěkném 4. místě skončily ženy Horní Břízy a 7. místo obsadily bývalé hráčky Skvrňan.

Kategorii mužů při neúčasti plzeňských družstev ovládli muži Volley Weibel Küttel a v soutěži mixů zvítězilo družstvo Sokola Jinonice, na pěkném 3. místě se umístil tým RMPC Plzeň, složený z bývalých i současných hráček Skvrňan. Z plzeňských družstev se dále na 5. místě usadil tým Škeble Plzeň a 10. místo vybojovalo družstvo Horní Břízy.

Přestože se turnaj pro velký počet účastníků protáhl do pozdních večerních hodin, všichni volejbalisté si pochvalovali kvalitní výkony a přátelskou atmosféru, kterou vytvořila všechna družstva a především obětaví pořadatelé ze Sokola Luzern, kteří se o všechny sportovce starali jako o vlastní. A všichni se již těší na další, v pořadí 28. Sokol Cup v září příštího roku.

Sokol Plzeň – Skvrňany

Akademie Sokola Chrudim

V Sokole Chrudim se ve středu 1. října konala slavnostní akademie ke 150. výročí založení této tělocvičné jednoty. K jejímu programu přispěly všechny oddíly, které v ukázkách představily svoji činnost.

Sokol Chrudim vznikl v roce 1867, kdy se několik členů stolní společnosti Kosů chrudimských usneslo utvořit přípravný výbor pro založení Tělocvičné jednoty Sokol. Prvním starostou byl zvolen Alois Gallat, v roce 1885 byl starostou Sokola zvolen JUDr. Karel Pippich. Pod jeho vedením nastal největší rozmach Sokola v Chrudimi. Mimo běžnou tělocvičnou činnost postupem let Sokol pořádal mnoho různých aktivit. Pod vedením br. Pippicha si sokolové postavili i vlastní sokolovnu. Zakládajícím oddílem obnoveného Sokola po sametové revoluci byl oddíl sokolské všestrannosti, postupně se přidaly další oddíly. V současné době má jednota 636 členů v 9 oddílech.

-red-

PARTNEŘI

XVI. VŠESOKOLSKÉHO SLETU 2018

GENERÁLNÍ PARTNEŘI

čeps

Česko
země příběhů

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

Česká televize

HLAVNÍ PARTNEŘI

PohlednicеOnline

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

deník

Český rozhlas

INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI

MINISTERSTVO KULTURY

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

MINISTERSTVO OBRANY ČESKÉ REPUBLIKY

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Sokol Grand Prix de gymnastique Brno 2017

Mezinárodní závod ve sportovní gymnastice Sokol Grand Prix se v Brně konal již po jednadvacáté a opět se bylo na co dívat.

I když pořadatelé řešili nesnáze například s odlivem gymnastů na německou Bundesligu nebo zranění některých přihlášených gymnastů, s výsledným počtem deseti smíšených párů mohli být spokojeni. Objevila se mezi nimi například ruská gymnastka Tatiana Nabieva, které má za sebou nespočet úspěchů za ruskou reprezentaci, jako například zlatou medaili z MS 2010 z týmové soutěže, stříbro z MS 2011 za týmy a stříbro na bradlech, bronz z MS 2014 v závodu družstev a i další kvalitní výsledky na evropském i domácím poli. Velice kvalitní sestavy předváděl i její partner Matvei Petrov. Na druhém místě byl mladičký, ale neméně kvalitní pár z Ukrajiny – Yana Fedorova a Vladyslav Kotsiuban. Domácí pár ze Sokola Brno I složený z Lucie Jiříkové a Františka Černého předvedl, že i u nás se cvičí obtížné sestavy a dokázal vybojovat třetí místo. Dále jsme také mohli vidět závodníky a závodnice z Rakouska, Řecka, Slovenska, Švýcarska a další české páry. Celý závod jste mohli sledovat na živo, online a nebo ho můžete zhlédnout z připravovaného záznamu České televize. Na příští rok pořádající oddíl sportovní gymnastiky T. J. Sokola Brno I naplánoval pozdější listopadový termín, a to znamená, že bychom se opět měli těšit na účast nejlepšího českého reprezentanta Davida Jessena.

Po letošním zdařilém závodě i vzhledem k pozitivnímu ohlasu diváků pořadatelé očekávají větší zájem zahraničních závodníků.

Jan Caska

Foto Pavel Ponížil

Jachtařský „Sletový pohár 155 let Sokola"

Na Vranské přehradě, v úseku mezi Vraným n.Vlt. a Skochovicemi, se v polovině října konala předsletová soutěž v jachtingu „Sletový pohár 155 let Sokola", kterou pořádala T. J. Sokol Vrané nad Vltavou II. Do soutěže se celkem přihlásilo 25 lodí ve třech lodních třídách – Finn (5 lodí), Evropa (13 lodí) a Optimist (4 lodě). Celkově se tedy zúčastnilo 25 závodníků ze sedmi jednot, resp. sportovních klubů.

Závod byl zahájen v sobotu 14. října, v němž byly na programy tři rozjížďky, čtvrtá rozjížďka se konala v neděli.

První rozjížďka: Start byl v tříminutových intervalech, 1. skupinu tvořily lodě tříd Finn a Optimist, ve 2. skupině lodě třídy Evropa. Rozjížďka se jela za polojasného počasí, severovýchodního větru směru 3 m/s s nárazy 6 m/s. Nejrychlejší lodí byla loď třídy Finn Josefa Sosnovce, v závěsu za ním projel cílem zkušený domácí závodník Jiří Dvořák z Vraného nad Vltavou II. Mládežnickou třídu Optimist vyhrála naše nová naděje Filip Beneš. Třídu Evropa vyhrál překvapivě Vít Valdhans z VS Duchcov před velkým favoritem závodu mladým reprezentantem Jakubem Kršňákem. Ve třídě Evropa se podařilo zajistit kvalitní účast srovnatelnou s účastí na českém poháru.

Druhá rozjížďka byla odstartována startérem Alešem, který si přinesl z domova speciální startovací browning, to byly rány, že to bylo slyšet až v Praze. Rozjížďku se podařilo odstartovat nonstop ve 13.15 hod. a vzhledem k příznivým větrným podmínkám se jely dvě kola. Foukalo ze severovýchodu 3m/s. Ve třídě Optimist zvítězil opět Filip Beneš s bezpečným náskokem před Jáchymem Hanzlem ze Slavoje Litoměřice. Ve třídě Evropa to bylo na ostří nože. Náš Dan Konopáč neodstartoval dobře, zvolil špatnou stranu startovní čáry a toho využili tři závodníci z VS Duchcov a ujeli mu. Vyhrála repre-naděje Jakub Kršňák a Dan byl až čtvrtý. V poli se závodníci v pořadí proházeli, takže bylo zaděláno na pěknou bitvu. Ve třídě Finn těsně vyhrál Josef Sosnovec před Jiřím Dvořákem.

Třetí rozjížďka byla odstartována dle plánu v 15.00 hod. Vítr zeslábl a proto komise správně zareagovala a trať zkrátila. Ve třídě Optimist si upevnil první místa Filip Beneš, ve třídě Finn Josef Sosnovec a ve třídě Evropa Dan Konopáč, ovšem po velké bitvě, na cílové čáře rozhodovaly centimetry. Druhý skončil Aleš Soukup. Před zeslábnutím větru dostala „Evropářka" Markéta Kvasničková neočekávanou „bafu" – náraz větru a hned se koupala. Loď zkušeně postavila a pokračovala v závodě. Závodníci „vytáhli" na své soupeře i zahraniční vybavení – rakouské, švýcarské a švédské plachty.

Čtvrtá rozjížďka byla odstartována v neděli v 11.00 hod. Nejrychlejší lodí byl Finn Josefa Sosnovce, v závěsu za ním projel cílem Jiří Dvořák z Vraného nad Vltavou II. Třídu Evropa vyhrál těsně Daniel Konopáč. Třídu Optimist ovládl Filip Beneš, s přehledem vyhrál i celkově. Celkově Finna vyhrál těsně Josef Sosnovec. Ve třídě Evropa to byl boj až do cíle. Mohutným finišem se Dan snažil vyhrát poslední rozjížďku, což se podařilo nakonec s velkým náskokem. Ovšem celkově nestačil na Jakuba Kršňáka, díky jeho vyrovnaným výsledkům v prvních dvou rozjížďkách měl nižší bodové skóre a zaslouženě zvítězil.

Hlavní rozhodčí řešil i jeden protest, který závodník nakonec stáhl – uznal svoji chybu. Rozhodčí komise zkrátila operativně trať při zeslábnutí větru. Závod se odjel bez diskvalifikací a zranění a poškození lodí. Hladinová záchranná služba pracovala bez problémů a zvládla i pomoc při převrácení lodě.

Na stupni vítězů:

Třída Evropa: 1. Konopáč Daniel – Sokol Vrané n/Vlt.II, 2. Pavel Beneš – Sokol Vrané n/Vlt.II, 3. KaiserOndřej – Jacht club Písek

Třída Otimist: 1. Beneš Filip – Sokol Vrané n/Vlt.II, 2. Hanzl Jáchym – JO Slavoj Litoměřice, 3. Mitická Kateřina – JO Spartak Modřany

Olympijská třída Finn: 1. Sosnovec Josef – Sokol Vrané n/Vlt.II, 2. Dvořák Jiří – Sokol Vrané n/Vlt.II, 3. Dvořák Pavel – Sokol Vrané n/Vlt.II

Jedna dvouposádková loď tř. Fireball byla sice přihlášena, ale nebyla klasifikována z důvodu nedodržení počtu lodí na startu.

Na závěr celé jachtařské sezóny si závodníci tradičně připili šampaňským.

Josef Sosnovec

Pardubičtí karatisté opět ovládli ligu

■ Opět je tu podzim, školáci zase několik týdnů sedí v lavicích a na letní dny už jen vzpomínáme. Pro nás, členy oddílu MSK Pardubice, je ale tento čas spojen s tradičním podzimním seminářem, který se letos konal opět v Hanušovicích. Aktivně jsme tu společně s kolegy z dalších oddílů MSK strávili dva víkendy: 21.–22. a 28.–29. října.

První část našeho programu byla zaměřena na bojové techniky. Program se lišil dle úrovně jednotlivých pasů. Bílé a žluté pasy pod vedením mistra Miloslava Motla, III. Dan a ostatních vysokých pasů zdokonalovaly základní údery a kopy. Oranžové pasy se s mistrem Pavlem Truncem, II. Dan zaměřily na série po přímém kopu, vyšší kombinace a zlepšovaly svoji formu (sestavu). Nejtěžší program měly zelené a vyšší pasy, které trénovaly sportovní boj a rychlost a sílu úderů a kopů pod dohledem mistra Josefa Krále, I. Dan.

Druhý víkend nás čekal turnaj ve formách. Jedná se o demonstraci boje s imaginárním soupeřem. Nesmí zde chybět výdechy, přesnost a rychlost jednotlivých úderů a kopů. Poté přišly na řadu boje. Jako první bojovaly zelené a vyšší pasy, od kterých se nižší pasy učily pozorováním jejich taktiky a techniky. Hned poté následoval sparing, neboli lehčí forma boje pro oranžové a žluté pasy. Zde si nižší pasy v praxi vyzkoušely naučené kombinace. Oba víkendy byly náročné, ale domů jsme rozhodně neodjížděli s prázdnou. Všichni pardubičtí závodníci si odvezli svůj diplom za umístění v rámci turnaje a hlavně spoustu dalších zkušeností pro budoucí trénink.

Díky celoročním úspěchům a náskoku jsme hladce obhájili první pozici z předchozích turnajů v rámci Ligy MSKA-CZ a celou ligu opět ovládli.

Umístění pardubických karatistů ve formách:

Youness Serbouti – F1° (Prima) 3. místo, Iveta Špačková – F1° (Prima) 4. místo, David Puchoň – S2° (Secunda set) 2. místo, Martin Goláň – S3° (Tertia set) 2. místo, mistr Adam Knajbl – S°6 (ContraQuinta set) 2. místo.

Umístění pardubických karatistů ve sparingu a bojích:

Iveta Špačková – FY (ženy žluté) 1. místo, Youness Serbouti – M16 (muži pod 16 let) 2. místo, David Šulc – MY+MO (muži žlutí a oranžoví) 3. místo, Martin Goláň – MG (muži zelení) 1. místo, mistr Adam Knajbl – MA (muži absolutní) 1. místo, Dalibor Mrňávek – MA (muži absolutní) 1. místo.

Youness Serbouti

Dětské družstvo orientačního běhu v Troji

■ Od letošního září zahájilo činnost družstvo dětí v oddílu orientačního běhu T. J. Sokol Troja. Pravidelná činnost družstva (vždy ve středu 16–17 hod.) probíhá již dva měsíce. V září a říjnu se tréninky konaly venku, od listopadu děti trénují v tělocvičně. Věnují se všeobecné tělesné průpravě a začínají postupně pronikat do základů orientačního běhu. Družstvo má v současnosti 15 členů – téměř výhradně dětí z MČ Praha-Troja – a čeká na další malé zájemce o orientační běh. Vedoucí družstva je trenérka orientačního běhu Lucie Berglová (lucie.berglova@gmail.com), která přijímá přihlášky do oddílu a podá další informace. Do pomoci s činností družstva se zapojili i někteří rodiče dětí. O činnosti informují také stránky oddílu: https://www.facebook.com/OBTroja/. Fotografie z posledního letošního tréninku venku je možno si prohlédnout na: http://milanpaukert.rajce.idnes.cz/Trenink_25._10._2017/. Závěrem děkujeme za podporu činnosti oddílu MČ Praha-Troja, T. J. Sokol Troja a České obci sokolské.

Milan Paukert,
oddíl orientačního běhu,
Sokol Troja

Zlínští vzpěrači na mistrovství ČR

V Praze se uskutečnilo mistrovství České republiky mužů pro rok 2017 a minivýprava vzpěračů Sokola Jižní svahy Zlín-5 na něm uspěla. Nominační limity splnili také dva svěřenci trenéra Jaroslava Janeby a uspěli. Teprve sedmnáctiletý juniorský reprezentant Dominik Šesták v hk. do 69 kg při tělesné hmotnosti 68 kg vytvořil nový osobní rekord 217 kg (trh 97 + nadhoz 120 kg) a dosáhl na 4. místo v ČR. Vytvořil tak historický oddílový rekord, když jako sedmnáctiletý dorostenec dosáhl na čtvrté místo na MČR mužů s výkonem 217 kg. Druhý zlínský junior, osmnáctiletý Pavel Jančík v hk. do 77 kg při drobných zdravotních problémech sice osobní rekordy nevytvořil, ale jeho výkon 218 kg mu také stačil na čtvrté místo. Trenér Jaroslav Janeba je maximálně spokojen. Úspěšnému triu blahopřejeme.

-jjn-

Pavel Jančík

Dominik Šesták

Turnajové úspěchy zápasníků

Zápasníci Sokola Vítkovice se na podzim zúčastnili několika turnajů a i v mezinárodní konkukrenci si vedli úspěšně.

V sobotu 18. listopadu 2017 se v Košicích konal mezinárodní turnaj „olympijských nadějí" kadetů a juniorů v zápase ve volném stylu. Českou republiku na tomto turnaji mj. reprezentovali zápasníci z oddílu zápasu Sokola Vítkovice: mezi kadety ve váze do 58 kg David Kopřiva, ve váze do 85 kg Vojtěch Piskoř a mezi juniory ve váze do 84 kg Matouš Vondál. V silné konkurenci 82 zápasníků z Polska, Ukrajiny, Ruska, Slovenska, Rumunska a Česka se všichni tři probojovali na stupně vítězů, když shodně prohráli pouze v jednom utkání, a obsadili tak konečná třetí místa. Samotnému turnaji předcházelo týdenní společné soustředění našich zápasníků se zápasníky z Košic.

V sobotu 21. října se ve slovenské Snině konal mezinárodní turnaj v zápase ve volném stylu I. ročník Memoriálu J. Žídzika. Turnaje se zúčastnilo 91 zápasníků z osmi klubů ze Slovenska, Česka a Moldávie. Z šestice vítkovických mladých volnostylařů se nejvíce dařilo Samovi Bystroňovi, který dokázal vyhrát váhovou kategorii do 62 kg. Na 2. místě v této váze skončil Petr Grygerek, který prohrál pouze se svým oddílovým kolegou Samem. Další druhá místa obsadili ve váze do 28 kg Robin Říha a ve váze do 36 kg Lukáš Brandl. Robin dokázal zvítězit ve třech utkáních a prohrál pouze s moldavským zápasníkem. Lukáš poté, co vyhrál obě dvě utkání ve skupině, prohrál až ve finále s moldavským zápasníkem. Ve stejné váhové kategorii jako Lukáš zápasil Max Bystroň, který s moldavským zápasníkem prohrál ve skupině a zápasil tak o 3.–4. místo. V tomto souboji Max nedal svému soupeři šanci a obsadil tak 3. místo. Třetí místo obsadil ve váze do 26 kg Jakub Morong.

V sobotu 28. 10. 2017 se v Novém Jičíně konal malý regionální turnaj přípravek v zápase ve volném stylu. Turnaje se zúčastnilo 56 zápasníků z Nového Jičína, Tiché, Krnova, Čechovic a T. J. Sokol Vítkovice. Děti byly rozděleny do jednotlivých váhových kategorií tak, aby měl každý maximálně tři utkání. Z dvanácti vítkovických volnostylařů obsadili první místa ve váze do 28 kg Richard Tešnar, ve váze do 31 kg Samuel Červeňák, ve váze do 39 kg Lukáš Brandl, ve váze do 47 kg Rostislav Habr. Na druhých místech skončili ve váze do 22 kg Lukáš Morong, ve váze do 25 kg Jakub Morong, ve váze do 29 kg Robin Říha, ve váze do 31 kg Radim Říha, ve váze do 35 kg Tomáš Franz. Na třetích místech se umístili ve váze do 23 kg Jiří Kudla, ve váze do 25 kg David Kaliský a ve váze do 35 kg Dominik Červeňák.

Roman Piskoř, Sokol Vítkovice

Úspěšná cyklistika Sokola Veltěž

Dvojnásobná mistryně ČR v cyklokrosu v kategorii kadetek Magdalena Mišoňová ze Sokola Veltěž od letošního podzimu závodí již v kategorii elitních žen do 23 let – U23 Women. Tento přechod nebývá jednoduchý, jednak se více než dvojnásobně prodlužuje délka závodu a jednak jsou soupeřky jednoduše vyspělejší, zdatnější a ostřílenější.

Přesto se Majda po úspěšné Cross Country sezoně (2 tituly mistra ČR a 7. místo na ME v kategorii U17) rozhodla, že se pokusí nominovat na domácí mistrovství Evropy, které se jelo počátkem listopadu v Táboře. Tvrdé přípravě „obětovala" skoro celé dva měsíce, a to včetně absolvovaných několika zahraničních závodů. Sen se následně stal skutečností, když v neděli 5. listopadu stála na startovní čáře v národní trikoloře. Nejmladší v celém startovním poli čítajících 37 nejlepších cyklokrosařek starého kontinentu.

Největší český objev na mistrovství Evropy – jeden z titulků na cyklistických serverech druhý den. To bylo bezesporu největší překvapení celého závodního dne pro českou reprezentaci. Majdě, která si odbývala svou premiéru mezi evropskou elitou, se ten den sešlo snad úplně všechno. Asi určitě to byl její nejlepší závod v kariéře.

„Jelo se mi dnes dobře, až na ten start, tam jsme se strkaly s jednou soupeřkou a to mě zbrzdilo. Ale jinak mi to dneska sedlo. Neměla jsem žádné číslo, jak bych se chtěla umístit, prostě jsem si říkala, že každá soupeřka, kterou předjedu, se počítá. Když jsem cítila, že mi některá pasáž jde líp, než těm přede mnou, tak jsem se snažila se dostat dopředu a odjet tam. Samozřejmě, že jsem za to umístění ráda", řekla druhá nejlepší Češka, která nakonec obsadila fantastické 7. místo.

Sestříhaný záznam je na video kanále: https://youtu.be/isubUwgS5bo

-pm-

Pro cyklistický oddíl Sokola Veltěž byla i letos další opravdu úspěšná sezóna. Tento oddíl reprezentuje již několik desítek bikerů, kteří pilně trénují na Beckovské trati a nejen na ní, pod vedením šéftrenéra Pavla Mišoně, ale i dalších trenérů, kteří se dětem věnují. O tom, že to dělají dobře, svědčí nemalé úspěchy jejich svěřenců, už od těch nejmenších cca 5letých, přes žáky, až po ty skoro dospělé.

Na závodních tratích bikeři a bikerky ze Sokola předvádějí mnohdy takové výkony, při kterých se leckdy až tají dech. Jako například souboje na tratích Biby Bikers Čerčany, kde startovalo kolem 20 dětí ze Sokola, a kde letos předváděli excelentní souboje Adam Hošek a také bratři Robin a Denis Vašíčkovi, kteří svými skvělými výkony získali tituly šampionů BabyBikers 2017. Nebo Eleven Cup pohár Libereckého kraje, kde se Adam Hošek dokázal probojovat na celkovou stříbrnou příčku, či sourozenecká dvojice Laura a David Svobodovi, kteří na KPŽ (Kolo pro život) také výbornými výkony získali tituly šampionů. Další velké úspěchy mladí sokolíci vybojovali na pražském MTB poháru, kde celkové zlato vybojovala například Zuzka Kadlecová nebo Richard Wohanka a kde se na stupně v celkovém pořadí postavilo dalších pět závodníků a zároveň stejně jako v loňském roce i letos si odnesl tým Sokola Veltěž bronz za soutěž týmů.

Za zmínku stojí i úspěchy ze závodu XC Řež, na kterém letos snad nebyla kategorie, ve které by na stupních vítězů nestál některý ze závodníků Sokola, jako třeba Kryštof Král nebo Aneta Novotná, kteří si dojeli pro zlato, nebo František Arnot či Kateřina Suchá, kteří zde vybojovali bronzové medaile, ale i spousta dalších medailistů a nejen jich, neboť skvělé výkony předváděli i ti, kteří sice na bednu nedosáhli, ale rvali se o každičký metr závodní tratě jako lvi a sbírali tím zkušenosti do dalších sezón. *-av-*

Běh Neumannovou stezkou

V Unhošti se koncem září konal již tradiční zářijový 9,6 km dlouhý Běh Neumannovou stezkou. Trať závodu vede krásným údolím Černého potoka a po šesti kilometrech se polními cestami vrací do Unhoště. Přestože letošní ročník neoplýval žádnými rekordy, účastnickými nebo traťovými, přesto byl pozoruhodný. Jednak byl Českou obcí sokolskou zařazený do akcí předcházející XVI. všesokolskému sletu 2018, a také to byl již dvacátý ročník.

Toto výročí stojí za to podívat se kapku do minulosti a statistik závodu. Pamětníci tvrdí, že už v dávné minulosti bylo pár pokusů na Neumannově stezce uspořádat běžecký závod. My jsme náš první ročník uspořádali 24. 9. 1988. Datum a čas jsme zvolili tak, aby to byl poslední závod v Československu podle letního času (kdysi se čas měnil v září). Takže v tento den v 16:00 se na start ve Smetanově ulici před fotbalovým hřištěm postavilo na start 49 běžců., z toho byla jedna žena. Trať dlouhou 10,5 km vyhrál Jiří Klesnil časem 34:25. V té době byli pouze 3 kategorie – muži do 39 let, veteráni nad 40 let a ženy. Pro obyvatele Unhoště jsme vytvořili zvláštní kategorii – obyvatelé Unhoště, v této kategorii bylo 11 závodníků. Protože závodníci přebíhali dvě silně frekventované silnice, tak od dalšího ročníku jsme start a cíl posunuli před sokolovnu, kde je dodnes. Protože po roce 1990 většina z nás měla jiné starosti, zájem o běh klesal, a tak v roce 1993 jsme uspořádali poslední 6. ročník. K závodu jsme se vrátili po jedenáctileté přestávce v roce 2004 a do roku 2005 jsme stanovili pevné datum konání na 28. 9. v 10:00.

Tak, jak jsme stárli, se postupně přidávaly kategorie. Nyní jich máme osm (5 mužských a 3 ženské) a běh pro příchozí. Od roku 2006 jsme přidali také dětské běhy a několik let jsme souběžně s tím pořádali Nordic Walking. Nejslabší účast byla při znovuobnovení v roce 2004, pouze jen 23 běžců, potom postupně rostla, až v roce 2016 se dostala na rekordních 167 běžců (113 mužů, 54 žen). Všechny účasti nemá nikdo, nejvíce – 16 – má Ladislav Tlustý a Pavel Kratina. Za 20 ročníků se na start postavilo minimálně jednou 666 běžců, celkem 1410 závodníků,

Rekordní čas 30:32 zaběhl v roce 1992 Jiří Klesnil, který patří mezi nejúspěšnější závodníky. Celkem vyhrál 4×. Mimo rok 1988 a 1992 ještě v roce 1989 – 31:02 a v roce 1991 – 31:12. Ženský traťový rekord drží z roku 2010 Kamila Gregorová časem 36:15. Zajímavé je, že deset nejlepších časů ve dvacetileté historii závodu bylo zaběhnuto v prvních šesti ročnících. Po obnovení závodu se žádný vítěz nedokázal těmto časům přiblížit. Výkonově nejhodnotnější ročník byl v roce 1992, kdy Jiří Klesnil zaběhl rekordní čas 30:32 a hned za ním skončil Jindřich Linhart – 30:37 a Josef Poduška – 30:48.

V letošním jubilejním ročníku se na start postavilo „pouhých" 137 běžců (103 mužů, 34 žen). Absolutně nejrychlejší byl Vít Hlaváč z A.C. Tepo Kladno v čase 33:17 následovaný Tomášem Řenčem z Běžců Slaný – 33:54 a Danielem Kupidlovským z TJ Stodůlky – 34:15. Do první desítky absolutního pořadí se dostali z T. J. Sokol Unhošť Radim Čada, celkově čtvrtý časem 34:31, a osmý Pavel Rusňák s časem 36:27. Ženy vyhrála Nicole Čadková z A.C. Tepo Kladno v čase 41:16, v absolutním pořadí 37. V dětských kategoriích, kterých je dvanáct, se na start postavilo 53 závodníků. Nejvíce účastníků je v nejmladších kategoriích, s vyšším věkem účast klesá. Bližší informace, výsledky, statistiky o Běhu Neumannovou stezkou a dalších našich závodech a Běžeckého poháru Sokola Unhošť jsou k dispozici na webových stránkách našeho AO T. J. Sokola Unhošť:

www.sokolunhost.estranky.cz

Na závěr bych rád poděkoval všem, kteří nám v průběhu těch let se závodem pomáhali s organizací nebo sponzorsky, MP a městu Unhošť, a také všem závodníkům a doufám, že se s nimi potkám nejen 28. 9. 2018 na startu již 21. ročníku, ale i při dalších našich závodech.

Jiří Ben Pucholt

Zhodnocení školení cvičitel seniorů III. třídy

Česká obec sokolská vypsala na svých stránkách pod číslem akce 17–006 školení „Cvičitel seniorů III. třídy" na podzimní termín roku 2017. Na školení se přihlásilo celkem 17 uchazečů, povětšinou také již z řad seniorů.

V krásném sídle Tyršova domu proběhly dvě třídenní konzultace, které byly zakončeny závěrečnými písemnými a praktickými zkouškami uchazečů. Podmínkou účasti na závěrečných zkouškách bylo odevzdání seminární práce nazvané „vzorová stavba cvičení jednotky pro seniory".

Většina uchazečů již měla zkušenosti z vedení cvičebních jednotek, ale pro jiné věkové skupiny. Průběh výuky „studentů" byl díky této skutečnosti snadnější. Zkušení lektoři měli za úkol připravit budoucí cvičitele na vedení cvičebních jednotek právě pro seniory. Skupina seniorů má při sportovních výkonech svoji vlastní problematiku a poměrně striktní specifika jak z hlediska pohybových aktivit, jejich cílů a forem, tak i z hlediska právního a BOZ, které je třeba respektovat.

Obě konzultace se konaly pod vedením zkušených lektorů z ÚŠ ČOS. Atmosféra v průběhu jednotlivých částí výuky byla famózní, ať už se jednalo o výuku v učebnách, v tělocvičně nebo o výuku Nordic Walkingu v parku Kampy. Zájem budoucích cvičitelů o novinky byl obrovský, což nasvědčovalo výbornému vedení výukových hodin ze strany všech lektorů.

Na programu konzultací byly přednášeny cíle a formy pohybových aktivit seniorů, předlékařská první pomoc, anatomie a fyziologie lidského těla, využití hudby v CJ seniorů, pedagogika a psychologie, životospráva, organizace cvičenců, jejich věkové zvláštnosti, relaxace a regenerace a mnoho dalších zásad práce se seniory.

Přestože byla výuka pro uchazeče velmi náročná jak z hlediska času, tak i z hlediska obsahu výuky jednotlivých lekcí, všichni se úspěšně vyrovnali s přípravou na závěrečné zkoušky, ve kterých převážně uspěli na první pokus.

Svoji úlohu hrála při závěrečných zkouškách i nervozita budoucích cvičitelů hlavně při ukázkách vedení cvičební jednotky před zkušební komisí. Ale i přes tato úskalí se téměř všichni účastníci probojovali k úspěšnému složení závěrečných zkoušek.

Závěr semináře byl korunován oficiálním předáním osvědčení „Cvičitel seniorů III. třídy" téměř všem uchazečům v nádherném a reprezentativním Mramorovém sále Tyršova domu.

Tým odborných lektorů ÚŠ ČOS pod vedením Martina Chlumského odvedl skvělou práci. Jejich tým byl po celou dobu průběhu výuky moc príma. Všichni „studenti" byli nadšení a spokojeni s jejich prací a lidským přístupem. V závěru byli budoucí cvičitelé pochváleni za to, že chtějí rozšířit řady cvičitelů ČOS hlavně pro seniorskou skupinu cvičenců, kterých vlivem rostoucí zdravotní péče stále přibývá.

Po celou dobu semináře se o všechny uchazeče úžasně a nadstandardně starala Dana Absolonová, která organizovala na jedničku celou výuku v Tyršově domě, zajišťovala fotodokumentaci a informovala průběžně pomocí e-mailů všechny zúčastněné o přípravě na výuku, o harmonogramu průběhu výuky, zasílala studijní materiály a další potřebné pokyny.

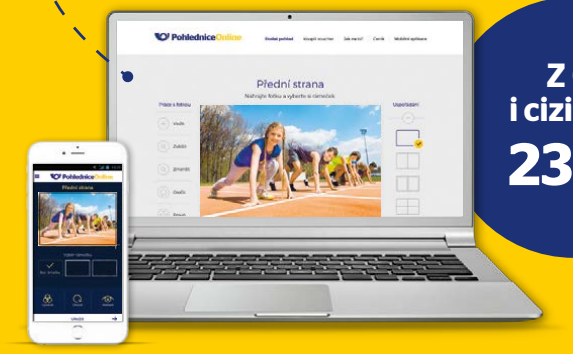
Absolventi školení si z Tyršova domu odnesli spoustu užitečných poznatků v práci se seniory, které mohou uplatnit v práci ve svých jednotách v rámci jednotlivých žup, ve kterých nyní mohou působit jako cvičitelé III. třídy.

Hanka Maixnerová,
za tým nových cvičitelů seniorů

PohledniceOnline

Zdravíme z tréninku!

Pošlete vlastní fotku jako pohlednici do schránky



Z ČR i ciziny od **23 Kč**

ODEŠLETE PŘÍMO Z POČÍTAČE I MOBILU

www.pohledniceonline.cz

NYNÍ NA Google play

K dispozici v App Store