

Časopis České obce sokolské

SOKOL

červen
2014

Sokol ve víru Velké války

Koncem července si
připomínáme vypuknutí
1. světové války



Zdařilá premiéra nového sokolského divadla

Několik sokolů z různých jednot se dalo
dohromady a založilo Divadlo pod Petřínem

Vícebojařská naděje z Hradce Králové

Představujeme Jana Doležala, vítěze jedné
z kategorií Nejlepší sportovec České obce sokolské





XV. ročník přeboru ČOS v Zálesáckém závodu zdatnosti, 23.–25. května, Třebíč



Z obsahu

Zpravodajství

- 4 V Senátu PČR o pohybové gramotnosti
V Oetzu zasedala rada Světového svazu sokolstva
- 5 Vzpomínka na M. Tyrše v Oetzu
- 6 Gymnasticko-atletická show v Opavě
Oslavy v Benátkách nad Jizerou
Sokol Studnice oslavil stovku

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 7 Mladší žactvo závodilo v Brně
- 8-9 Letošní přeborníci sokolské všestrannosti
- 10 Lymfodrenáže v rehabilitaci
- 11 Cesta lesem s písničkou
- 12 Dětské dny v Sokole
- 13 Závody všestrannosti pro předškolní děti
Modřany se hýbaly
- 14 Sokolští zálesáci měřili svoje síly a dovednosti v Třebíči
- 15 Kolíne, Kolíne, stojíš v pěkné rovině...
- 16 Se Sokolem v Krušných horách
U nás v Sokole Volyně

Výkonnostní a vrcholový sport

- 17 Vícebojařská naděje z Hradce Králové
- 18 Sokolská tsunami válcovala soupeře
Kolínská účast na gymnastickém ME
- 19 Na Youth Athletics – Sokol Grand Prix padaly limity
- 20 Sokolští kuželkáři na MS v Brně
Přebory ČOS v kuželných pro rok 2014
- 21 Lidice – Sokolský pohár 2014

Vzdělávání, kultura, společnost

- 22 Rekonstrukce sokolovny v Novém Hrádku: vědět a mít trpělivost
- 23 Dvacet let od XII. všesokolského sletu
- 24 Zdařilá premiéra nového sokolského divadla
- 25 Před sto lety zahřměly sarajevské výstřely
- 26-27 Sokol ve víru Velké války
- 28-29 Kapverdské ostrovy: Od zeměpisu k sokolům
- 30 Blahopřání, Rozloučení, Do knihovničky
- 31 Vliv kouření na zdraví



Editorial

Proč máme znát svoji minulost? Tedy historii svého národa, své země? Odpovědi samozřejmě mohou být různé. Já tedy jsem pro tu, která se vyslovuje častěji a kterou dějiny mnohdy potvrzují – říká se, že národ, který si neuvědomuje svoji minulost, nemá budoucnost. Totéž svým způsobem platí také o národu, který nectí své

hrdiny, své příslušníky, kteří v době ohrožení vlasti i národa neváhali vzít do rukou zbraň a jít ji bránit. Svým způsobem se tato odpověď vztahuje i na organizace, které se mají ke své historii a tradici hlásit, navazovat na ni a přitom hledět dopředu.

Proč mě tentokrát napadla právě tato otázka? Protože letos v létě si připomínáme dvě výročí. To první je celospolečenské, vlastně celosvětové – koncem července roku 1914 vypukla 1. světová válka, která zasáhla Evropu, Afriku a Asii a probíhala ve světových oceánech. Zúčastnilo se jí přes 60 milionů vojáků a zanechala po sobě 10 milionů padlých. První světová válka vytvořila dějinný zlom v geopolitické i vojenské oblasti, ale také v oblasti dějin „každodennosti“, pokud jde o celospolečenskou atmosféru, tradiční morální hodnoty nebo kulturní zvyklosti a společenské návyky. Na konci této války byl ale také vznik samostatného československého státu, o nějž se výrazně zasloužili sokolové, z nichž mnozí bojovali v řadách československých legií.

Druhé letošní výročí je možná v pozadí pozornosti, ale sokolové by si je nesporně měli připomínat: před dvaceti lety se konal XII. všesokolský slet, první po dlouhých 46 letech. Tento slet byl významný v mnoha směrech. Byl prubířským kamenem akceschopnosti Sokola a České obce sokolské po roce 1989 a rovněž prokázal (a dal také odpověď veřejnosti), že Sokol je organizací životaschopnou jak svou tradicí, tak moderností i svou myšlenkovou silou. Ukázal také, že hromadné tělocvičné skladby nejsou přežitkem minulosti, ale mají stále co říct i současné generaci. Oběma těmito výročí se věnujeme v tomto vydání časopisu Sokol. A samozřejmě – tak jako vždy – v něm naleznete mnoho dalších zajímavých zpráv z aktuálního dění v Sokole, o úspěších sokolských sportovců v republikových či mezinárodních mistrovstvích a dalších soutěžích, ale také si můžete přečíst o tom, jak sokolské myšlenky našly odezvu i v Africe, na vzdálených Kapverdských ostrovech. Zkrátka, stačí zalistovat...

*Příjemné čtení vám přeje
Zdeněk Kubín*

● **Časopis SOKOL**, 71. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537. Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz. ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafické zpracování:** Linda Hušková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Dagmar Fischerová, Zdeněk Kubín ● **Obálka:** Z přeboru ČOS v sokolské všestrannosti 2014, foto Marie Brunerová ● **Tisk:** Tiskárna Macík Sedlčany ● **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.

V Senátu PČR o pohybové gramotnosti

■ V Senátu Parlamentu České republiky se uskutečnilo veřejné slyšení věnované problematice pohybové gramotnosti. Pohybová gramotnost, nebo také pohybové vzdělání, je stejně důležitá jako např. dovednost číst a psát. Nikdo se nerodí jako sportovec a bez pohybového vzdělávání se mnoho lidí odvrací od sportu i pohybu vůbec. Semináře, který se konal v pondělí 26. května, se zúčastnilo přes devadesát zástupců z různých institucí z oblasti vědy a výzkumu, sportovních organizací, spolků a svazů. Nechyběli na něm také zástupci odboru všestrannosti a Ústřední školy ČOS.

Po přivítání předsedou podvýboru pro sport, senátorem Karlem Kapounem a předsedou ČASPV Miroslavem Zítkem promluvil velvyslanec Kanady v ČR a bývalý kanadský ministr pro fitness



a amatérský sport Otto Jelinek. Ve svém příspěvku zdůraznil význam a přínos pohybové gramotnosti pro rozvoj jednotlivce a kanadskou zkušenost se systémem rozvoje pohybové gramotnosti.

V dalších příspěvcích vystoupili zástupci akademické sféry z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Fakulty tělesné výchovy a sportu UK a Pedagogické fakulty MU Brno, člen zastupitelstva Královéhradeckého kraje a další.

Všemi příspěvky se prolínalo konstatování, že se čím dál více projevuje nedostatečná úroveň pohybové gramotnosti. Ve školním prostředí se stále zvyšuje počet dětí motoricky zaostalých, které nejsou konkurenceschopné oproti dětem pohybově aktivním nebo výkonnostně sportujícím. Mezi závěry se proto objevil požadavek, aby se státní podpo-

ra týkala všech oblastí tělesné kultury, které prioritně přispívají k zdravému životnímu stylu obyvatel, dále požadavek na zvýšení podpory organizací sportu pro všechny a zlepšení vzdělávání učitelů, rodičů, cvičitelů a dalších, kteří se podílejí na vzdělávání dětí.

Seminář byl pořádán Výborem pro vzdělávání, vědu, kulturu, lidská práva a petice za podpory České asociace sportu pro všechny.

-mch-



V Oetzu zasedala rada Světového svazu sokolstva

■ Letošní zasedání rady Světového svazu sokolstva se konalo v rámci 41. sokolského setkání v Oetzu a zúčastnili se ho představitelé České obce sokolské, Sokola na Slovensku, Sokolského svazu Slovinska, Americké obce sokolské (ASO), Slovenské tělocvičné jednoty Sokol USA a „domácí“ Zahraníční obce sokolské. Schůzi řídila starostka SSS sestra Hana Moučková, která po krátkém úvodním proslovu přivítala také hosta zasedání – místostarostu obce Oetz, který vyjádřil jménem obce podporu všem sokolským akcím, které se zde konají (ta podpora má i velmi konkrétní sponzorskou podobu) a předal sestře starostce symbolický dar, který byl opětván darem České obce sokolské.



Před vlastním „úředním“ jednáním přednesl ještě br. Jan Trunčík z TV Sokol Mnichov referát o historii sokolských setkání v Oetzu. Následovaly nezbytné procedurální body

jednání a obligátní zprávy pokladníka, sekretáře a dozorcí rady.

Následně náčelník SSS br. Miroslav Vrána zhodnotil společné činnosti členských organizací – videopřehlíd-ku pódiových skladeb

a soutěž v motorických trestech. Konstatoval mimo

jiné, že se těchto činností zúčastňují opakovaně stejné organizace a v zájmu vyšší účasti je nutné hledat nové formy a obsahy těchto společných aktivit. Zároveň předal

oceněným organizacím diplomy za výkony předvedené v rámci videopřehlídky.

Závažným bodem jednání byla problematika nutných úprav stanov SSS, jednak v souvislosti s účinností nového občanského zákoníku v České republice a také jako reflexi vývoje dění ve Světovém svazu sokolstva. Proces těchto legislativních změn bude probíhat v následujících měsících se završením na příští schůzi rady.

V následující části jednání informovaly zúčastnění představitelé svých organizací o změnách a především dění „u nich doma v Sokole“. V roce 2015 oslaví Americká obec sokolská 150. výročí od založení první sokolské organizace na americkém kontinentě, a tak nově zvolená starostka ASO sestra Jean Hruby pozvala členy rady SSS k účasti na schůzi rady „u nich doma“ v Chicagu. (Ale pozor: velký slet ASO se bude konat v roce 2017 v Cedar Rapids.)

Vladimír Dostál

Letos v srpnu si připomeneme již 130 let od úmrtí zakladatele Sokola dr. Miroslava Tyrše. Jeho památku uctili ve dnech 7.–9. června sokolové na již 41. mezinárodním sokolském setkání v rakouském Oetztu, v místech, kde 8. srpna 1884 v dravé řece Ache tragicky zahynul.

Součástí letošního setkání bylo zasedání Rady Světového svazu sokolstva a schůze Zahraniční obce sokolské, kterých se zúčastnila i starostka ČOS sestra Hana Moučková. Mši za br. Tyrše celebroidl před oetzkou školou oblíbený pan farář Švehla z Mnichova. To vše bylo doplněno o doprovodné kulturní programy, sportovní klání a výlety do překrásného alpského okolí.

Organizace se pro letošek ujali sokolové z Rakouska s pečlivostí sobě vlastní a se záplem pro věc připravili pro zúčastněné sokoly sportovní program, během něhož došlo k četným přátelským setkáním s lidmi, kteří vyznávají společnou sokolskou filozofii.

Jel jsem do Oetztu společně s Národopisným souborem Formani ze Sokola Slatiňany, který na pozvání vzdělávacího odboru ČOS zajišťoval kulturní program.

Po příjezdu do Oetztu a ubytování následoval program u táboráku na louce v nedalekém Piburgu, kde se někteří zašli vykoupat do Piburského jezera. Večer, jehož hlavní program zajišťovali Formani, se při hudbě, tanci, opékání špekáčků a navazování nových i prohlubování starých přátelství protáhl až do nočních hodin.

Neděle byla věnována zkoušce folkloristů, vyjíždě lanovkou na Höchözt (2 020 m n.m.) a projíždě tyrolským údolím Öetztal se zastávkou u vodopádu Stuibenfall. Během dne probíhaly sportovní hry v Piburgu, na jejichž závěr vystoupila děvčata ze Sokola Dobříš se svými tanečními kracemi, po kterých došlo na vyhodnocení her a předání diplomů. Večer, stejně jako v sobotu, patřil Formanům a přátelským setkáním sester a bratří z celého světa.

Úvodem slavnostního programu setkání byla pondělní mše za br. Miroslava Tyrše, kterou před zaplněným školním náměstím pojal pan farář Švehla v národním tónu. Následovalo předání štafetového kolíku a praporu župě Švýcarské, poté nastoupili se svým progra-

Vzpomínka na M. Tyrše v Oetztu



mem Formani ze slatiňanského Sokola. Úspěch sklidily „formanky“, když vzaly do kola pana faráře.

V poledne se sokolky a sokolové seřadili v čele s praporečnický u dravé řeky Ache a průvodem po Tyršově cestě a po lávce došli k Tyršovu kameni s pamětní deskou, kde sestra starostka ČOS položila kytici. Na závěr bratr Miroslav Vrána zatroubil na historickou náčelnickou trubku SŽ Těšínské – Jana Čapka z let 1922–1933. Setkání bylo ukončeno poté, co si všichni společně zazpívali československou hymnu.

Během setkání jsem potkával sokoly z mnoha českých žup a jednot, z okolních států, ale i třeba z Ameriky. Veškerá setkání probíhala v družné, srdečné a velice přátelské atmosféře, došlo na mnohá nová přátelství a byly navázány nové kontakty. Prostě řečeno, setkání se povedlo a již dnes se můžeme těšit na 42. setkání v roce 2015, které budou organizovat švýcarští sokoli.

*Miroslav Lebduška,
starosta T. J. Sokol Slatiňany*

Gymnasticko-atletická show v Opavě

■ Víceúčelová sportovní hala v Opavě se v neděli 25. května stala místem konání gymnasticko-atletické show, jíž si sokolové ze Sokola Opava společně s dalšími občany města připomenuli 130 let od založení své tělocvičné jednoty. Představili se na ní členové oddílů gymnastiky, atletická příprava a ženy. Součástí programu bylo rovněž předání významného osobnostem opavského Sokola – stříbrnou medaili ČOS obdrželi Táňa Baláková a Jiří Lesák, Petr Szalacsi si ji převezme na podzimním

zasedání Výboru ČOS, bronzové medaile ČOS převzala Marta Kovářová. Další členové jednoty obdrželi Pamětní list Sokola Opava.

Sokol Opava patří k nejdůležitějším a nejstarším spolkům v Opavě – v současnosti má zhruba 1100 členů, nejmladší členka je teprve tříletá, nejstarší má úctyhodných 92 let. Chloubou opavského Sokola je nesporně oddíl atletiky, který vychoval již řadu talentů a reprezentantů – za všechny lze připomenout olympioniky Jana Kudličku a Jaku-

ba Holušu –, a rovněž gymnastika. Členka Sokola Opava Daniela Kurečková je mj. úspěšnou autorkou sletových skladeb.

Květnová gymnasticko-atletická show není jedinou akcí, na níž si opavští sokolové připomínají své výročí. Například v dubnu to byla vernisáž výstavy Sokol v umění a divadelní představení Antigone vzletem sokolím, koncem prázdnin – 26. srpna – ho připomene i vyhlášený Atletický cirkus, který se bude konat na Dolním náměstí v Opavě.

Oslavy v Benátkách nad Jizerou

■ Sokol Benátky nad Jizerou si v letošním roce připomíná 130 let od svého založení. K tomuto výročí připravil po celý rok řadu akcí, oslavy pak vyvrcholily dvěma akcemi. První z nich se pod názvem „Hlavní den oslav ke 130. výročí založení Sokola v Benátkách“ konala v sobotu 24. května. Byla zaměřena na připomínku předků, historii benátského Sokola a její součástí byl i den otevřených dveří spojený s prohlídkou prostor, zakončený neformální diskuzí spojenou s přípitkem a občerstvením.

Ve 14 hod. zahájil oslavy v zádveřním prostoru hlavního vchodu sokolovny starosta Sokola Benátky n. J. br. Jan

Tichý, přivítal hosty ze župy Fügnerovy a sousední župy Barákovy. Za město Benátky nad Jizerou se akce účastnil místostarosta Pavel Štifter.

Úvod patřil vzpomínce na umučené a padlé bratry a sestry, které nám připomínají jejich jména vytesána do kamene pamětní desky. Krátkou zdravici pronesl místostarosta Štifter a br. Jirounek, který zároveň předal do rukou starosty benátského Sokola Pamětní list od župy Fügnerovy. Poté se účastníci přesunuli do přísálí, kde bylo připraveno promítání historických fotografií s poutavým výkladem Jaromíra Poláka.

Kolem třetí hodiny odpoledne si účastníci se zájmem prohlédli prostory so-

kolovny, zaujala je tělocvična a zázemí pro bojové sporty, na balkonu si prohlédli malou tělocvičnu v bývalých půdních prostorách, s přehledem se podívali na velký sál a odebrali se do „sborovny“, kde se podávalo občerstvení, a kde setkání neformálně pokračovalo. Zde si mohli zájemci prohlédnout kroniky, poháry, ocenění a diplomy, naši novou „výkladní skříň tradic“ a připít si šampaňským.

Druhým z vrcholů oslav byla akademie, naplánovaná pod širým nebem na Husově náměstí na sobotu 21. června (po uzávěrce tohoto vydání – pozn. red.).

Jan Tichý, starosta T. J. Sokol Benátky nad Jizerou

Sokol Studnice oslavil stovku

■ Do historie obce Studnice na Náchodsku se slavnostně zapsal 17. květen 2014, kdy se uskutečnila slavnostní akademie, výstava a oslava ke 100. výročí založení zdejší Tělocvičné jednoty Sokol, která je součástí Sokolské župy Podkrkonošské–Jiráskovy. Kromě dětského odpoledne, které se konalo na asfaltovém hřišti, museli organizátoři veškerý program kvůli vytrvalému dešti přesunout do sokolovny.

Před zahájením akademie uctili sokolové, spoluobčané a hosté památku legionářů z obce a okolí, kteří padli ve světových válkách. Přítomné přivítal starosta T. J. Sokol Studnice František Sejval a připomněl stoletou historii jednoty, uvítací zdravici připojila i starostka obce Studnice Helena Toldová. V bohatém programu sokolské akademie nechyběla Česká beseda,

ukázky cvičení žactva z místního Sokola i okolních jednot, skladba mužů „Chlapáci III“, vystoupily mažoretky a početné obecenstvo tleskalo i ukázkám parkouru v podání Jana Jenky a jeho skupiny. Až do pozdních nočních hodin program pokračoval taneční zábavou.

*František Sejval
starosta T. J. Sokol Studnice*

Mladší žactvo závodilo v Brně



■ Letošní přebor ČOS ve všestrannosti mladšího žactva se konal již tradičně v Brně, a to ve dnech 30. května až 1. června. Pořadatelem byla z pověření náčelnictva ČOS župa Dr. Jindry Vaníčka. Závod ve sportovní gymnastice, šplhu a atletice, kterého se zúčastnilo 143 závodníků a závodnic ve čtyřech kategoriích, proběhl v pěkném prostředí školních tělocvičen a hřiště Střední školy informatiky, soutěž v plavání a vyhlášení výsledků v areálu v Lesné. Naši nejmladší závodníci přijeli na přebor dobře připraveni a předváděli velmi pěkné výkony ve všech disciplínách soutěže. Na slavnostním závěrečném ceremoniálu si vítězové jednotlivých závodů i celého přeboru převzali zasloužené medaile a drobné ceny. Soutěž mladšího žactva je kromě závodu jednotlivců i soutěží družstev. V letošním roce v kategorii I. i II. vybojovala prvenství družstva župy Podkrkonošské-Jiráskovy a získala cenu náčelnictva ČOS – pobyt na mezinárodním táboře v rakouském Bürserbergu pořádaném župou Švýcarskou. Na závěr zbývá poděkovat nejen organizátorům za perfektní přípravu přeboru, ale i závodníkům za nasazení a sportovní chování v soutěži a jejich cvičitelům za přípravu na náročný závod. A kde změní mladší žactvo svoje síly za rok? Přece tradičně v Brně!

Lenka Kocmichová, náčelnice ČOS

Foto L. Kocmichová, O. Šalbaba





Letošní přeborníci sokolské všestrannosti

Přeborníci a přebornice ČOS v sokolské všestrannosti za rok 2013/2014:

žákyně III.	Pavλίna Vejrková	T. J. Sokol Náchod
žákyně IV.	Jana Holubcová	T. J. Sokol Dvůr Králové nad Labem
dorostenky	Aranka Chalupníková	T. J. Sokol Kunratice
ženy	Aneta Vosejpková	T. J. Sokol Poděbrady
žáci III.	Martin Pliva	T. J. Sokol Poděbrady
žáci IV.	Zbyněk Malec	T. J. Sokol Kladno
dorostenci	Pavel Macháň	T. J. Sokol Brno I
muži	Martin Matura	T. J. Sokol Písek

■ O víkendu 14.–16. června se v Praze konalo finále přeboru ČOS ve všestrannosti staršího žactva, dorostu a dospělých. Letos se přihlásilo celkem 187 závodníků z 27 sokolských žup. Závodníky doprovázelo celkem 41 cvičitelů. Sportovní gymnastiku ženských složek, sportovní gymnastiku mužských složek, atletické závody, šplh a plavání rozhodovalo celkem 89 rozhodčích. Celý přebor zabezpečovalo organizačně a technicky 48 osob z řad dobrovolníků. Přebor se podobně jako v minulém roce konal v Tyršově domě, v Nosticově tělocvičně a ve sportovním areálu

Fakultní základní školy na Barrandově. Vyhlášení výsledků, předání medailí, diplomů a věcných cen nejlepším závodníkům se uskutečnilo v neděli odpoledne v Tyršově domě ve slavnostně vyzdobené tělocvičně T1. Medaile nejlepším závodníkům předávali starostka ČOS sestra Hana Moučková, náčelník a náčelnice ČOS, ředitel přeboru a zástupci rozhodčích jednotlivých disciplín. Kompletní výsledky přeboru jsou zveřejněny na www.sokol.eu.

Účast ve finále přeboru co do počtu závodníků byla velmi podobná jako v minulých ročnících. Vlastní závody proběhly ve sportovním duchu a tole-

rance všech zúčastněných. K průběhu přispělo především dobré organizační zajištění týmem zaměstnanců odboru všestrannosti ČOS a za nezbytné pomoci dalších dobrovolníků. Již několik roků po sobě máme možnost pořádat jednotlivé disciplíny na stejných sportovištích. To umožňuje stále zdokonalovat organizaci.

Letošní finále přeboru lze hodnotit po stránce sportovních výkonů jako mírně vzestupné a po stránce organizační jako velice úspěšné. Na tom se shodli organizátoři i účastníci.

*Jarek Kučera, místonáčelník ČOS,
jednatel přeboru*

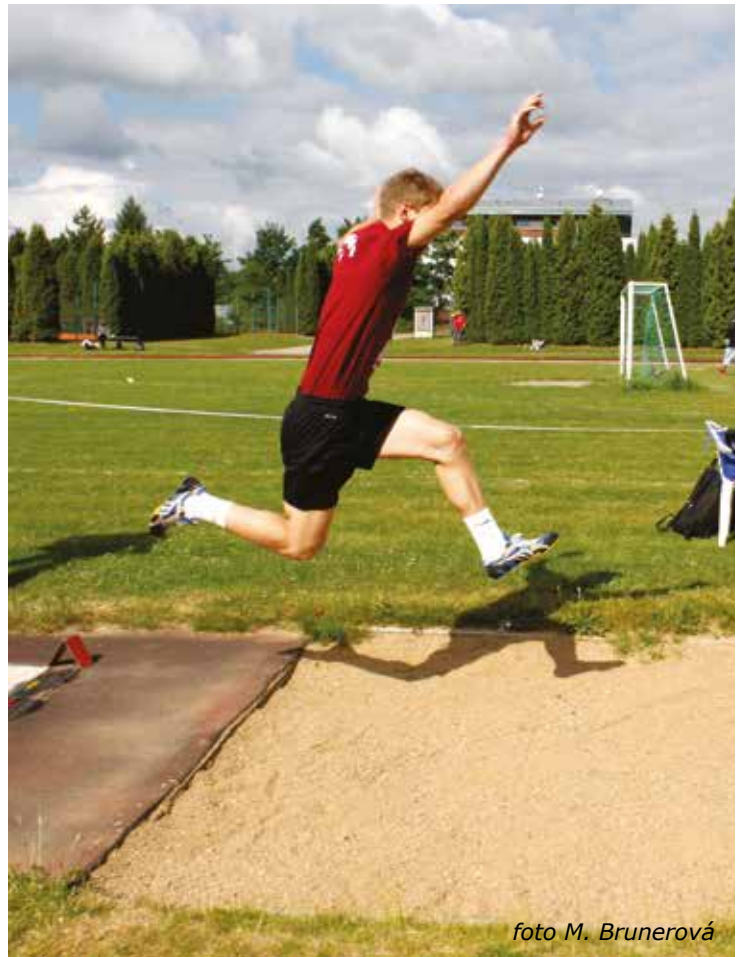


foto M. Brunerová

Lymfodrenáže v rehabilitaci

■ Lymfatický systém, lymfodrenáže – to jsou pojmy, o kterých se v poslední době dost mluví. Tato problematika se více či méně týká každého z nás. Komise zdravotní tělesné výchovy zařadila do podzimního programu srazu župních vedoucích zdravotní tělesné výchovy a následně do dvou doškolovacích seminářů pro cvičitele ČOS přednášku „Lymfodrenáže v rehabilitaci“. Zajímavé informace vycházejí především z vlastní praxe nám

prezentovala paní Hana Váchová – lymfoterapeutka z kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN v Praze Motole. Lektorka zpracovala osnovu do čtyř okruhů, které rádi otiskujeme. (Protože tento metodický materiál byl součástí seminářů odboru všestrannosti ČOS, na přání OV ČOS výjimečně není zařazen do rubriky Vzdělávání – pozn. red.)

*Ludmila Raková a Jarek Kučera
komise zdravotní tělesné výchovy
OV ČOS*

Lymfodrenáže v rehabilitaci aneb Co bychom měli vědět při problémech s otoky?

1. Stručná anatomie lymfatického systému

Lymfatický systém tvoří lymfatické cévy a lymfatické uzliny. Uzliny mají funkci filtru a vznikají v nich protilátky – uzlina nesmí být zvětšená, fixovaná ani bolestivá. Lymfatické cévy začínají slepě v tkáňových prostorech a vytvářejí síť, které nemají chlopně. Z těchto sítí se sbírají sběrné kolektory, které mají chlopně, stěny mají vybaveny svalovinou – regulují směr toku lymfy. Lymfatické cévy odvádějí lymfu (mízu). Tyto cévy se nacházejí téměř ve všech orgánech. Celý systém ústí do krevního oběhu.

Lymfa je většinou čirá, lepkavá bezbarvá tekutina. Vzniká z tkáňového moku, obsahuje tuky a proteiny a do lymfy přecházejí vitamíny A, D, E, K, steroidní hormony, železo, měď, kalcium, lymfocyty.

2. Co je lymfatický otok?

Otok vzniká nahromaděním lymfy ve tkáních.

Primární – vrozený, je podmíněn snížením počtu míznic nebo zmenšením jejich průsvitu a ztenčením jejich stěny v důsledku nedokonalého vývoje. Může se objevit hned po narození, v období puberty, po porodu či nějaké jiné zátěži organismu nebo až po 35. roce.

Sekundární – získaný nejčastěji po operaci, úrazu, kdy lymfa se začne

hromadit před překážkou a nemůže pokračovat v odtoku. Zda se otok objeví ihned po operaci nebo za několik roků nebo vůbec ne, záleží na velikosti zákroku, transportní kapacitě lymfatického systému a preventivních opatřeních.

Lymfedém má 4 stadia:

1. latentní – skrytý – bez známek otoku – městnání je vidět pouze na lymfoscintigrafii

2. přechodný – objeví se občas např. po námaze a opět zmizí

3. chronický – stálý

4. elefantiaza – sloní noha

- neléčený lymfedém může vést k fibrotizaci (zvaživovatění podkoží) ztuhnutí postižené končetiny, úspěšnost léčby se snižuje

- zanedbaný lymfedém může vést až ke vzniku elefantiazy nebo lymforhey (prosakování mízy přes kůži, oteklé části těla jsou náchylné ke vzniku exému, plísni či růže (erysipelu)

3. Všeobecné zásady při léčbě otoků – rady

- Velice důležitý je spánek. Při otoku paže není vhodné spát na postižené straně, protože při tlaku těla na tuto oblast se zhoršuje transport lymfy i žilní krve

- Dbejte na správné dýchání. Na opeřované straně je dýchání podvědomě zanedbáváno. Také podtlak v hrudníku při nádechu podporuje průtok lymfy v lymfatickém systému

- Dbejte na správné držení těla. Vhodné je rehabilitační cvičení. Důležitá

je chůze. Říká se, že lýtkový sval je „srdcem“ lymfatického systému.

- Oblékejte se tak, aby oblečení neškrtilo. Vhodné jsou šaty z přírodních vláken (bavlněné, prodyšné).

- Koupání ve vaně s teplou vodou omezte na minimum, využívejte sprchování. Dbejte na to, aby mycí prostředky, které používáte, měly nízké Ph- okolo 5.5 a následně ošetření pokožky tělovým mlékem. Pečujte o jizvu, v prvních dnech po operaci je vhodné nesolené vyškvařené sádlo, na trhu je také měsíčková mast, jejímž základem je také sádlo.

- Patří-li plavání k vašim koníčkům, nezříkejte se ho. Důležité je dbát na teplotu vody. Teplé termální bazény nejsou vhodné. Velmi příznivě působí lehké sprchy chladnější vody kolem 26°C. Cvičení a chůze v bazénu, kdy využijeme nadlehčování (70 kg vážící člověk má ve vodním prostředí hmotnost kolem 8 kg) je velmi blahodárné. Nevhodné jsou silné vodní proudy

- K moři je vhodné jezdit mimo sezonu, pokožku ošetřujte krémem s UV filtrem.

- Nezapomínejte na správnou výživu, udržujte si správnou tělesnou hmotnost, dbejte na dostatek tekutin (2 – 3 l).

Úprava pitného a stravovacího režimu

Je již prokázáno, že nadměrné množství tuku zhoršuje průtok lymfy ve tkáních. Jídelníček zaměříme na to, abychom optimálně vyvážili poměr tuků, svaloviny a vody v organismu.

Vhodné vyřadit nebo alespoň omezit v jídelníčku:

- pšenice, sodík (bílé pečivo, slané potraviny),

- potraviny obsahující barviva, aroma-ta,

- potraviny s dlouhou dobou trvanlivosti,

- minerální vody s vysokým obsahem sodíku – Matonka, Poděbradka,

-sladkosti,

-alkohol,

- omezit pití kávy, největší % v příjmu tekutin by měla činit voda.

4. Léčba lymfedému (CDT)

1. Manuální mízní drenáž nebo-li lym-

fodrenáž - je velmi účinná metoda připomínající jemnou masáž, která respektuje a využívá směru toku lymfy. Provádí ji spec. vyškolený lymfoterapeut.

2. Přístrojová presoterapie - doplňuje manuální lymfodrenáž, manžety přístroje jsou rozděleny na komory, které se postupně plní vzduchem a tím stlačují oteklou končetinu. Přístroj po schválení poukazu revizním lékařem můžete dostat na domácí léčbu - informujte se u svého lymfologa.

3. Komprese končetiny krátkotahným obinadlem nebo návlekiem - umožňuje snažší nasávání mízy z mezibuněčného prostoru do lymfatických cest a tím zlepšuje transport lymfy z postižené končetiny. Účinek bandáže je vhodné podpořit přiložením mobidermu či továrně vyráběnými inlayemi podle rady vašeho lymfoterapeuta. Bandáž může být naložena na končetině až 20 h. Kompresse může být prováděna elastickými návleky (pažní návlek, podkolenky, punčochy, punčocháče).

4. Cvičení: každý den provádějte dechové cvičení, pumpovací cviky s bandáží. Velmi příznivě působí cvičení v bazénu a chůze.

5. Farmakoterapie - enzymové preparáty Wobenzym, Phlogenzym jsou účinným doplňkem komplexní léčby otoků. Diuretika nejsou vhodná, hormonální antikoncepce se nedoporučuje.

6. Provádějte si zjednodušenou lymfodrenáž doma sami či využijte možnosti zaškolit člena vaší rodiny.

7. Lymfo - tejpung, nalepení tejpovacích pásek dle toku lymfy

8. Operační řešení lymfo - liposukce, lymfo- venosní anastomozy.

*Na základě přednášky na téma
Lymfodrenáže v rehabilitaci
připravila
Hana Váchová
Lymfoterapeut
Klinika rehabilitace
a tělovýchovného lékařství FN
v Motole*

Cesta lesem s písničkou

■ Sokol Benátky nad Jizerou pořádal v sobotu 31. května již 16. ročník Cesty pohádkovým lesem od zámecké brány k hájence ve Slepči, tentokrát pod názvem „Pojďte s námi za písničkou“.

Počasí nám přálo, a tak se pochodu účastnilo neuvěřitelných 240 dětí



s rodiči. Děti (jak jinak) i letos plnily „náročné“ úkoly, a to celkem na 17 stanovištích. Cesta byla plná překvapení a plnění úkolů nejen náročných, ale i zábavných. Při tom

všem jsme si zazpívali, protože s písničkou jde všechno líp. V závěru cesty jsme už všichni uměli tábornickou píseň „Do Slepče“, kterou jsme si při opékání vuřtů zazpívali.

Zase byly k vidění rozličné postavy, kromě bubeníků, myslivce, kovbojů i zvířátka (lišky, veverky, zajíci) a různé pestré květiny.

Ač propagace této akce byla spíše skromnější, na návštěvnosti se to nijak neprojevilo, naopak přišla spousta lidí navíc. Čím to? Šeptanda, sociální sítě, baby boom? Asi vše tak nějak dohromady, faktem je, že byly skupinky návštěvníků z Prahy a okolí, kteří, když zpívali písničku „Do Slepče“ se ptali, co že to je ten Slepeč? A právě ti „neznámí“ návštěvníci nás nejvíce ocenili. Již tradičně cestu absolvovali členové Sokola z Mladé Boleslavi, kteří pod vedením sestry Kyselové k nám jezdí již několik sezón.

Jan Tichý a Martina Eichlerová

Krtečkovy závody na kralupském sokolišti

■ Krtečkovi moknul kožíšek, to však ve středu 28. května neodradilo 56 dětí ve věku ve věku dvou až čtyř let, které si přišly v doprovodu dospělých zasoutěžit na sokoliště Sokola Kralupy nad Vltavou. Děti - jako opravdoví závodníci - se zaregistrovaly, oblékly si obrázková čísla, nasedly na závodní odrážedla, tříkolky a kola a projely slalom mezi kužely i kapkami deště. Také při běhu kolem Krtečka to hodně klouzalo a o pády nebyla nouze. Ostatní disciplíny (hod na krtka, skok k žabce a překážková dráha) byly připraveny v tělocvičně. Děti s pomocí rodičů vše zvládly na výbornou. Po hodině sportování měly startovní kartičky plné razítek za splněné úkoly. Krteček mohl začít odměňovat malé závodníky diplomy a hezkými cenami. Závody se líbily, také díky našemu městu, které na tuto akci přispělo.



*Text a foto Alice Hakenová,
Sokol Kralupy nad Vltavou*

Dětské dny v Sokole

■ Každoročně na přelomu května a června se řada tělocvičných jednot stará o to, aby děti oslavily svůj svátek – Mezinárodní den dětí – nejen dortem, ale také pohybem a dobrou zábavou. Nejinak tomu bylo i letos, kdy Sokol – mnohde ve spolupráci s obcemi či dalšími organizacemi – pořádal akce k tomuto dni. Děni na nich zaznamenali i naši dopisovatelé.

Dolní Beřkovice

Za součinnosti s T. J. Sokol Beřkovice zorganizovaly základní škola a obecní úřad v Dolních Beřkovicích v sobotu 24. května již osmý Dětský den. Příprava na Dětský den byla velmi intenzivní a i přes nepřízeň počasí byla účast dětí a rodičů dobrá. Dětský den velmi dobře připravili pedagogové základní školy, což bylo vidět na každém kroku u jednotlivých soutěžních stanovišť. V rámci soutěživosti bylo na dětech vidět snahu dosáhnout co nejlepšího výkonu. Výmluvné pohledy capartů i školáků napověděly, jak moc se jim v areálu Sokola líbilo.

Pro nepřízeň počasí se soutěžilo v disciplínách v tělocvičně a tyto soutěže měly velmi dobrou úroveň, obzvláště na běhání v pytlích byla dobrá podívaná. Kuželky? Padaly jak zralé hrušky! Neustále živo bylo na skákacím hradu. I dospělák musel smeknout před malými kumštýři, kteří vytvářeli z balonků nejroztodivnější zvířátka.

Jana Basařová, Emil Vašíček

Šlapanda v Hostivaři

Již 13. ročník Šlapandy, pořádané 2. června Sokolem Praha Hostivař, byl letos spojen s akcí Městské části Praha 15 – se slavnostním otevřením dětského a seniorského parku U Branek, který se rozprostírá před Švehlovou sokolovnou. Před vchodem sokolovny bylo postaveno venkovní pódium. Hlavní hvězdou odpoledne bylo vystoupení Michala Nesvadby z Kouzelné školky. Než jeho vystoupení začalo, necelých 200 malých závodníků se utkalo na 13. ročníku Šlapandy v soutěži o nejrychlejší jízdu na svých odstrkovadlech, koloběžkách a kolech. Tentokrát byla pravidla závodů, díky předpokládanému velkému počtu účastníků,

změněna. Začínali nejmenší na odrážedlech ve tvaru motorek a vždy jeli tři závodníci. Kašpárek Frydolín se svojí kamarádkou Frýdou odstartoval každý závod a v cíli byli připraveni činovníci, členové Divadélka Frydolín a ostatní pomocníci našich dětských akcí, v tyrkysových tričkách s logem Sokola Hostivař, s medailemi a cenami.

Petra Šikýřová

Libeň

Tradiční Dětský den uspořádal letos libeňský Sokol ve čtvrtek 29. května. Stejně jako loni nám nepřálo počasí, a tak namísto plánované venkovní akce v parku u Rokytky se celý program uskutečnil v sokolovně. Na děti ale i tak čekalo 27 soutěží (mj. poznávání rostlin, skládání rozstříhaného obrázku, opičí dráha, stavění papírové věže, stělnice a mnoho dalších), které připravovalo 47 pořadatelů. Za každý úspěšně vykonaný úkol dostal soutěžící razítko do startovního archu a podle počtu razítek byl pak nakonec odměněn sladkými, ale i věcnými cenami. Na závěr pak měli všichni možnost zhlédnout vystoupení skupiny historického šermu Streitax – k vidění byly ukázky souborů replikami historických mečů a seker a pak si také každý mohl vyzkoušet, kterak by se s předváděnými zbraněmi bojovalo jemu.

-vj-



Hostivařská Šlapanda



Dětský den v Dolních Beřkovicích

■ Na sokolišti v Kralupech nad Vltavou se 13. května sešlo 64 malých závodníků, aby poměřili svoje síly v dětském pětiboji.

Děti byly rozděleny do čtyř věkových skupin (ročník 2007, 2008, 2009 a 2010). O každou skupinku se starala „barevná teta“ cvičitelka, která s nimi obešla všechna stanoviště s jednotlivými disciplínami.

Naměřené výkony se zapisovaly do startovních listin. Po absolvování všech soutěží jsme vyhodnotili výsledky a vyhlásili pořadí závodníků.

Protože nám počasí nepřálo, chvílemi přšelo, všechny disciplíny pětiboje byly připraveny na suchou i mokrou variantu. Závody se tedy podařilo uskutečnit jak na hřišti, tak v obou tělocvičnách: disciplíny jízda – slalom na kole, člunkový běh na hřišti, v tělocvičnách pak běh přes překážkovou dráhu, skok z místa, hod na cíl. Malí závodníci byli prověřováni v obratnosti, vytrvalosti, zručnosti, ale také čestnosti a správném závodivém duchu.

Závody všestrannosti pro předškolní děti

Děti, které splnily všechny disciplíny, si odnesly diplomy a pěkné ceny, na které nám přispělo naše město. Akce se podle ohlasu malých i velkých líbila, ani počasí nikoho ze závodníků neodradilo.

*Alice Hakenová,
Sokol Kralupy nad Vltavou*



Modřany se hýbaly



■ Nový sportovně-společenský projekt „Mámo! Táto! Pojdte se hýbat!“ pokračoval v sobotu 24. května v Praze-Modřanech na Sofijském náměstí a v Modřanské rokli. Hlavním partnerem byla městská část Praha 12.

Již od časného rána přicházely k registraci rodinné týmy; tu čtyřčlenná rodina, tu pouze maminky s dětmi nebo dokonce kompletní šestičlenný tým včetně babičky a dědečka. Všichni přicházeli se stejným záměrem: zaregistrovat se a s rodinným pasem sbírat razítka z jednotlivých stanovišť, na kterých si mohli vyzkoušet své schopnosti i netradiční sporty nebo hry. V 10 hodin přivítal všechny účastníky starosta městské části Petr Prchal a místostarostky Zlatuše Rybářová a Hana Jandová a potom již vše běželo „jako na drátku“. Aerobické ze sport-týmu sourozenců Vůjto-vých předvedly velice zdařilé skladby a byly po zásluze odměněny velkým potleskem. Hlavním tahákem akce byl potom závod v olympijském šplhu – Modřanský Tarzan. Na Sofijském náměstí si účastníci mohli vyzkoušet trikky – tříkolky, které se uvádějí do pohybu houpáním do stran, na začát-

ku Modřanské rokle bylo možné vyzkoušet rovnováhu na chůdách, špalících a na šlapadlech.

Opoledne až do večera pokračovalo na hřišti národní házené Spartaku Modřany dalšími hrami – v rámci sokolské všestrannosti zkoušeli účastníci skoky z místa a hod na cíl, byly zde k dispozici hry Kubb a Pétanque a dále lakros a indiaka jako netradiční sporty. Závěrem, po losování rodinných pasů, následovalo opékáním vuřtů.

Tentokrát se jednalo nejen o outdoorové sporty doplněné o edukační prvky z přírodních, ekologických a kulturně-společenských oblastí. Důležitou součástí akce byla sokolská všestrannost, geocaching, nordic walking, poznávání fauny i flory. Naučná část akcí byla realizována prostřednictvím kvízů a dovednostních disciplín. Vše bylo podáváno populární formou a šlo hlavně o to vtáhnout všechny účastníky bez rozdílu věku do činnosti.

Jednotlivé aktivity organizovaly Česká obec sokolská, konkrétně župa Pražská-Scheinerova, Pražské sdružení sportu pro všechny, Český klub Nordic Walking a další. Garantem projektu byla agentura WT Concept s.r.o. ©

Sokolští zálesáci měřili svoje síly a dovednosti v Třebíči

■ Na patnáctý ročník přeboru ČOS v Zálesáckém závodě zdatnosti se letos sjeli zálesáci a zálesáčky z řad sokolského žactva a dorostu ve dnech 23.–25. května do Třebíče. Organizací závodu byla náčelnictvem ČOS pověřena domácí Tělocvičná jednotka Sokol Třebíč. Na sokolském stadionu vyrostlo stanové tábořiště, polní kuchyně a všechno další potřebné ke zdárnému průběhu závodu. Počasí v pátek při příjezdu závodníků neukázalo zrovna nejlídnější tvář, ale v sobotu a v neděli se všechno v dobré obrátilo a závod mohl proběhnout naplno a za sluníčka.

Na start nastoupilo celkem 141 závodníků ve třiceti družstvech z 18 žup. Závodníci absolvovali, jako každý rok, náročnou trať, kdy museli kromě dobré fyzické kondice prokazovat i šikovnost, zručnost a spoustu znalostí z oblasti pobytu v přírodě. Další vědomostní i praktické soutěžní disciplíny se odehrávaly přímo v prostorách stadionu. Po ukončení vlastního závodu připravili organizátoři další program. Účastníci měli možnost využít jízdu na kánoích a vyzkoušet lukostřelbu. Večer samozřejmě nemohl chybět velký táborák. V neděli čekalo na závodníky slavnostní vyhlášení výsledků z páteční večerní hry, celoroční soutěže Sokolské dny v přírodě a nakonec vyhlášení vítězů samotného přeboru. Poctivá příprava na závod se nejvíce vyplatila závodníkům místní jednoty, kteří zaslouženě budou celý rok opatrovat putovní trofeje (zlatou a stříbrnou sekeru) pro vítěze závodu. Všichni závodníci obdrželi na závěr drobné upomínkové předměty a pamětní listy. Za zdárný průběh přeboru patří velké poděkování organizátorům, ale i závodníkům za kázeň a nasazení a jejich cvičitelům za přípravu.

Na přeboru došlo ještě k jedné významné události. Župě Jungmannově byla oficiálně předána sokolská keš, která bude umístěna poblíž hájovny Na Králi. Je to první „keška“ z projektu 100 sokolských keší republiky, který proběhne v letech 2014–2018.

Lenka Kocmichová, náčelnice ČOS

Foto Oleg Šalbaba, Josef Těšitel, Lenka Kocmichová



Nejen slavný pochod sokolského kapelníka Františka Kmocha zněl Kolínem v podání Městské hudby Františka Kmocha a mnoha dalších orchestrů z ČR i ze zahraničí o víkendů od 13. do 15. června. Do Kolína se sjely stovky příznivců mnoha dalších hudebních žánrů na 51. ročník Mezinárodního hudebního festivalu Kmochoův Kolín. Sobota ale přivedla do Kolína také příznivce pěší turistiky a cykloturistiky. Sokolovna a Kolínská řepařská drážka v Sendražicích se opět staly místem startu již 43. ročníku turistického pochodu Kmochova padesátka a z pověření komise turistiky odboru všestrannosti České obce sokolské též 14. celostátního sokolského turistického setkání. Záštitu nad akcí převzal starosta města Kolína Vít Rakušan. Přijelo nebo přišlo rovných 210 pochodníků. Každý z nich si podle svých sil vybral a absolvoval trasu v blízkém i vzdálenějším okolí města. Na výběr byly pěší trasy 8, 16,



Stankovičová z Kolína. Cíl všech tras byl v kolínské sokolovně. Každý účastník obdržel pamětní list, šňůru na klíče s vyznačením akce a měl možnost si zakoupit příležitostný odznak a otisknout si příležitostná razítka pochodu. Ke zduaru akce přispěl i bratr František Hrbáček – člen komise turistiky ČOS, který rozdával upomínkové předměty a tisknul příležitostná razítka se sokolskou tematikou, o které byl velký zájem.

Na úplný závěr patří poděkovat všem, kteří se na přípravě akce podíleli.

Těšíme se na další podobná setkání a již nyní vás zveze do Kolína na 44. ročník turistického pochodu „Kmochova padesátka“, který se uskuteční v sobotu 13. června 2015.

(Zbýlé příležitostné odznaky 14. Celostátního sokolského turistického setkání jsou k dispozici za 10,- Kč v kanceláři Sokolské župy Tyršovy v Kolíně – telefon 736 448 604 nebo e-mail: ztyrsova@sokol.eu.)

Text a foto Josef Těšitel



Kolíne, Kolíne, stojíš v pěkné rovině ...

25 a 50 km a cyklo trasy 35, 52 a 80 km. Mimo kol se jako dopravní prostředek objevily koloběžky i kočárky. Událostí byla účast bratra Reného Kazdy ze Sokola Řevnice s jeho čtyřnohými miláčky – chodskými psy Wukem a Eliášem. Dvě nejkratší pěší trasy jsou již několik let připravovány pro rodiny s malými dětmi a seniory. Jejich start není v sokolovně, ale na nádraží Kolínské řepařské drážky. Kombinace jízdy netradičním vláčkem taženým parní lokomotivou a pěší turistiky je vyhledávána i mimokolínskými účastníky. Ti letos přijeli z Čáslavi, Humpolce, Chotěboře, Jihlavy, Kolína a okolí, Kralup nad Vltavou, Kutné Hory, Liberce, Pardubic, Peček, Poděbrad, Prahy, Telnice u Brna, Teplic, Šestajovic, Úval a dalších míst ČR, ale i z Kazachstánu, Moskvy a Španělska. Do Kolína nejezdí jen za turistikou, ale někteří z nich si nemohli nechat ujít program Kmochova Kolína, především průvodu všech hudeb městem.

Nejstarším účastníkem turistického setkání byl 82letý Viktor Schnurgfejl z Poděbrad, nejmladší účastnicí byla Hanička



Se Sokolem v Krušných horách

■ Již pátý výstup v projektu turistických akcí Se Sokolem za kopečky směřoval do Krušných hor, na rozhlednu Kohlhauppe. Z pověření komise turistiky OV ČOS ho v sobotu 24. května pořádal Sokol Duchcov.

Akce nezačala zrovna dobře. Jeden z autobusů, který vyjžděl z Litvínova, měl defekt a musel přijet z Chomutova autobus náhradní. Nabrané zpoždění nám ale náladu nezkažilo a cestou přes Teplice jsme posbírali další a další účastníky až na Cínovec. Odtud se postupně všichni vydali na tříkilometrovou trasu, proznačenou Petrem a Martinou Malých, na rozhlednu Kohlhauppe, kam bez problémů dorazili a kde byl odměnou nádherný výhled.

Na rozhledně byl pro všechny turisty připraven Pamětní list a razítka pochodu, k zakoupení byl Pamětní odznak, samolepka Absolventská vizitka a karta Cesty ke hvězdám. Počasí nám celkem přálo, bylo sice zataženo, ale nepršelo a na rozhlednu Kohlhauppe dorazilo přes 150 turistů. Pršet začalo přesně podle předpovědi až po 16. hodině, ale to už byli jistě všichni bezpečně pod střechou.

*Dušan Petráš,
vedoucí komise turistiky odboru všestrannosti*



U nás v Sokole Volyně

■ Mezisletový projekt U nás v Sokole pokračuje na podzim – o víkendu 3.–5. října – další akcí pro všechny milovníky pobytu v přírodě a turistiky. Tentokrát bude hostitelem Tělocvičná jednota Sokol Volyně, která si při této příležitosti připomene 145. výročí svého založení a 85. výročí postavení své sokolovny. Program, který na tento víkend jednota připravuje, je bohatý a svojí pestrostí je příslibem, že každý z účastníků tohoto setkání si vybere „to své“.

Pátek 3. října je věnován příjezdu účastníků a na 20. hodinu je plánováno jejich přivítání, společné posezení a večerní čtení na dobrou noc. Ale i na tento den je již připraven program – průběžně se bude konat hra „V sokolovně nestraší“, která slouží k poznávání volyňské sokolovny. Od pátku do neděle pak bude možné prohlédnout si výstavu z historie a současnosti jednoty. Slavnostně bude akce zahájena za přítomnosti představi-

telů města v sobotu v 9 hodin. A pak, na dobu od 10.00 do 18.00 hodin, jsou připraveny turistické výlety podle výběru každého účastníky. Večer pak zakončí táborový oheň.

Trasy výletů:

Boubín: vlakem na Kubovu Huť (nejvýše položená železniční stanice v Čechách) – pěšky na Boubín a zpět – vlakem Volyně (cca 9 km) nebo dál Alej smíření – Pravětín – Vimperk – vlakem do Volyně (cca 15 km).

Kudy prošli Keltové: vlakem do Čkyně (nově zrekonstruovaná židovská synagoga) – pěšky na Věneč (keltské hradiště) a do Malenic (kaple sv. Václava, arch. Zítek, vila režiséra Podskalského) – buď pěšky přes kopec Bethán (cca 17 km) nebo vlakem (cca 10 km) do Volyně.

Slunce, seno...: pěšky do Milejovic (poutní místo Dobrá Voda – křížová cesta, kostel, studánka s léčivou vodou) – Hoštice u Volyně (filmová místa, ranč

Š. Pláničky, M. Tučný, židovský hřbitov v lese) – Volyně (cca 17 km).

V neděli v 8.30 hod. účastníci setkání uctí položením květin k pamětní desce bratry padlé v 1. světové válce. Nedělní dopoledne bude poté věnováno poznávání města, mezi jehož pamětihodnosti patří kaple Anděla Strážce, plovárna (nejstarší plovárna v ČR – kulturní památka), renesanční radnice, tvrz a v ní muzeum.

*Kontakt a další informace:
ses. Olga Holoubková, tel. 728 117 969,
e-mail: olga.holoubkova@tiscali.cz*



Vícebojařská naděje z Hradce Králové

■ Na květnovém vyhlášení nejlepších sportovců České obce sokolské za rok 2014 zvítězil v kategorii Individuální sporty – mládež do 18 let. Svě prvenství, které získal za své sportovní úspěchy v roce 2013, potvrdil i v letošním roce. Po loňském třetím místě na MS sedmnáctiletých v osmiboji letos v lednu na mezistátním utkání pěti zemí v anglickém Sheffieldu pomohl při svém prvním startu v mužské reprezentaci českému týmu vydobýt třetí místo a v celkovém individuálním pořadí obsadil solidní patnácté místo. Na sedmnáctiletého benjamínka to byl vskutku slušný výkon. Koncem května pak na mistrovství ČR ve víceboji dospělých a juniorských kategoriích splnil podle očekávání „A“ limit na MS 19 a získal stříbro v průběžně sedmém výkonu světových tabulek IAAF. Řeč je o Janu Doležalovi, vícebojaři z atletického oddílu Sokola Hradec Králové. Osobnost Jana Doležala, který 6. června oslavil své osmnáctiny a který nesporně patří k českým atletickým talentům a reprezentačním nadějím, představují i jeho odpovědi v tisku, z nichž jsme některé vybrali a sestavili následující rozhovor.

Jak jsi se dostal k atletice?

Dostal jsem se k ní díky kamarádovi ze základky, který mě do přípravy přivedl před více než deseti lety.

To je v sedmnácti, osmnácti letech dlouhá doba. Zkoušel jsi i jiné sporty?

Dělal jsem dřív i tenis a basketbal. Tenis asi tři roky, ale bylo to takový rekreační. A basket tak rok. Posledních šest sedm let už to byla jediná atletika. Rozhodl jsem se, že k tomu ani nic jiného nebudu zkoušet.

Co tě přesvědčilo, že je atletika jednička?

Těch věcí bylo víc. Udělal jsem si tam kamarády, v oddíle je dobré zázemí. A hlavně mě hodně bavilo závodit.

Co tě nalákalo konkrétně na víceboji?

Líbí se mi všestrannost a baví mě víc věcí. Upínat se k jedné disciplíně se mi na začátku nechtělo. Bavilo mě na závodech hodit si koulí a pak si k tomu



Největší úspěchy Jana Doležala

- bronzová medaile z mistrovství světa do 17 let (2013)
- stříbrná medaile z mistrovství ČR ve víceboji (2014)
- držitel národního dorosteneckého rekordu ve víceboji

ještě něco zaběhnout nebo skočit. A tak jsem prostě přišel k vícebojům, ke kterým mě navíc přesvědčoval i nyníjší trenér Vítězslav Perun.

Máš víc trenérů?

S vrhy nám pomáhá Milan Brzek a Radka Králová, na výšku jsem rok dojížděl do Pardubic za panem Čechákem a nyní spolupracujeme ještě se Slávou Paterou.

Kdo byl tvůj první trenér, případně trenéři?

Jako úplně první mě v přípravce trénovala Gréta Novotná s Jirkou Klubalem. Pak už následoval jen Vítězslav Perun a nyní spolupracujeme ještě se Slávou Paterou. Zmínil bych i svého sparringa Radoše Rykla, který je o rok starší a který přede mnou držel krajský rekord v desetiboji dorostenců.

Jsi přímo z Hradce nebo odněkud dojíždíš?

Dojížděl jsem, dokud jsem bydlel v Třeběchovicích. Pak jsme se ve třinácti přestěhovali a teprve poslední čtyři roky jsem v Hradci.

Jak jsi zvládal dojíždění?

Ono je to jen asi deset kilometrů a vlaky jezdí každou chvíli. Navíc já stejně chodil v Hradci do školy a máme tu i příbuzné.

Když už jsme u školy, co teď studuješ?

Na střední průmyslové a odborné škole na uměleckého kováře. Je to akorát pár dní, co jsem složil závěrečné zkoušky. Po prázdninách ale pokračuji v návazném maturitním oboru na jiné škole.

Dá se dobře dohromady zvládnout vrcholový sport a škola?

Vcelku to šlo bez problémů. Je to odborná škola, takže přeci jen takové nároky na učení po večerech nejsou. Navíc zhruba dva roky jsem měl individuální plán, takže jsem trénoval jak jsem potřeboval a žádná velká omezení jsem tím pádem neměl.

Co tě nalákalo na tento obor?

V patnácti jsem moc nevěděl, co chci dělat. Tahle nabídka mě zaujala a bavilo mě tenkrát kreslit, což byl jeden z předpokladů k výběru. Tak jsem to zkusil, docela mě to chytlo a jsem rád, že jsem se na to dal. Moc mě to baví. Kdybych nedělal atletiku, asi bych si zařídil dílnu a vyráběl dekorační prvky do designu domů. ☺

Sokolská tsunami válcovala soupeře



Kristýna Pálešová

■ Oddíl sportovní gymnastiky T. J. Sokol Brno I uspěl v konkurzu na pořádání mistrovství České republiky kadetek, kadetů, juniorek, juniorů, žen a mužů ve sportovní gymnastice ve dnech 31. 5. až 1. 6. 2014. Mistrovství se zúčastnilo 86 závodnic a závodníků. Více než polovinu startovního pole (51) tvořili účastníci ze sokolských oddílů.

V soutěži žen sokolské tsunami převálcovalo zbytek startovního pole. Závodnice Sokola Brno I získaly nejen všech pět možných mistrovských titulů, ale z celkového počtu 15 možných medailí získaly 12 medailí a zbývající stříbrnou na přeskoce a bronzovou v prostných a víceboji vybojovala další sokolská závodnice, a to Tereza Ochynská ze Sokol Moravská Ostrava. Nejpilnější sběračkou titulů byla Kristýna Pálešová, která kromě titulu ve víceboji získala další dva tituly na kladině a v prostných. Stálice gymnastického nebe, vicemistryně Evropy Jana Šikulová musela dát přednost přípravě na státnice, a tak si jen odskočila na přeskok, kde získala mistrovský titul a jen tak mimochodem proskota-

čila na kladině ke stříbrné medaili. Velice příjemným překvapením byl výkon mladické Anny-Marie Kányai, která překvapivě získala mistrovský titul na bradlech, ke kterému přidala stříbro v prostných a bronz na kladině.

V soutěži mužů kraloval ve víceboji Martin Konečný z SK Hradčany, kterého následoval na stříbrném postu Daniel Radovesnický z T. J. Sokol Kolín. Ve finálových bojích na jednotlivých náradích se při cvičení v prostných zranil Martin Konečný a tím se naskytla šance pro ostatní závodníky. Čtyři tituly získal Radovesnický, a to v prostných, na přeskoce, bradlech a hrazdě. Richard Bráblík z T. J. Sokol Brno I rozšířil sbírku titulů pro sokolské oddíly ve cvičení na koni na šíř. V soutěži juniorek zářila Veronika Cenková z T. J. Sokol Moravská Ostrava, která získala titul ve víceboji, na bradlech a prostných.

V soutěži juniorů získal titul na kruzích Ondřej Janeczko z T. J. Sokol Třinec.

*Stanislav Vyzina
ředitel závodu a předseda oddílu SG TJ
Sokol Brno I*

Kolínská účast na gymnastickém ME

■ Mohlo to být poprvé v historii, kdy pětičlenný tým ČR, nominovaný na mistrovství Evropy, mohl mít dva kolíňáky a ještě „kolínského“ trenéra. Radek Smékal ze zdravotních důvodů nakonec neodjel. Daniel Radovesnický, sportovní gymnasta, a Martin Taftl jako reprezentační trenér – oba členové oddílu sportovní gymnastiky Sokola Kolín – se zúčastnili mistrovství Evropy ve sportovní gymnastice, které se konalo v bulharské Sofii od 21. do 25. května. Daniel společně s družstvem mužů vybojovali 23. místo a v hodnocení jednotlivců skončil na 26. místě.

Po návratu ze Sofie odpověděl na pár otázek:

Jak hodnotíš svůj výkon a umístění družstva?

Můj výkon bych ohodnotil nad moje vlastní očekávání, přes mnohá zranění v přípravě jsem zvládl odcvičit celkem solidní víceboj a umístil jsem se na 26. místě v soutěži jednotlivců. Musím poděkovat mým trenérům a mojí skvělé fyzioterapeutce za složitou přípravu na toto mistrovství Evropy. Nemalé

díky také patří SOŠ a SOU stavební v Kolíně, kde jsem studentem a kde mám skvělé podmínky k přípravě na velké soutěže typu mistrovství Evropy a mistrovství světa. Soutěž družstev nám vyšla také skvěle! Umístili jsme se na 23. místě a tím jsme postoupili na první Evropské hry dospělých, které se uskuteční příští rok.

Kvalifikovali jste se na 1. Evropskou olympiádu dospělých. O jakou akci se jedná?

Je to vůbec první ročník akce tohoto typu. Bude se konat příští rok v červnu v Baku a bude se soutěžit v patnácti olympijských a dvou neolympijských sportech.

Se kterým náradím, i přes své zranění, jsi byl spokojený, a na kterém jsi byl nejvíce limitován?

Byl jsem spokojený téměř se vším. Velký problém pro mě byly kruhy, kde jsem kvůli dlouhodobým problémům se zády nemohl skoro vůbec trénovat. Při závodě jsem musel zatnout zuby a předvést nejlepší možný výkon!

*Michal Žoha, předseda oddílu SG,
Sokol Kolín*



Daniel Radovesnický



Na Youth Athletics – Sokol Grand Prix padaly limity

■ Pořádně velké sousto si ukrojili kolínští pořadatelé letošního ročníku mládežnického mítinku Youth Athletics – Sokol Grand Prix. V sedmihodinovém časovém programu se totiž svátečního 8. května představilo 385 závodníků ze 42 oddílů v celkem 765 startech v kategoriích žactva, dorostu a juniorů! Navíc souběžně na rozcvičovacím stadiónu soutěžily v závodech kolínských atletických přípravků další desítky malých kolínských atletů. A k vidění byla nejen kvantita, ale také kvalita.

Především v kategorii dorostu šlo o hodně, neboť vrchol letošní sezóny – evropská kvalifikace pro olympijské hry mládeže – se uskutečnila už na přelomu května a června, a tak adepti na start v českém reprezentačním dresu měli čas na plnění náročných účastnických limitů jen do 18. května. Proto řada z nich zkusila své štěstí právě v Kolíně. A dařilo se! Zatímco do kolínského mítinku splnili čeští dorostenci 7 limitů, na Youth Athletics přibýly hned čtyři další! O první dva se postaraly překážkářky na trati 100 metrů, když vítězná Kateřina Dvořáková z Dukly Praha proběhla cílem v čase 13,95 a jablonecká Tereza Vokálová byla pouze o 8 setinek pomalejší. Obrovskou radost dokonce z dvojnásobného překonání mety pro účast v ázerbájdžánské kvalifikaci měla sprinterka Zdeňka Seidlová z Vysokého Mýta, která zaběhla 100 metrů přesně za požadovaných 12,05 s a na dvojnásobné trati pak časem

24,59 s měla ještě 31 setinek rezervu! Vítězi běhu na 100 m překážek Davidu Sklenářovi z Pardubic naopak štěstí nepřálo, když časem 14,22 s zaostal za požadovaným časem o 2 setinky.

Bohužel, útok na limit nevyšel ani domácímu diskaři Matěji Svobodovi, který sice svou disciplínu vyhrál, ale výkonem 48,77 m tentokrát za potřebnou vzdálenost zůstal o notný kus. Další kolínská vítězství přidali Štěpán Hampl v závodech žáků na 60 m (7,27 s), žákyně Kateřina Doudová v běhu na 1500 m v osobním rekordu (5:10,80 min), stejně jako teprve mladší žák Dominik Holub ve skoku dalekém mezi o dva roky staršími soupeři (572 cm), jehož výkon je novým kolínským rekordem. Stříbrné medaile vybojovali také v osobních rekordech juniorka Kateřina Procházková na 1500 m (5:01,13 min.), junior Jiří Kunt na 400 m překážek (55,51 s), dorostenci Martin Coubal na 800 m (2:04,05 min.), Petr Dedík ve skoku dalekém (578 cm) a žák Michal Hejduk na 1500 m (4:54,71 min). Stejně se dařilo i žákyni Markétě Hartmanové v hodu oštěpem (33,73 m) a štafetám žáků a juniorů. Sedm bronzových medailí pak přidali Petr Dedík ve výšce (165 cm), žáci Matěj Čapek na 300 m (39,39 s), Jakub Šanc na 800 m (2:18,21 min) i ve skoku vysokém (165 cm), Tomáš Podnecký na 1500 m (4:55,40 min.) a štafety žáků a juniorek.

Antonín Morávek

Turnaj v nohejbalu v Dolních Beřkovicích

■ Sokol Dolní Beřkovice zorganizoval 10. května další ročník nohejbalového turnaje Memoriál Milana Kyzlika, který byl významným a všestranným sportovcem v Dolních Beřkovicích. Významně se podílel na rozvoji sportovní činnosti ve fotbale, v nohejbalu a ve volejbalu. S ohledem na jeho tragický a rychlý odchod z našich řad každoročně organizujeme tento turnaj na jeho počest a vzpomínku.

Turnaje se zúčastnilo se osm tříčlenných družstev v rámci okresů Mělník, Litoměřice, Louny a Praha. Hrál se na dvou asfaltových hřištích. Organizace a zajištění pořadatelů bylo velmi dobré a přispělo k hladkému průběhu turnaje, kde nebyly zbytečné prostoje, ani problémy v rámci soutěže. Zvláště si vážíme týmů z Velvar, z Roudnice n. Labem, z Prahy a dalších. Dobré výkony všech mužstev přispěly k vysoké výkonnosti v průběhu turnaje, i když jsme viděli některé rozdíly mezi mužstvy. Přesto lze hodnotit celkovou úroveň jako vynikající. V průběhu celého turnaje se bylo na co dívat. Ukázalo se, že technická úroveň některých se za posledních několik let výrazně zvýšila.

Stupně vítězů obsadily 1. Dolní Beřkovice (bratři Mouchové a Formánek), 2. Velvary, 3. TRIO MLZ.

Turnaj považujeme za velmi úspěšný. Nesl se v přátelském, sportovním duchu, i když na hřišti nebylo se soupeři žádné slitování. Viděli jsme dobré výkony a z turnaje máme velmi dobré sportovní zážitky.

Emil Vašíček



Sokolští kuželkáři na MS v Brně

■ Hala Vodová v Brně hostila od 11. do 25. května nejlepší světové kuželkáře na světovém poháru dorostu, MS juniorů a dospělých. Potěšitelné bylo, že reprezentační dres obléklo několik členů sokolských oddílů, a to konkrétně v juniorské kategorii. Z juniorek to byly Markéta Hofmanová a Simona Koutníková ze Sokola Duchcov, v juniorech Jan Endršt a Zdeněk Ransdorf ze Sokola Duchcov a Rostislav Gorecký ze Sokola Luhačovice.

To, že jejich nominace byla oprávněná, potvrdil zisk několika medailí. Družstvo juniorek ČR (ve složení Jandíková, Topičová – TJ Valašské Meziříčí, Tatoušková – KK Šumperk, Johnová – Lok. Česká Třebová, Musilová – KK Blansko, Navrkalová – Lok. České Velenice, Hofmanová, Koutníková – Sokol Duchcov) získalo stříbrnou medaili. Junioři se smůlou obsadili až čtvrté místo.

V disciplíně tandemu mix naši junioři přidali ještě další medaile a opět se so-

kolové neztratili. Stříbro získal tandem Jandíková – Gorecký a bronz Hofmanová – Urban (SKK K. Vary). Třešničkou na dortu bylo vytvoření světového rekordu v kvalifikaci disciplíny sprint duchcovským Zdeňkem Ransdorffem. Prostě sokoláci se neztratili.

Celé MS proběhlo za velké divácké účasti, které naše reprezentanty dokázalo vyhecovat k výborným výkonům. Čeští reprezentanti prokázali, že patříme mezi světovou špičku v tomto sportu. Celkem česká výprava ve všech věkových kategoriích získala osm medailí, z toho tři zlaté.



Foto archiv pořadatele MS

Přebory ČOS v kuželnách pro rok 2014

■ Ve dnech 16.–25. 5. 2014 se uskutečnilo MR ČR (přebory ČOS) sokolských oddílů družstev mužů a žen a zároveň mistrovství jednotlivců obou kategorií. Z rozhodnutí komise kuželek OS ČOS byl pořádáním této akce pověřen oddíl kuželek T. J. Sokol Husovice, letošní mistr ligy mužů. Tento termín byl zvolen záměrně, aby účastníci přeborů mohli zároveň navštívit současně probíhající MS v kuželnách v Brně.

Přeborů se letos zúčastnilo celkem 10 oddílů a 102 jednotlivců z celé republiky. Podle předpokladu se o prvenství utkaly oddíly s ligovou účastí. V mužích titul přeborníka ČOS zůstal u domácích Husovic, před Sokolem Kolín a Sokolem Duchcov. V ženách prvenství také zůstalo v Husovicích před Sokolem



Rudná a Sokolem Bohumín. A též podle předpokladů i v jednotlivcích opět prvenství získali domácí hráči. V mužích zvítězil a titul přeborníka ČOS získal

Z. Vymazal (Husovice) 606, druhý byl D. Ryba (Husovice) 590 a třetí místo obsadil kolínský F. Dejda 593. V ženách si prvenství a titul přebornice ČOS vybojovala domácí P. Procházková výkonem (563) před druhou a opět domácí hráčkou Gabrhelovou (536). Třetí místo obsadila P. Koščová

ze Sokola Rudná výkonem 531. Pořádajícímu oddílu patří poděkování za skvěle připravené přebory.

Komise kuželek OS ČOS

Lidice – Sokolský pohár 2014

■ Předposlední víkend v květnu patřila Sportovní hala města Kladna již tradičně zápasníkům, kteří změřili své síly v bojích o cenné kovy v 31. ročníku mezinárodního turnaje v zápasu řecko-římském a ve volném stylu „Lidice – Sokolský pohár 2014“. Tato mezinárodní soutěž je každoročně pořádána oddílem zápasu T. J. Sokol Hnidousy-Motyčín pod záštitou primátora města Kladna, ČOS a Svazu zápasu ČR k uctění památky 88 lidických dětí, které zahynuly při represích nacistů po vyhlazení obce Lidice v roce 1942.

Letošní ročník se nesl ve znamení překonávání rekordů z let minulých – 382 borců z 41 oddílů 12 států (České republiky, Slovenska, Polska, Německa, Dánska, Chorvatska, Itálie, Belgie, Ruska, Švédsko, Norska a Švýcarska) hovoří za vše. Veliký úspěch sklídil i přímý přenos ze soutěže na internetových stránkách.

V barvách domácího klubu Sokola Hnidousy-Motyčín se představilo celkem 21 mladých zápasníků, kteří se svými výkony výrazně prosadili v silné mezinárodní konkurenci a dokázali vybojovat několik cenných kovů. Celkově jsme dokázali vybojovat jednu zlatou, čtyři stříbrné a šest bronzových medailí. Úspěch jednotlivců se promítl i do celkového umístění naše-



ho družstva, které obsadilo velmi pěkně 6. místo. Celkovým vítězem turnaje Lidice – Sokolský pohár 2014 se stal tým Unia Raciborz z Polska před PSK Olymp Praha a Sokolem Hodonín. Organizačně se soutěž podařilo zvládnout na pomyslnou jedničku a pro nás pořadatele je velkou výzvou ročník 2015, na který připravujeme další vylepšení technické podpory.

Závěrem bych chtěl jménem našeho oddílu poděkovat všem sponzorům, obětavým pořadatelům z řad rodičů, přátel a všech rodinných příslušníků za maximální podporu při realizaci této největší sportovní akce v České republice pořádané v rámci Svazu zápasu ČR.

*Rostislav Pinkas,
starosta T. J. Sokol Hnidousy-Motyčín*

David Kvapil mistrem ČR

■ V historicky první soutěži o titul mistra ČR v šermu fleretem kategorie mini-žáci pořádané oddílem Šerm Ostrava dosáhl na metu nejvyšší člen oddílu Šerm Sokol Šternberk, žák III. ZŠ, David Kvapil. Kategorie mini-žáků a mini-žaček byla zavedena poprvé v Českém šermířském svazu (ČŠS) v sezoně 2012–2013. Oddělila z kategorie mladších žáků věkově nižší ročníky pro větší motivaci a vyšší šance uspět na soutěžích. Letošní sezona 2013–2014 zahrnovala ročníky 2003 a mladší. V celorepublikovém žebříčku bylo 29 mini-žáků, z nichž limit pro účast ve finále MČR, minimálně tři dosažené body na soutěžích v sezoně, splnilo 24 z nich. Soutěže, která proběhla v neděli



1. června, se zúčastnilo 17 mini-žáků a 8 mini-žaček. Vzhledem k pravidlu o nutné účasti minimálně 9 závodníků v kategorii, a v mini-žačkách právě jedna chyběla, proběhl turnaj ve sloučených kategoriích. Sloučené soutěži dominovala Isabela Sedláková z oddílu šermu Sokol Bystřice nad Perštejnem, která v ní suverénně vyhrála. Po bojích v kole skupin a eliminačních zápasech porazila v semifinále Martina Ondrůška

z oddílu Šerm Zlín poměrem 10:5 a ve finále zdolala Davida Kvapila 10:1. Získala tak titul mistryně ČR v kategorii mini-žačky.

David Kvapil na své cestě za titulem vybojoval 5 vítězství v základní skupině, kdy od soupeřů obdržel pouhé 3 zásahy, v eliminaci postupně porazil Tomáše Chramostu z TJ Lokomotiva Liberec 10:1, Jonáše Beňoviče z oddílu Šerm Ostrava 10:3 a Martina Slezáka ze Sokola Brno I na čas 5:1.

Celkovým druhým místem ve sloučené soutěži mini-žáků a mini-žaček a prvním místem v samostatné kategorii mini-žáků tak vybojoval David Kvapil z oddílu Šerm Sokol Šternberk titul mistra ČR v šermu fleretem.

-ml-



Rekonstrukce sokolovny v Novém Hrádku: vědět a mít trpělivost

V polovině letošního dubna Sokol Nový Hrádek slavnostně otevřel svoji kompletně zrekonstruovanou sokolovnu. Byla to rekonstrukce za zhruba 16 milionů korun, což určitě není maličkost. Sokolovna, která byla vybudována a slavnostně otevřena před devadesáti lety, ji ale již nezbytně potřebovala, pokud měla jak členům jednoty, tak občanům Nového Hrádku sloužit bezpečně a na úrovni současných požadavků.

Zkušenosti, které sokolové z Nového Hrádku při rekonstrukci získali, mohou být užitečné i pro další jednoty, které si dnes lámou hlavu nad tím, co ve své sokolovně rekonstruovat nejdříve a kde na to vzít peníze. Z tohoto úhlu pohledu jsme se proto ptali starosty novohrádecké jednoty, bratra Jeronýma Holého ml.

První kroky ke kompletní rekonstrukci sokolovny jste učinili již v roce 2006 zpracováním projektu, v roce 2007 pak první žádostí o dotaci na MŠMT. Neuspěli jste, přesto jste se ale nevzdali a potřebné finance sháněli v následujících letech. V čem jste se při první neúspěšné žádosti poučili?

Když jsme s první žádostí neuspěli, rozpracovali jsme projekt do několika etap. A také jsme si uvědomili, že takovouto rozsáhlou investici je potřebné financovat z několika zdrojů. Sbírali jsme informace z oficiálních i neoficiálních zdrojů a z internetu. I když stále celková rekonstrukce vypadala nereálně, začaly se rýsovat možnosti alespoň částečných postupných kroků. Výhodou bylo, že jsme měli projekt na celkovou rekonstrukci, takže jednotlivé etapy mohly být uskutečněny s jasným výhledem, co bude následovat, s ohledem na návaznost dalších prací.

Od koho jste tedy nakonec finance získali a do jakých etap jste rekonstrukci rozčlenili?

V roce 2008 jsme připravili první žádost o dotaci na MŠMT, která se týkala rekonstrukce WC, vybudování kanalizace a čističky odpadních vod. Tato žádost byla neúspěšná, avšak v roce 2009 se díky poslankyni Zdeňce Horníkové naskytla možnost získat prostředky z Ministerstva financí. V rámci první eta-

py rekonstrukce jsme tedy v roce 2009 nákladem 3 miliony 333 tisíc korun tuto etapu realizovali. Ke krytí většiny spoluúčasti k dotaci jsme použili dar 300 tisíc korun od České báňské nadace. Ještě v roce 2009 jsme poprvé podali žádost na Místní akční skupinu Pohoda venkova se sídlem ve Valu u Dobrušky na opravu vstupního schodiště a bezbariérový vstup a posléze ji opakovaně podávali, dokud nebyla v roce 2012 úspěšná. Dále jsme přepracovali žádost na MŠMT – jednalo se o druhou etapu, o rekonstrukci vnitřních prostor, zejména místností okolo sálu, kompletní přebudování prostoru jeviště, elektroinstalace a rozvodů ústředního topení včetně radiátorů. I když jsme tuto dotaci hned nedostali, podávali jsme žádost opakovaně, až jsme v roce 2012 uspěli. Třetí etapa se týkala zateplení, výměny oken a dveří a vytápění tepelným čerpadlem. Na realizaci třetí etapy jsme dávali žádost o dotaci v rámci Operačního programu životního prostředí.

Stačily tyto finance, nebo jste ještě potřebovali další peníze?

V souvislosti s třetí etapou jsme stáli před úkolem sehnat během půl roku tři miliony na spoluúčast k dotaci. Je potěšující, že převážně od příznivců Sokola, a to zejména občanů Nového Hrádku, jsme opravdu peníze zvládli zajistit. Nevratný příspěvek dalších 600 tisíc korun jsme získali od ústředí ČOS, loni i letos 50 tisíc ze Sokolské župy Podkrkonošské-Jiráskovy. Dále jsme získali krát-

kodobou půjčku 500 tisíc korun od T. J. Sokol Jaroměř. Prostředky na umožnění půjček máme příslibeny z rozpočtu městyse.

Co byste ze zkušeností, které jste při rekonstrukci získali, stručně doporučil jiným jednotám jak mají postupovat, na co si dát pozor?

Hlavní, co bych zdůraznil, je nenechat se odradit prvním neúspěchem při získávání financí. Tedy být vytrvalí. Důležité je také zaměřit se na více zdrojů financování – ať již to jsou dotace a granty z ministerstev, z krajů, z obce, různých nadací, nebo třeba veřejná sbírka, ale také z různých operačních programů, tedy z peněz z evropských fondů. Nezbytný je také mít v jednotě tým lidí, který je odhodlaný „do toho jít“ a pracovat pro tento cíl. Dalším významným krokem jsou zdroje informací – ty je potřeba neustále vyhledávat a pravidelně sledovat. A neméně důležité jsou kontakty – dobré vztahy s místní samosprávou, oslovovat poslance, hejtmany atd. Sem patří i dobré jméno jednoty, které vytváří dobrý vztah občanů obce i okolí k jednotě. A samozřejmě také nelze zapomínat na to, že elán a odhodlání jsou dobré, ale některé věci je potřebné svěřit do rukou odborníků, profesionálů – u zpracování stavebních projektů je to asi samozřejmost, ale platí to také například pro tvorbu žádostí o dotace, o vypsání výběrových řízení, aby přesně odpovídala literě zákona, dobré a reálné finanční kalkulace a rozpočty atd.

Dvacet let od XII. všesokolského sletu

■ Vždy, když končí všesokolský slet, k posledním proneseným slovům patří „nashledanou na příštím sletu“. V novodobé historii Sokola, po znovuoobnovení Československé obce sokolské v roce 1990, tato slova zazněla již čtyřikrát – poprvé právě před dvaceti lety, v roce 1994, kdy se ve dnech 5.–6. července konal XII. všesokolský slet.

Dvacetileté výročí XII. všesokolského sletu a jeho význam pro novodobou historii Sokola určitě stojí za připomenutí – a nejen proto, že to byl poslední slet, který se konal na velkém Strahovském stadionu, nebo proto, že to byl první slet po dlouhých 46 letech. Tento slet byl významný v mnoha směrech. Byl prubířským kamenem akceschopnosti Sokola a České obce sokolské po roce 1989 a rovněž prokázal (a dal také odpověď veřejnosti), že Sokol je organizací životaschopnou jak svou tradicí, tak moderností i svou myšlenkovou silou. Ukázal také, že hromadné tělocvičné skladby nejsou přežitkem minulosti, ale mají stále co říct i současné generaci. Ohlasy na XII. všesokolský slet ve veřejnosti i v odborných kruzích ukázaly, že rozhodnutí o konání sletu bylo správné a přineslo vynikající propagaci Sokola. Na tribuně Strahovského stadionu přihlížel vystoupení prezident Václav Havel, který při zahájení sletových dnů přijal delegaci ČOS na Pražském hrade a při té příležitosti rovněž připjal stuhy na historický prapor ČOS.

Cesta k XII. všesokolskému sletu nebyla nijak jednoduchá. O jeho konání rozhodl 2. sjezd ČOS v roce 1991. Na přípravu tedy zbývaly tři roky. Nelehkou cestu od rozhodnutí k vystoupení na Strahově popisuje Památník XII. všesokolského sletu: „Ukázalo se, jak daleko je někdy od slov k činům. Bylo zřejmé, že 42letá propast v činnosti Sokola není sice nepřekonatelná, ale není jednoduché tuto mezeru překlenout. K přípravě nestačí pouze nadšení, ale především vědomosti, znalosti a konkrétní činy. Chyběli činovníci znalí věci, cvičitelé a organizátoři, kteří mají zkušenosti s přípravou tak velké a významné události, a to jak v ústře-



dí Sokola, tak v župách a tělocvičných jednotách. Obnovený Sokol byl na počátku budování své organizace a měl mnoho jiných starostí. Šlo především o problematiku ekonomickou, o řešení majetkoprávních vztahů, o obnovu žup, pravidelného cvičení a sportování, o vztah k ostatním tělovýchovným a sportovním organizacím.“

Sestra Jarina Žitná, která byla v době konání XII. všesokolského sletu náčelnicí ČOS a také autorkou jedné ze skladeb, dnes mimo jiné na tuto dobu vzpomíná: „Slet nejsou pouze hromadné skladby, součástí jsou také nejruznější sportovní soutěže, sletový průvod, kulturní představení, výstavy – a nekonečné starosti s dopravou, ubytováním, stravováním, oblečením cvičenců, úpravou stadionu a dalších sportovišť, a to nejen v té konečné fázi v Praze, ale také na místech župních, případně oblastních sletů. Je to týmová práce a vyžaduje pilnou a aktivní práci velkého kolektivu lidí. Důležitou roli hrají finance – a to jak pro organizátory, tak i pro samotné cvičence, kteří si vše hradí z vlastní kapsy a čas-

to musí obětovat i svou dovolenou. Jenže to vše se dařilo řešit díky nezměrnému elánu zúčastněných organizátorů a cvičenců. Na plno pracovaly cvičitelské sbory jednotlivých skladeb i organizační týmy, bez kterých by podobnou akci vůbec nebylo možno uspořádat. Obrovskou roli při přípravě celé té dlouho očekávané akce hrály zkušenosti a elán bratra náčelníka Jiřího Žižky. Byl všude a s přehledem a vtipem sobě vlastním dovedl řešit nejruznější problémy – a že jich bylo požehnaně. Hodiny, které jsme trávili společně ještě s bratrem Toncarem na náčelnictvu v malé místnosti nad schody, patřily k těm důležitým, ale také nejkrásnějším. Řešili jsme tam nástupy, prolínání hudby i skladeb, připravovalo se mluvené slovo a celá režie. Spolupracovali jsme při tom velmi úzce s vedením cvičitelských sborů jednotlivých skladeb... Zajímavé je, že se podařilo v klidu vyřešit všechny problémy a domluvit se tak, aby to vyhovovalo všem... Byla to krásná, aktivní práce, do které jsme vkládali všechny své zkušenosti a představy.“ ☺

Několik sokolů z různých sokolských jednot z Prahy a Středočeského kraje se dalo dohromady a založilo nové sokolské Divadlo pod Petřínem, které ještě letos přidá k názvu přídomek Sokol Kampa. Po premiéře jeho prvního představení je zřejmé, že sokolská divadelní rodina má nového příslušníka, který bude patřit k jeho chloubám. Napovídají to ohlasy diváků, kteří v úterý 27. května přišli do vršovického divadla MANA na tuto premiéru, jíž byla hra A. Nicolaje Nebyla to Pátá, byla to Devátá. Hru nastudoval soubor pod režijním vedením bratra Bohumila Gondíka. Diváci se zde setkali s herci, jejichž výkony mohli ocenit již dříve, při sokolském nastudování představení Prodaná nevěsta, které se hraje už čtvrtý rok – s Terezou Růžičkovou, Radkem Hrdličkou a Pavlem Urbanem (v Prodané nevěstě Mařenka, Indián a Vašek). Duší nového divadelního souboru je bratr Gondík – vedoucí souboru a režisér, kterému jsme položili několik otázek.

Kdy a kde nápad založit nový divadelní soubor vznikl?

V závěru loňského roku se při nenápadné schůzce tří herců z Prodanky zrodil nápad nastudovat v období, kdy má Prodanka několikaměsíční pauzu, nějakou činohru. Z otázek položených dalším členům ansámblu Prodané nevěsty se zrodila skupina šesti lidí, kteří byli ochotni do další práce nastoupit, a začala klasická divadelní práce. Vybrat hru, zajistit zkušební místnost, naplánovat zkoušky a splnit řadu dalších podmínek pro vznik inscenace.

Kolik členů soubor dnes tvoří?

K těm šesti lidem se přidali další čtyři zájemci, takže dnes má soubor deset členů. Zkušenosti z divadelních prken mají všichni. Je však pravda, že ne všichni už hráli významnější role. Tři z nich však tuto zkušenost už mají. K nejdůležitějším členům souboru ale patří profesionální zvukař a osvětlovač z jednoho pražského divadla. Jsme moc rádi, že s námi spolupracuje a významně pomáhá zkvalitnit, takříkajíc, audiovizuální složku inscenace.

Proč byla premiéra v divadle MANA ve Vršovicích?

Vršovické divadlo MANA je zjev na pražské divadelní scéně. Nachází se v budově Hu-

Zdařilá premiéra nového sokolského divadla



Foto Marie Brunerová

sova sboru Církve československé husitské v Moskevské ulici v Praze. Je to známá budova na Vršovickém náměstí, kde spolu s vršovickou sokolovnou tomuto náměstí vévodí. Farář Mgr. David Frýdl je opravdu boží člověk. Divadlo, které historicky svému účelu sloužilo v padesátých a šedesátých letech minulého století pod názvem Jiráskovo divadlo, bylo několik desítek let zavřeno a nepoužívalo se. Asi před deseti lety se pan farář rozhodl toto divadlo vrátit svému účelu, a to se mu za velkého úsilí podařilo letos, kdy znovuotevření divadla vršovické a pražské veřejnosti proběhlo právě první premiérou nově vzniklého souboru, o němž je řeč. Technické podmínky má tato scéna srovnatelné s jinými kamennými divadly. Má vybavené jeviště, zvukovou a osvětlovací techniku, všechno nové, 200 křesel, šatny pro herce, dokonce i malé orchestríště. Divákům slouží příjemný foyer, sociální zázemí, šatna, zkrátka, všechno jak to má v divadle být. Soubor Divadla pod Petřínem Sokola Kampa se určitě bude snažit v tomto divadle nastudovat ještě další divadelní hry a také je několikrát v roce reprízovat.

Kde bude možné v následujících měsících představení vidět?

Do začátku divadelních prázdnin už repríza nebude. Od září do prosince má sou-

bor v plánu odehrát nejméně 10 repríz v různých místech Čech a Moravy. Samozřejmě, že i v Praze se budeme snažit inscenaci reprízovat. Nejen na „vlastní“ scéně vršovického divadla MANA, ale i na jiných scénách hlavního města.

Připravujete tedy již nastudování dalších her? Jaké plány do budoucna máte?

Vršovické divadlo MANA, jeho umístění v Praze a konečně i jeho provozovatel jsou natolik lákavé skutečnosti, že v současné době hledáme další vhodný titul, který bychom na stejném jevišti nastudovali. Hledáme také další zájemce o práci v divadle. Herce, technikáře, výtvarníky, scénografy, režiséry, rádi se seznámíme s každým, kdo projeví zájem. Právě proto, že je to práce náročná na čas, je potřeba mít širší ansábl, aby bylo možné vyhovět všem nárokům doby. Ne každý může jít z jedné hlavní role do druhé. To je téměř nezvládnutelné. Zaměstnání, rodina, dojíždění a mnohdy i další povinnosti v jiných zájmových uskupeních limitují nutnost soustavné divadelní práce, protože jenom ta může přinést výsledky, jenom ta může bavit členy souboru a jenom ta může uspokojit diváka.

-zd-

Říká se – a dějiny to mnohdy potvrzují, že národ, který si neuvědomuje svoji minulost, nemá budoucnost. Totéž svým způsobem platí také o národu, který nectí své hrdiny, své příslušníky, kteří v době ohrožení vlasti i národa neváhali vzít do rukou zbraň a jít ji bránit. Připomenout si to je vhodné i v těchto měsících, kdy uplynulo sto let od událostí, které přinesly mnoha národům dosud nepoznané utrpení, ale na jejichž konci také byl vznik našeho samostatného státu, Československé republiky: 28. června 1914 výstřely atentátníka v Sarajevu ukončily nejen život rakousko-uherského následníka trůnu Ferdinanda d'Este, ale také vlastně celou jednu epochu. Atentát se stal startérem 1. světové války, která započala o měsíc později, 28. července 2014, kdy Rakousko-Uhersko vyhlásilo válku Srbsku.

Svým způsobem lze říct, že od třicetileté války v 17. století neměla žádná další válka takový dopad na osud českého národa, jako 1. světová válka. Jistě, i v době mezi těmito dvěma mezníky byly války, zejména asi napoleonské či s Pruskem, v nichž umírali čeští vojáci, a které přinášely strádání civilnímu obyvatelstvu. Ale na vývoj dějin českého národa se tak zlomově neprojevovaly, jako právě třicetiletá a 1. světová válka. Některé historické prameny uvádějí, že po skončení třicetileté války klesl počet obyvatel Čech zhruba o polovinu a Moravy zhruba o třetinu, jiné prameny uvádějí pokles obyvatel v českých zemích o třetinu. Nebyly to ale jen oběti a negativní hospodářské dopady, ale pro země koruny české také nástup rekatolizace a rovněž konec nezávislosti stavovského soustátí a vznik dědičného království v držení Habsburků, kteří si tyto země udrželi do roku 1918.

1. světová válka a její důsledky zasáhly do vývoje obyvatelstva vskutku drastickým způsobem. Od roku 1785 byla tato válka jediným víceletým obdobím, v němž v českých zemích docházelo k přirozenému úbytku obyvatelstva. Civilní statistika však není schopna – a většinou ani oprávněna – válečné ztráty registrovat. Nicméně demografové dokáží například odhadnout ztráty

Před sto lety zahřměly sarajevské výstřely

na nenarozených dětech v důsledku válečných událostí, ztráty na uzavřených manželstvích apod. Podle výpočtů demografa Vladimíra Srba činil u nás počet padlých během války 1914–1918, neregistrovaných v civilních matrikách, zhruba 300 000 osob. Mnohem vyšší však byly reprodukční ztráty: v důsledku války klesala sňatečnost, porodnost a zvyšovala se úmrtnost. Celkem lze demografické ztráty za první světové války v českých zemích vyjádřit číslem 910 000 osob. Ale výsledek 1. světové války měl narozdíl od třicetileté války opačný dopad – vznikl samostatný československý stát.

Zásluhu na tom, že český národ získal svobodu a vlastní stát, mají nesporně československé legie, jejichž jádro tvořili sokolové. Připomeňme jen slova prvního československého prezidenta T. G. Masaryka: „Kdyby nebylo Sokola, nebylo by legií. Kdyby nebylo legií, nebylo by samostatné Československo.“

V konfliktu mezi Centrálními mocnostmi a Dohodou stáli sokolové na straně Dohody. Po vypovězení války Srbsku uspořádali sokolové v Paříži řadu protirakouských akcí, které nakonec vedly ke vzniku čs. roty zvané „Nazdar“ (23. srpna 1914) v rámci nejslavnější Marocké divize cizinecké legie. Většinu vojáků této roty tvořili členové pařížského Sokola. Stejně tak se

k boji proti Rakousku hlásili i v Rusku usídlení Češi – vznikla zde „Česká družina“ (12. srpna 1914), ve které tvořili významnou část sokolští cvičitelé, například pozdější velitel 1. divize Josef Švec. Legie v Itálii oficiálně vznikly až později – 21. dubna 1918 uzavřely Národní rada československá a italská vláda úmluvu o vytvoření čs. vojska v Itálii, ale zárodek těchto legií vznikl již 17. ledna 1917, kdy v zajateckém táboře v Santa Maria Capua Vetere v Padule u Neapole vznikl sbor slučující československé dobrovolníky v Itálii. Celkem v ruských legiích bylo 60 000 mužů, v italských 30 000 a ve francouzských 10 000. S nimi jsou spojena taková místa, jako například Arras, Belloy-en-Santerre, Zborov, Bachmač, Doss Alto a další – místa, kde českoslovenští legionáři bojovali a někteří z nich položili i své životy za samostatný československý stát.

Použité zdroje: ČSÚ, wikipedie, Jiří Sobotka: Úloha Sokola při vzniku Československa, časopis Sokol č. 10/2008



Sokol ve víru Velké války

■ V červnu až v červenci 1912 zažila Praha velkolepou národní slavnost: Oslavy 50. výročí založení Sokola Pražského. Na Letné se konal VI. všesokolský slet a současně i I. slet Svazu Slovanského Sokolstva. Součástí sokolských oslav, jež měly jasně všenárodní ráz, bylo i odhalení velkého Palackého pomníku. Poslední všesokolský slet před vypuknutím Velké války představoval skutečně obrovskou národní manifestaci. Na cvičební ploše cvičilo až 15 tisíc cvičenců, které na tribunách sledovalo někdy i více než 100 000 diváků. Žádný z deseti národů, které žily v hranicích habsburské monarchie, nedokázal uspořádat tak velkou národní manifestaci jako Češi.

Jestliže historiografie soudí, že v průběhu 19. století se Češi vyvinuli v moderní evropský národ, kterému chyběl jen vlastní stát, tak ukázněné masy sokolů na letenské pláni a dokonalá organizace všech slavnostních akcí spojených s 50. výročím založení Sokola ukazovaly, že český národ dokáže plnit i atributy, které se přičítají státu. V době, kdy období hegemonie tzv. všenárodních politických stran (jako byli staročeši a po nějakou dobu byli nebo aspoň chtěli být mladočeši) bylo pryč a vytvořila se členitá politická scéna, Sokol nadále vystupoval jako nositel a symbol fundamentální jednoty obrozeného národa.

VI. všesokolský slet sice představoval sílu obrozeného národa a jeho nárok na politické uznání, nebyl však zaměřen proti habsburské monarchii. Na sletu se objevili dva ministři vídeňské vlády a ti byli přijati tak, jak reprezentanti státu mají být přijati. Také byl pozván český místodržitel František kníže Thun. Pro něj všesokolský slet představoval slavnost většinového národa v Čechách, již se on jako reprezentant císaře i říše má, pokud ji neprovázejí nějaké protirakouské projevy či symbolika, zúčastnit. Německá nacionální politika to ovšem brala tak, že se český místodržitel (a spolu s ministry i vláda) staví na stranu národního protivníka. A po vypuknutí Velké války němečtí šovinisté tvrdili, že ministři rakouské vlády i český místodržitel svou účastí na všesokolském sletu podpořili „panslavistické rejdy“ české velezrádné organizace Sokol, a tak se stali „spoluvíníky českých velezrádců“.

Není pochyb o tom, že Sokol považoval válku, jež vypukla v červenci 1914, za katastrofu, za válku, jež není vedena za české zájmy. Nicméně členové Sokola, tak jako jiných masových organizací (např. mezinárodní sociální demokracie), se proti válce postavit nemohli. Byť by ji považovali za „cizí“ nebo dokonce „německou“ válku, řadoví členové poslechli mobilizačních rozkazů. Činnost České obce sokolské byla ochromena nejen proto, že většina sokolů narukovala, ale také tím, že hrozilo, že sokolské tělocvičny budou zabrány pro vojsko. Vedení ČOS proto rozhodlo zřizovat



v nich lazarety, což jednak mělo smysl humanitní, jednak proti péči o raněné vojáky nemohli ani rakouské vojenské orgány protestovat.

Dokumenty ale dokazují, že orgány státní zprávy se nedaly aktivitou Sokola zvrátit v nepřátelském postoji k této české národní organizaci. Armádní velení a německonacionálně smýšlející státní byrokracie zaujímaly stanovisko apriori protičeské a ČOS považovaly za nepřítele. Bylo zřejmé, že sokolské organizaci hrozí perzekuce. Česká obec sokolská měla v době vypuknutí války v hotovosti a ve vkladech cca 800 000 korun. Pro-

tože náčelnictvo tušilo, že dojde k perzekuci spojené se zabavením vkladů i hotovosti, uzavřelo smlouvu s „Pražskou městskou pojišťovnou“, u které pojistilo všechno členstvo Sokola s vlastněneckým předpokladem, že po válce jim zase jmění ČOS vydá.

Protisokolská perzekuce se projevila i v armádě. Někdy a na některých místech se mobilizovaných ptali, jsou-li sokoly a dívali se na ně s podezřením. V hlášeních různých velitelství se opětovně objevovalo tvrzení, že čeští vojáci mají připraveny sokolské legitimace (někdy dokonce v ruském překladu!),

jež mají sokolům zajistit v ruském zajetí dobré zacházení. U řady jednotek proběhly prohlídky. Zdali byly nějaké legitimace nalezeny není jasné, rozhodně nebyly nalezeny sokolské legitimace v ruském překladu, o kterých německo-nacionální propaganda i hlášení různých vojenských velitelství podávaly vzrušené zprávy, byť nikoliv podložené důkazy. Představa, že voják carské armády by vůbec pochopil co sokolská legitimace znamená a nějak vycházel zajatci vstříc, je nereálná.

Soudcům, státním úředníkům a učitelům výnosy místodržitelství a jiných zemských úřadů bylo důtklivě doporučováno, aby ze sokolských jednot vystoupili. Ve všech sokolských župách



a jednotách proběhly prohlídky. Konfiskaci propadly i staré tisky, které byly po desetiletí bez problémů prodávány a kolportovány. Očividně nešlo o konfiskaci kvůli státu nebezpečnému či přímo velezrádnému textu, ale o plošnou šikanu. Např. byly zabaveny následující tisky: Za praporem sokolským (slavnostní tisk z r. 1882 redigovaný Svatoplukem Čechem a Jaroslavem Vrchlickým); Pamětní listy sletů sokolských z roku 1907 a 1912, zpěvníky Zpěvník Sokolský, Veselý borec, Nejnovější zpěvník sokolský, časopisy a věstníky sokolských žup atd.

Starosta ČOS Josef Scheiner se na straně jedné snažil zachránit z mohutné sokolské organizace a jejího významného majetku co se dalo, na straně druhé se snažil o nějakou akci protirakouskou. Měl v úmyslu zajet do neutrálních USA, tam se opřít o krajské sokolské organizace a rozvinout protirakouskou akci. Policejní ředitelství mu ovšem pas nevydalo, a tak do USA odjel Vojta Beneš s instrukcemi pro americké sokolstvo k vytváření dobrovolných sokolských legii, jež by pomáhaly Dohodě. Scheiner se scházel s Masarykem a radili se o dalším postupu. Masaryk se s ním sešel i před svým odjezdem do ciziny. Měl Scheinerovi říct, že spoléhá na sokolstvo, hlavně pro případ, kdyby bylo třeba branného odboje. Scheiner poskytl ze svých soukromých zdrojů Masarykovi na jeho akci, kterou chtěl rozvinout v zahraničí, finanční výpomoc. Protože většina finančních zdrojů ČOS byla zablokována u městské pražské pojišťovny, mohl Scheiner dát z jejich zdrojů jen menší částku. Dal Masarykovi doporučení na české bankovní kruhy v USA.

Josef Scheiner patřil k pětku, která tvořila součást jádra tzv. Mafie – protirakouské domácí odbojové organizace – a v níž např. byli Karel Kramář, Alois Rašín a Eduard Beneš. Tuto organizaci, jež udržovala styky se Švýcarskem, zasáhla perzekuce. 21. května 1915 zaslalo Vrchní velitelství armády pražskému vojenskému velitelství následující telegram: „Říšský poslanec dr. Kramář a starosta Sokola dr. Scheiner budte ihned zatčeni, první pro velezradu, druhý pro špionáž...“ Kramář a Scheiner byli zatčeni a odvezeni do vazby válečného soudu ve Vídni.

Ačkoliv byl Josef Scheiner zatčen na přímý rozkaz arcivévody Bedřicha, nebyly proti němu přímé důkazy (tak jak tomu bylo u K. Kramáře) a Scheiner byl z vídeňského vězení propuštěn a nebyl tak, na rozdíl od Karla Kramáře a Aloise Rašína, obžalován z velezrady a postaven před válečný soud.

To však naprosto neznamenalo, že by se perzekuce ČOS zmírnila. Právě naopak. 23. listopadu 1915 byla Česká obec sokolská rozpuštěna.

Zároveň s ČOS byl také pro „protimonarchistické a protidyntastické tendence“ rozpuštěn „Svaz Slovanského Sokolstva“. Výnosy ministerstev a mís-

tržitelství bylo soudcům, státním úředníkům a učitelům nařízeno, aby ze sokolských jednot vystoupili. V sokolských župách a jednotách probíhaly prohlídky, taktéž v sokolovnách ba i v bytech sokolských funkcionářů. Stíhání sokolských jednot vyvrcholilo v březnu 1917. Pražská státní policie zatkla 18 osob na základě nějakých „protistátních“ poznámek o průběhu akce sokolské župy v Turnově. Byli zatčeni a dopraveni do vazby vojenského soudu ve Vídni starostové župy kolínské, ještědské, krkonošské, orlické a další funkcionáři sokolských jednot. Obvinění vypadala hrozivě. 2. července 1917 však přišla velkorysá amnestie císaře Karla a všichni čeští političtí vězni se vrátili na svobodu.

Sokolové sehráli důležitou roli v poslední etapě války. V období, kdy se rozpadala habsburská monarchie a vznikaly tzv. následnické státy. Národní výbor československý si byl vědom toho, že při převratných změnách spojených s koncem války a změnách státoprávních poměrů ve střední Evropě bude vznikající československý stát potřebovat k zajištění sociální stability a k zajištění jeho hranic ozbrojenou sílu. Pravda – v zahraničí československý stát, který neexistoval, měl již své armády – legie. Ty však byly daleko. Ale pořádková síla byla zapotřebí okamžitě, nešlo čekat na návrat legionářů.

Organizací vojenské a pořádkové síly byl pověřen starosta České obce sokolské Josef Scheiner. V sokolských organizacích a sokolovnách byly hromaděny pušky a střelivo, s nimiž tam byli ranění a nemocní dopravováni. Bylo také navázáno spojení se zákopnickým praporem v Karlíně, jenž měl k dispozici pět set pušek. Celou tuto akci řídil technický odbor sokolstva v čele s náčelníkem Jindřichem Vaníčkem. A Sokol sehrál 28. října 1918 a v následujících dnech úlohu strážce pořádku. Také díky jemu proběhl převrat ve střední Evropě spřádáně bez jediného výstřelu, bez jediné oběti. Sokol tak splnil funkci „národního vojska“, o které psali zahraniční pozorovatelé, když v létě roku 1912 pozorovali dokonalé vystoupení desítek tisíců sokolů na letenské pláni. Sokol vstupoval do nové etapy své existence – měl se stát významnou státoprávní silou Republiky československé.

Doc. PhDr. Jan Galandauer, DrSc.



Kapverdské ostrovy: Od zeměpisu k sokolům

■ Sokol a sokolské myšlenky oslovovaly a oslovují již řadu generací a bez nadsázky lze říct, že kromě Antarktidy pronikly na všechny kontinenty. A šířeny byly nejen českými přistěhovalci či exulanty, ale za své je vzali i příslušníci jiných národností. Dnes již v České republice upadlo téměř v zapomnění, že mezi 1. a 2. světovou válkou vznikla sokolská organizace také na Kapverdských ostrovech, v tehdejší portugalské kolonii. Její vznik a působení popisuje Jan Klíma ve své knize Dějiny Kapverdských ostrovů, kterou vydalo Nakladatelství Lidových novin. Se svolením autora přetiskujeme pasáž, která se Sokolu na Kapverdských ostrovech věnuje:

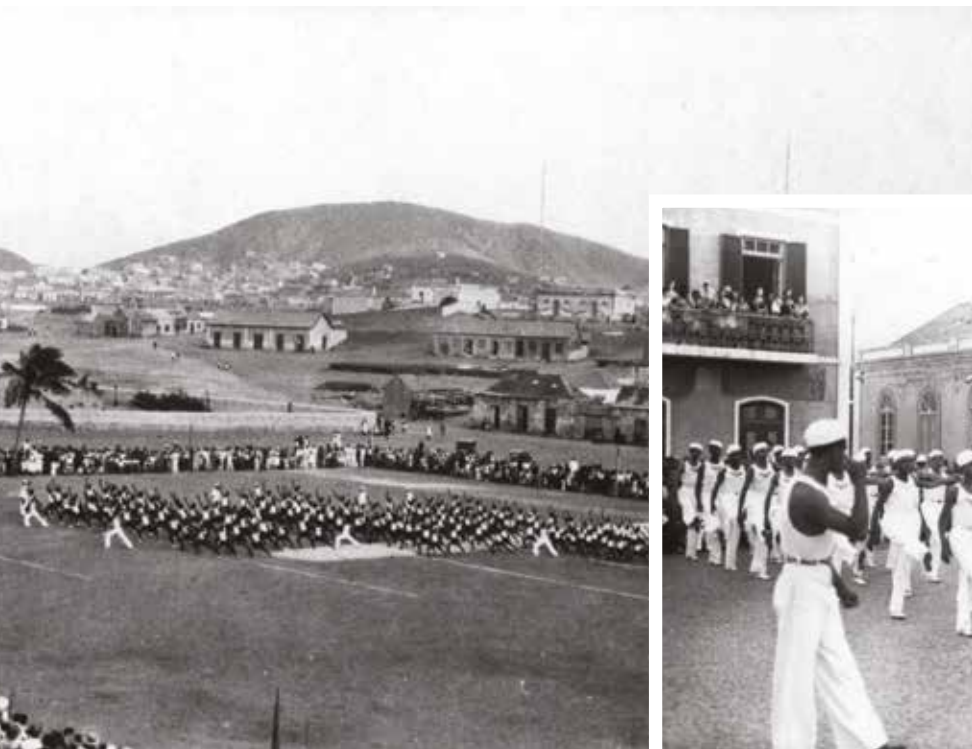
Informace českého tisku o vzdálených zemích portugalského impéria se jen zřídka dotýkaly Kapverd. Pokud se po první světové válce přece jen rozvíjely obchodní kontakty mezi Československem a Portugalskem, bylo na portugalské straně, co z celkem bezvýznamného množství československého zboží bude distribuovat do své ostrovní kolonie. Přerušení diplomatických styků v roce 1937 tento stěžejní kontakt zlikvidovalo.

V meziválečné době se však odehrálo něco mimořádného. Mladý vzdělaný úředník Júlio Bento de Oliveira se v anglických novinách dočetl o československém Sokolu a o přispění této masové tělovýchovné organizace k osvobození Československa po první světové válce; k podobnému cíli založil 25. 11. 1932 v tehdy největším městě Mindelu sokolskou organizaci podle československého vzoru. Zakladatel chápal od počátku spojení tělovýchovy se sdružováním, disciplínou a veřejným cvičením jako společenské poslání. Svědek napsal: „Cílem Sokola bylo vytvořit jednu velkou a spojenou kapverdskou rodinu, vyhnat z jejího lůna zlo, korupci a všechny zásadní faktory fyzického, morálního a intelektuálního úpadku národa a utvořit soudržný a nerozborný celek s mentalitou osvobozenou od děsivých běd tohoto století.“

K úředníkům, studentům gymnázia a zaměstnancům britských podnikatelských společností v Mindelu se přidávali další nadšenci. Organizace se rozrůstala, v roce 1933 se v místním tisku objevovaly články vysvětlující poslání československého Sokola a sledující podobné úsilí mindelské organizace.

Defilé sokolů upoutalo i portugalského guvernéra Amadeu Gomes de Figueireda, který se stal příznivcem hnutí. Pro Sokol napsali v roce 1933 spolkovou hymnu známý básník José Lopes da Silva a hudebník J. Alves Reis, v roce 1934 stanovy již rozrostlé organizace nahradily obvyklé a nadále používané slovo Sokols z taktických důvodů překladem Portugalští kapverdští sokolové (Falções Portugueses de Cabo Verde).

Na Solné pláni (dnes Praça da Estrela) v Mindelu pořádali sokolové působivá veřejná vystoupení. V roce 1935 dosáhli takové popularity, že se jejich hnutí šířilo dál – pobočky byly založeny na ostrovech Santo Antão a Santiago. Pod obrazy Miroslava Tyrše a pod československou vlajkou se shromažďovali mindelští mulati oblečení do stejnokrojů ozdobených siluetou sokola. První spontánní občanská organizace se změnila v kapverdských podmínkách v masové hnutí, když už členy mindelského Sokola byla pětina obyvatel ostrova São Vicente. Růst organizace doprovázel stálý zájem o Československo a o další slovanské země. V červnu 1939 cvičili sokolové i v hlavním městě Praii v době, kdy metropoli archipelagu



navštívil portugalský prezident António Óscar de Fragoso Carmona. Zřejmě v té době však autoritativní režim potlačil občanské hnutí, které konkurovalo oficiální Portugalské mládeži (MP) a Národní nadaci pro radost z práce (FNAT) „převychovávající“ občany Nového státu.

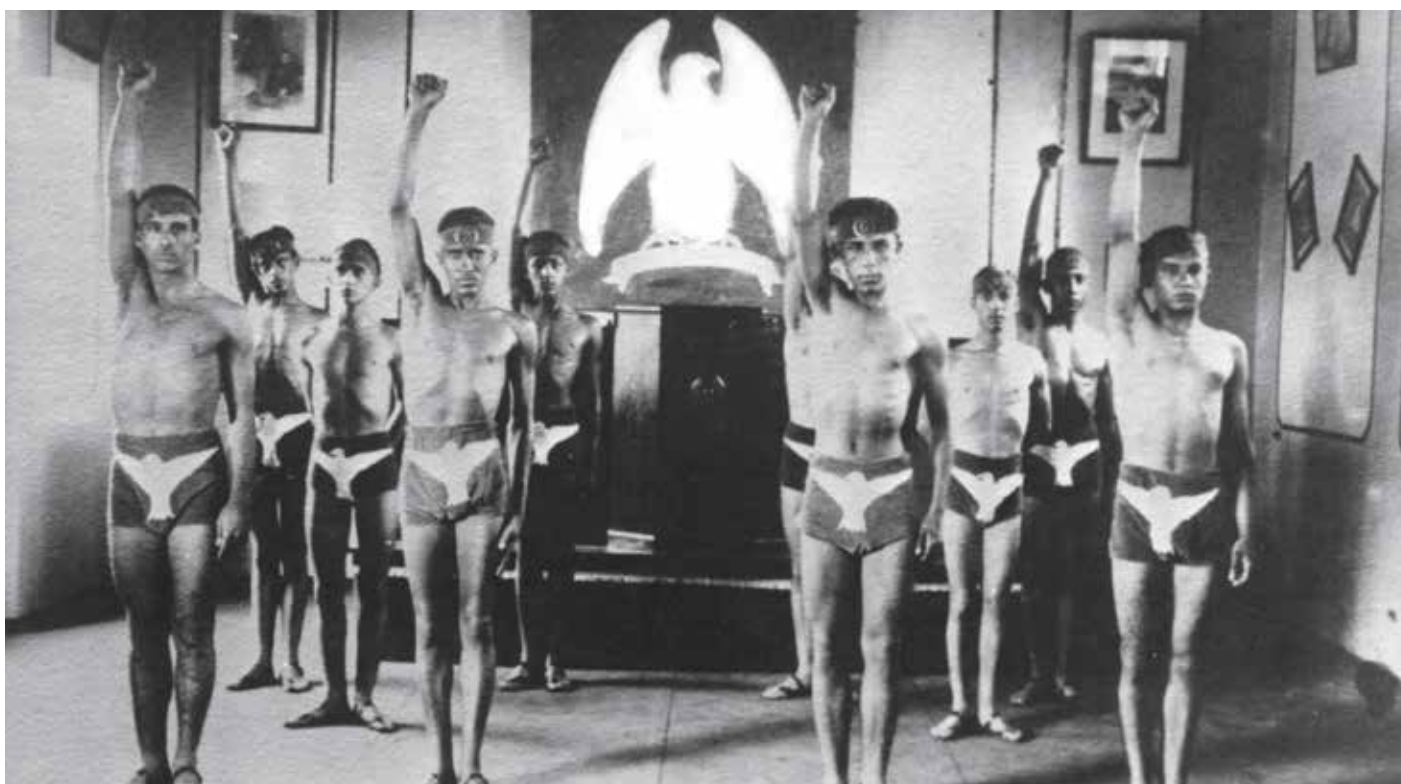
Júlio Bento de Oliveira se v režimních masových organizacích neangažoval a jako úředník anglické telegrafní spo-

lečnosti a později i starosta Mindela i nadále podporoval ideál formování národa schopného samostatně se organizovat a prezentovat. Tradici mindelského Sokola ocenili proto právem pozdější historikové jako jeden z předstupňů úsilí o národní nezávislost. Na ostrově São Vicente propagovali do své smrti členové někdejšího Sokola ideály, které v koloniálním závětrí zapůsobily jako zázrak; zejména Manuel Nasci-

mento Ramos využil řady příležitostí, aby připomínal sokolské úspěchy mladším generacím. Úspěšný mindelský Sokol není dodnes zapomenut zejména v kapverdských vzděláneckých a politických kruzích. Toto nepřímé pouto tak zpřítomnilo Kapverdánům vzdálené Československo na celá desetiletí.

Jan Klíma,

úryvek z knihy Dějiny Kapverdských ostrovů, Nakladatelství Lidových novin



Rozloučení

■ Koncem letošního května zemřel ve svých 92 letech bratr **Drahomír Čermák**, člen Sokola Hradec Králové. Drahomír Čermák byl čestný a spravedlivý muž, s velikou autoritou a ještě větším srdcem. Miloval lidi, život, rodinu a svoji rodnou vlast. Byl sportovec, učitel, trenér, přítel, kamarád, milující manžel a otec. Byl vzorem pro všechny, kdo měli to štěstí s ním být.

Jeho život nebyl bez velkých zkoušek. Dospívání a mládí mu narušila válka, kdy musel zažít, jako mnoho jeho vrstevníků, nucené práce ve válečném Berlíně. Neraď o této kapitole života mluvil, zůstával životním optimistou.

Celý život zasvětil sportovní gymnastice – svému milovanému sportu, který se stal jeho profesí. Byl uznávaným odborníkem s mnoha čestnými

uznáními, i mezinárodními. Do vysokého věku se věnoval mládeži, dokud ho neznadilo zdraví. Byl vždy soko-lem, řídil se těmi krásnými zásadami, které mu byly předány, a předával je dál. Byl i velmi náročný k sobě i k těm, kteří mu byli svěření. Za to mu patří velký dík nás všech.

Jeho optimismus, veselá povaha, statečnost, tolerantnost, sebezapření i v těžkých posledních měsících života je hodno obdivu. Nikdy si nestěžoval, nesl svůj osud statečně.

Sokol Hradec Králové



Blahopřání

■ Dne 11. dubna se dožila 95 let sestra **Marie Kallistová**, nejstarší členka vysočanského Sokola. V naší jednotě působila již od dětských let. Byla vždy obětavou a příkladnou členkou. V roce 1990 se ihned zapojila do znovuoobnovení Sokola. Přejeme Ti, naše milá sestro, pevné zdraví, pohodu, spokojenost a do další let „vzlet sokolí“.

*Starosta a Věrná garda Sokola
Vysočany*



Marie Kallistová

V pátek 23. května 2014 oslavila členka T. J. Sokol Olomouc – Nové Sady sestra **Ludmila Frydecká** krásných 80 let.

Do Sokola vstoupila v jednotě Sokol

Olomouc – Bělidla v roce 1938 a od roku 1945 je členkou Sokola Olomouc – Nové Sady. Jako dorostenka cvičila na XI. všesokolském sletu v roce 1948. Od roku 1957 byla cvičitelkou žactva a dorostu, v současné době vede v jednotě cvičení oddílů rodičů a dětí. Od roku 1990 pracuje ve výboru jednoty jako jednatelka. V letech 1994 až 2013 byla pracovnící župní kanceláře a v letech 1994, 2000 a 2006 jako župní organizační pracovník zabezpečovala župní sletové výpravy na všesokolské slety do Prahy.

Vydatně se podílela na obnově vráceného areálu sokolské jednoty. V současné době se kromě pravidelných cvičení R+D podílí na organizaci každoročně jednotou pořádaných příměstských táborů.

Od roku 2009 je držitelkou stříbrné medaile ČOS, kterou převzala ke 100. výročí založení Sokola Olomouc – Nové Sady.

Za všchnu práci, kterou pro Sokol vykonala, jí srdečně děkujeme. Milá Liduško, za všechny sokoly naší jednoty Ti přeji pevné zdraví a hodně sil do dalších let sokolské činnosti.

*Jana Dohnálková, starostka Sokola
Olomouc – Nové Sady*

Do knihovničky

Kořeny biatlonu jsou i v Sokole



Unikátní historii již více než devadesátileté existence biatlonu v Československé a České republice mapuje kniha Josefa Trojana, bývalého závodníka a trenéra biatlonu, nazvaná „Biatlon aneb Od vojenských hlídek k biatlonu“.

Historie tohoto dnes tak populárního sportu se u nás píše od roku 1923, kdy začaly zavodit první vojenské hlídky. Jako ukázkové soutěže byly zařazeny v roce 1924 do Týdne zimních sportů ve francouzském Chamonix, který se pořádá pod patronátem Mezinárodního olympijského výboru a později byl prohlášen za První zimní olympijské hry. Do závodu tehdy nastoupili závodníci šesti zemí a československá hlídka skončila čtvrtá. Na první olympijskou medaili pak český biatlon čekal dlouhých 90 let.

Branný závod hlídek, který byl za 1. republiky předchůdcem dnešního biatlonu, měla ve svém sportovním programu i Československá obec sokolská. Sokol pak tyto závody organizoval společně s dalšími tělovýchovnými organizacemi i po 2. světové válce, poté jejich pořádání převzal Svazarm už pod názvy Sokolovský a Dukelský závod branné zdatnosti. Kniha dále mapuje i éru velkorážného biatlonu a jeho přechod na biatlon malorážný, jenž měl zpočátku právě podobu Sokolovského závodu branné zdatnosti. Nejrozsáhlejší kapitolou je historie biatlonu od roku 1989 do současnosti, kdy naši reprezentanti dosáhli mnoha medailových úspěchů v závodech Světového poháru, ale i na mistrovstvích světa apod. V závěru knihy je zaznamenána i medailová žeh českých biatlonistů, kteří přepsali na XXII. zimních olympijských hrách v Soči historii a český biatlon přivezl domů poprvé ne jednu, ale neuvěřitelných pět medailí.

Kniha formátu A4 vyšla v rozsahu 224 stran a doplňují ji téměř čtyři stovky fotografií.

Vliv kouření na zdraví

■ Kouření patří mezi nejčastější toxikomanie, což je chorobná touha po jedovatých látkách, které sice vyvolávají příjemné pocity, ale vedou obdobně jako alkohol, kokain a další látky k pravidelnému používání a v tomto případě závislosti na nikotinu.

Počet kuřáků na zeměkouli dosahuje 1,3 miliardy obyvatelstva. Kouření způsobuje každým rokem úmrtí 4,8 milionu kuřáků, což činí denně 13 400 lidí a 560 za každou hodinu.

Během 20. století zemřela na následky kouření 1 miliarda obyvatel a počty se dále zvyšují. Odhaduje se, že v roce 2020 zemře na následky kouření 10 milionů lidí za rok.

V naší republice kouří asi 2,3 milionu obyvatel, ve věku nad 18 let je to 26 % populace. V roce 2010 se vykouřilo u nás 21 miliard cigaret. V souvislosti s kouřením umírá ročně 18 000 obyvatel, tedy denně 50 lidí. Kuřák si zkracuje život o 15–18 let a každá vykouřená cigareta zkrátí život o 5 minut. Horší je, že se začátek kouření posunuje do mladších věkových skupin, a ještě závažnější je údaj, že počet kouřících dívek je vyšší než hochů.

Z historického pohledu je známo, že tabák (nicotina tabacum) rostl v Americe již v šestém tisíciletí př.n.l. a američtí indiáni kouřili tabák k rituálním účelům od 1. století n.l. Dva Kolumbovi námořníci Rodrigo de Jeres a Luis de Torres viděli kouřit domorodce a tabák přivezli do Evropy. Francouzský vyslanec v Lisaboně Jean Nico začal pěstovat tabák a během 30leté války se dostal tabák i do Čech.

V tabákovém dýmu je obsaženo až 4 000 látek, z nichž 43 je nádorovětvorných a dalších 60 vzniká nádoru podporuje. Návykovou látkou je nikotin, což je silný nervový jed, působící na dýchací, srdečně-cévní aparát a zažívací trakt. Smrtelná dávka je 50–60 mg, což je obsaženo v 5–10 cigaretách nebo 1 doutníku, ale 9/10 tohoto množství zůstává v nedopalku.

Vedle buněčného jedu CO je v dýmu obsažen i amoniak, aldehydy, fenoly, ketony, arsen a radioaktivní polonium. Při kouření vznikají také dehtové látky (benzpyren a další), kterých při kouře-



ní 10 cigaret denně za 30 let vznikne až 5,5 kg, se kterými se musí organismus vypořádat. Všechny tyto látky vedou k výrazným změnám na sliznici dýchacích cest.

Dlouhodobé kouření vede ke zvýšení úmrtnosti, jak dokazuje statistika Hammana a Horna z roku 1958, vycházející ze sledování 189 000 členů souboru ve věku 50–69 let, z toho byla 1/6 nekuřáků. Úmrtnost se zvýšila proti nekuřákům o 68 %, podle denního počtu vykouřených cigaret: do 10 cig. o 34 %, do 20 o 70 %, do 40 o 96 % a nad 40 cig. o 123 %.

Kouření ovlivňuje nepříznivě srdečně-cévní aparát (nedokrevnost srdečního svalu, srdeční infarkty, mozkové příhody, choroby cév dolních končetin), nenádorová onemocnění dýchacích cest (chronický zánět průdušek, obstrukční plicní choroba, zápal plic), zhoubné nádory (plic, hrtanu), komplikace v těhotenství (předčasné porody, váha plodu), zažívací trakt (vředová choroba žaludku a dvanáctníku, choroby dutiny ústní), oční choroby a snižuje odolnost organismu. Kouření se

podílí na 20 % kardiovaskulárních onemocnění, 30 % nádorových onemocnění a 75 % chronických plicních onemocnění. Při onemocnění rakovinou plic je kouření příčinou vzniku nádoru z 90 %. Zjištěný nález na plicích u kuřáka nad 150 tisíc vykouřených cigaret (20 cig. denně po 20 let) je vždy naléhavě podezřelý z rakoviny.

Odvykání kouření je velmi náročné, podmíněné pevnou vůlí a nejlépe ve spolupráci s protikuřáckou poradnou. Je možné využít při odvykání náplastí (Nicotinel TTS, Nicorette patch) a žvýkaček s nikotinem (Nicorette), Nicorette inhaleru nebo, Nicotine nosního spreje. Další možností při léčbě tabákové závislosti je využití látek bupropionu (Zyban) nebo vareniklinu (Champix), které blokují přístup nikotinu k receptorům v mozku. Nově doporučovaná elektronická cigareta vyrábí jen nikotinové páry a tak snižuje nepříznivou inhalaci dehtových látek.

Nejllepší prevencí je NIKDY NEZAČÍT KOUŘIT! a raději se věnovat jakékoliv sportovní činnosti.

MUDr. Zdeněk Hlobil

Přebor ČOS v sokolské všestrannosti 2014

