

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

***Nazdar!***  
***Sokolské souzvuky***  
***č. 10 - říjen 2019***  
***Ročník 9.***

***„Kde se kdo narodí,  
tam at' se mu dostane výchovy,  
a hned od dětství at' se učí milovat rodnou zem  
a lpět na ní!“***

(Plinius)

# **Obsah:**

**Úvodní slovo** – Říká se, že....

## **Metodika**

*Co nikdo z nás nepotřebuje...*

*Životní styl ve vyšším věku*

*Turistické značení - hurá do přírody!*

*Když už jsme u té turistiky...*

## **Nejenom pohybem živ je sokol**

*8. říjen – památný den sokolstva*

*Vzpomínka na JUDr. Josefa Scheinera*

*Kaleidoskop -*

*Základní kámen k dostavbě Svatovítské katedrály*

*Gregoriánský kalendář*

*Čínský filosof a mudrc Konfucius*

*Světový den pošty*

*Objevení Ameriky – 12. října 1492*

*Emil Zátopek před olympijským museem*

*Zahájení ofensivy u El Alameinu*

*Legenda - pravda a lež*

## **Národní parky a ChKO**

*ChKO Pálava*

## **Zprávy ze žup a jednot**

*Vzpomínka na sestru Stáňu Jarošovou*

*Sokolský Děčín po páté - Veletrh Sport Live v Liberci*

*Sokol Brno oznamuje - „Jurenkova Osada 2019“*

*Informace sokolské veřejnosti – Sokolské prameny*

## **Závěrečné slovo** – Dost už mluvení!

# Úvodní slovo

**Říká se, že** - národ je skupina lidí, kteří žijí na jednom území, mluví stejným jazykem a mají stejnou historickou zkušenost, tedy tradici (a tu není možnost ztotožňovat se slovem „starobylost“). Ta vytvářela způsob života obyvatel, formovala život, kulturu a úroveň lidí.

České země leží ve středu Evropy a už tato – výhodná i nevýhodná – poloha formovala jak způsob života obyvatel, tak i jejich životní a kulturní úroveň. Pozitiva i negativa, s kterými se obyvatelé denně setkávali a se kterými se museli vypořádat, utvořila z nás národ nepoddajný, svobodomyšlný, nedůtklivý a svárlivý, nesvorný, národ, který v různých dobách svého trvání zaujímal mezi evropskými národy různá postavení – jak dominantní (a to před svou malou početností) tak i podřízené – ale vždy byl tady, nikdy, ani nejtěžších dobách, nezmizel z mapy Evropy, osoboval si právo rozhodovat sám o sobě, i když je pravda, že se mu to ne vždy dařilo.

K podřízenému postavení ho odsuzovala především jeho malá početnost a poloha mezi státy, nebo národy daleko většími, bohatšími a mocnějšími. Přesto odolával a odolal – jeho historie, kultura, významní lidé (myslitelé, vědci, umělci) se stali nedílnou součástí evropské kultury a kulturního dědictví.

Bohužel, nedá se říci, že bychom si toho v současnosti příliš vážili, spíš naopak. Podlézání velkým národům, zpotvořování národního jazyka, nedostatek národní hrdosti, to je to, co snižuje naši úroveň a znehodnocuje naši pověst mezi národy Evropy a světa.

V měsíci říjnu budeme vzpomínat na nejdůležitější událost české historie, která formovala a formuje náš dnešní život.

**28. říjen 1918** se stal mezníkem – vznikl první novodobý svobodný stát na našem území, spojení se Slovenskem i Podkarpatskou Rusí vytvářelo podmínky pro růst ekonomiky, životní úrovně i obecné vzdělanosti národa. Nemyslím si, že bylo všechno bez vady, určitě jsme dělali chyby, ale lidé si vážili získané svobody a byli ochotni pro ni leccos udělat – což v současnosti všednímu životu chybí. Převládá sobectví, honba za mamonem a kariérou a osobní pohodlnost.

Když jsem byla úplně malá holka, byl 28. říjen skutečným státním svátkem – ne proto, že bylo pracovní volno, ale protože to tak lidé cítili. Města ověšená prapory, lidová shromáždění, kulturní a sportovní akce – byl to svátek a veřejných akcí se lidé zúčastňovali rádi a samozřejmě. Dnes chtějí mít lidé volno pouze pro své soukromé aktivity, pobyt na chatách a chalupách, ostatní je vlastně příliš nezajímá.

Jako členové Sokola bychom měli pochopit jednu věc. I když, díky Bohu, u nás neřinčí zbraně a neteče krev, jsme ve válce, ve které bojujeme proti skrytému, ale tvrdému nepříteli. Bojujeme, nebo bychom se o to alespoň měli pokusit, za zdravý rozum, lidské bratrství, za čest a svobodu osobní i národní. Někdy se mi zdá, že je to obtížnější než kdykoliv dříve. Přírozenou lidskou solidaritu zaměňujeme s vlastní hloupostí, zdravý rozum nahrazujeme obavami o svou pověst a postavení ve společnosti. Často se sice snažíme odpírat zlému, ale bohužel, nedovedeme se postavit za to dobré, čeho je u nás také dost, aktivitu a snahu o spolupráci nahrazujeme pohodlnou lhostejností a žijeme svůj život – promiňte – nedůstojně.

V této souvislosti mne napadají verše Viktora Dyka: „...nezapomeňte na svých otců bludy, nezapomeňme běsů v nás!“ Když se nám to podaří, budeme moci „býti, růsti, stavěti!“

Jarina Žitná

# Metodika

## Co nikdo z nás nepotřebuje...

Přece únavu! Postihuje člověka permanentně v běžném životě, ať už pracuje manuálně a potřebuje k tomu určitou fyzickou námahu, nebo sedí za stolem a využívá své psychické schopnosti – logické myšlení, získané zkušenosti, zrak, případně sluch. Únava se objevuje i při tělesných cvičeních a sportu – je logickým výsledkem přepnutí organismu. Je to vlastně biologický signál, který člověka upozorňuje na potřebu odpočinku.

Mluvíme o jarní nebo zimní únavě, svalové nebo psychické únavě, únavě očí a konečně i o chronické únavě, která může vzniknout při zanedbání varování našeho těla a našich smyslů.

**Únava** – projevuje se bolestmi hlavy, celkovou apatií, často nechutenstvím, tělo se jen obtížně vyrovnává s místními změnami klimatu, člověk se cítí oslaben a disponuje pouze omezenou energií. V počátečním stavu nejde o nic vážného a člověk je s trochou rozumu schopen se s tímto stavem vyrovnat (eventuelně mu i předejít!) Je potřeba se víc zaměřit na svou vlastní osobu, na pohodu a vnitřní harmonii – pohyb na zdravém vzduchu, styk s přáteli, zařazení sportu a relaxačního cvičení pro radost, dostatek spánku. Připomínám, že cvičení nebo sport prováděný v kolektivu, má v tomto smyslu podstatně silnější účinky než cvičení o samotě doma. Tam mu totiž chybí určitá spontánnost a pohoda kolektivu. Soustavně se zvyšující a opakující se únava vede až ke vzniku stresu, který bezprostředně ohrožuje naše zdraví a naši pracovní schopnost.

Na co se soustředit:

- zařadit pravidelně vyvážené snídaně a dopřát si na ně dost času
- vhodné je ranní sprchování vlažnou až studenou vodou – má vliv na krevní oběh, nastavení organismu, odstranění ospalosti a příprava na celodenní činnost
- dostatečné množství spánku – dospělý člověk potřebuje 7 – 8 hodin. Aby měl spánek dostatečný účinek je nutno spát v klidném a pokud možno chladném prostředí, vyvarovat se zbytečnému rozčilování, nepoužívat do poslední chvíle různá elektrotechnická zařízení – televise, počítač, vhodná je četba a krásná hudba, kterou máme rádi. Po večeri se už zbytečně „nepřecpávat“ abychom nešli spát s přeplněným žaludkem!
- pokud je to jen trochu časově možné – přivstaňte si o 5 – 10 minut a zařaďte vhodnou ranní rozcvičku – uvolnění kloubů, cviky na protažení jednotlivých svalových skupin a odstranění ranní ztuhlosti, případně cviky z jógy a dechová cvičení
- dávejte přednost čerstvé čisté vodě (z vodovodu!) před slazenými limonádami a „bublinkatými“ vodami. Pijte tak, abyste zahnali žízeň a dostali do těla denně tak jeden a půl až dva litry tekutiny, při zvýšené námaze ovšem požadavky na množství vypité vody stoupají
- výhodné je zařadit do denního režimu také masáže a pravidelné saunování
- dbát na vhodný rozmanitý jídelníček obsahující dostatečné množství vitaminů a minerálů, vhodné je zařazení i pití bylinkových čajů (nepomohou – li, rozhodně nic nezkaží!) Česnek a cibule by neměl chybět v žádném případě.
- naučit se odpočívat – ať už pasivně nebo aktivně (pohyb, sport), zbytečně nechvátat a nerozčilovat se!

**Dlouhodobá těžká fyzická práce** nadměrně zatěžuje svaly a klouby, často dochází k jejich trvalému poškození – tady je většinou skutečně nutná pravidelná regenerace – sauna, masáže, lázně a pravidelné relaxační cvičení. U práce v kanceláři –

***sedavé zaměstnání*** - sice nadměrné zatížení svalových skupin odpadá, ale sedavý způsob života také není to, co lidský organismus pro své zdraví potřebuje. Dochází k degenerativním postižením především páteře a svalů zádoových, jejich ochabnutí a kromě toho i k únavě psychické a únavě očí.

Na co bychom tedy při sedavém zaměstnání měli pamatovat!

- důležité je nastavení pracovního stolu i židle na sezení -  
deska stolu by měla být ve výšce kolem 75 cm (záleží na výšce postavy),  
horní část obrazovky monitoru ve výšce očí, vzdálenost očí od displeje asi 60 cm  
Nežádoucí jsou nepravidelné odlesky způsobené dopadem světla  
(denního i od umělého osvětlení), vnější světlo by nikdy nemělo oslňovat!
- klademe důraz na správné sezení - obě nohy celým chodidlem na podlaze  
přibližně v šíři pánve, kotníky, kolena a kyčle svírají vzájemně pravý úhel.  
Důležité je správné nastavení židle, vzdálenost od monitoru a sklon opěradla,  
dnes se často používá i netradiční způsob sezení např. na velkém gymbalu nebo  
jiné balanční pomůcce - ovlivňuje posílení zádového svalstva a hlubokých svalů  
kolem bránice, udržování rovnováhy, aktivizace sedacího svalstva – má to vliv  
na lepší okysličování krve a prokrvení mozku.
- kladný význam má i estetika prostředí, ve kterém pracovní činnost provádíme –  
květiny svou zelenou barvou mají uklidňující účinky, udržují vzdušnou vlhkost a  
snižují množství prachu.

***Únava očí*** - nepříjemná a často i nebezpečná záležitost!

***Při jízdě autem*** – do jisté míry se jí dá předcházet, především správnou života správou – dbáme na dostatek vitaminů B1, A a zinku (tzn. zařazovat do jídelníčku listovou zeleninu, plody moře, ryby, drůbež, pšeničné klíčky, ořechy a mrkev!)

- dbát na čisté brýle, používat i brýle sluneční
- v případě náhlé únavy (hrozba mikrospánku) zajet na odstavný pruh dálnice nebo  
nejbližší parkoviště a dopřát si 15 minut spánku (nestresovat se ztrátou času, vyplatí  
se to!) Spánek zakončit několika pohyby hlavy a šíjových svalů, promnout si ruce a  
zahřáté dlaně položit na chvíli na víčka očí
- vystoupit z auta a zařadit větší aktivní pohyby – poskakování, kroužení hlavy,  
protažení šíjových svalů, několik předklonů a dřepů, krouživé pohyby hlavy, šíje i  
trupu
- akupresura – v oblasti pod ušním boltce nahmatat prohlubeninu, desetkrát silně  
zatlačit a uvolnit, opakovat přibližně po dvou hodinách

***Při práci s počítačem*** – problémy se projevují syndromem suchého oka, špatným  
zaostřováním především na větší vzdálenost, pálením a řezáním očí, rozostřením vidění  
a nakonec bolením hlavy.

Nikdo by tyto příznaky neměl brát na lehkou váhu, přinejmenším jsou velmi obtížné. Je  
potřeba posilovat oční svaly, prokrvování oka, zaostřování (způsobuje i oddálení  
stárnutí oka).

Pomáhá: - uvolnění a relaxace  
- procvičování očí, oční gymnastika  
- mrkání (zvlhčuje oko)

V každém případě nikomu nemůže prospívat celodenní sezení u obrazovky počítače, je  
třeba zařazovat pravidelně i přestávky v práci, případně se věnovat rovnou vhodné  
rehabilitaci. Násilné přemáhání únavy zvyšuje nežádoucí stres a chronickou únavu.  
Tomu je nutno a možno předejít – stačí se trochu starat sám o sebe!

Jarina Žitná

# *Životní styl ve vyšším věku.*

Člověk stárne od ukončení dospělosti, za vyšší věk se počítá 60-75 let, stáří od 75 let. Věk kalendářní se nekryje s biologickým, velkou roli hraje způsob života.

Co škodí zdraví: 1) Nejvíce škodí nečinnost- co nepracuje, krní.

2) Negativní psychické naladění - deprese, pesimismus, zlost, závist.

3) Nadměrné a nezdravé jídlo

4) Nikotin - zužuje cévy a prokazatelně je iniciátorem rakoviny

5) Alkohol ve větším množství - působí tvrdnutí jater, zánět nervů a demenci

6) nadměrný hluk a prašné prostředí

Co zdraví prospívá :

1) *Pravidelnost a pohyb každý den* – vytvořit si pravidelný rytmus činností od rána do večera zahrnující i pravidelné procvičování celého těla ( na př. cviky na posteli po probuzení), dále vyměšování, očistu těla a jeho částí, přípravu a konzumaci jídla a další činnosti dle vlastních podmínek.

2) *Veselost* - každý den se smát nebo si broukat píseň. Platí, že veselá mysl je půl zdraví. Ráno do zrcadla s výdechem (dále „Vý“), našpulit pusy, zavřít oči , s nádechem (dále „Ná“) otevřít oči a vyslovit „í“ a je tu úsměv.

3) *Zdravě jíst a hodně pít* hlavně čistou vodu (ne s chlorem) a bylinné čaje. V malém množství prospívá i alkohol (1 dl červeného vína pro pozitivní působení na kardiovaskulární systém, před spaním sklenička piva kvůli obsahu látek z chmele). Nepít více jak 2 kávy denně, nepít slazené nápoje, v omezené míře minerální vody a černý čaj jen při průjmu.

4) *Dýchání* - má vliv na psychiku a účinnost tělesných cvičení. Správné dýchání je třeba se naučit – při nádechu rozšiřovat hrudní koš i do stran a do zad.

*Funkce dýchání:*

1) *respirační* – výměna plynů prostřednictvím autonomního nervového systému (samovolně) cvičit výdech- s ním: „ššššš“ (podbřišek - dětem : píchlý míč) „sss“ (kolem pupku – dětem: had) „fíí“ (solar plexus – dětem: vítr), „ííí“ (štítná žláza – dětem : komár)

2) *masážní* – dýchacími pohyby masírujeme orgány příslušné oblasti (ve výdechu břicho)

3) *vibrační* – dechu lze využít jako zdroje vibrací, působících na nejjemnější plicní struktury, orgány a celou kostru (na tom založen systém samouzdravujících cviků).

4) *synchronizační* – pokud dýcháme nosem, můžeme dechem systematicky stimulovat centrální nervový systém (mozek) a tím udržovat paměť a myšlení.

Při Ná v duchu říkat „A,O,U,M,, nebo „SÓUM“, při Vý“ HAAM“ nebo „OOM“, zbytek vzduchu vypudí „UF“. Zádá namáhat vždy v nádechu.



### *Protistresové dýchání:*

1) *Dech nosem* - a) 3x přerušovaně Ná, pomalý Vý

b) Při Ná zvednout ramena a při prudkém Vý nechat vlastní vahou paži ramena klesnout.

2) *Vý ústy:*

a) Při Ná zvednout uvolněně paže, při prudkém Vý jít do podřepu a nechat spadnout paže

b) „*Drak*“ S Ná nosem sevřít ruce v pěst, bradu k hrudní kost a vzduchem nafouknout tváře. Se zádrží dechu 3x zvednout a spustit ramena, s Vý ústy zvednout bradu a rozevřít pěst.

c) „*Lev*“ S Ná nosem sevřít ruce v pěst a dát k hrudi, zavřít oči a celou hlavu naplnit vzduchem. S hlasitým Vý ústy současně napnout paže i prsty v předpažení poníž zevnitř, vytřeštit oči a vypláznout jazyk.

5) *Spánek*- noční spánek regeneruje - kromě jiného - i hormon melatonin, který zvyšuje imunitu

Eva Trejbalová, Sokol Náchod

## ***Turistické značení – hurá do přírody***

Všichni ho používáme. Spolehlivě nás vede po známých i neznámých cestách, používáme ho ve všech ročních dobách a střídavě při použití různých přesunových prostředků.

Málokdo ovšem ví, že 9. listopadu 2007 na konferenci EU v Alicante byl udělen Klubu českých turistů certifikát pro průmyslový vzor turistického značení. Od té doby podléhají všechny typy tohoto značení ochraně ve všech státech EU. Není to náhodou – je obecně známo, že české značení svou hustotou a kvalitou je nejlepší v Evropě, což mohu potvrdit z vlastní zkušenosti.

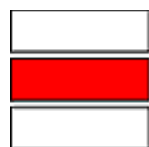
Klub českých turistů používá toto značení od roku 1889 (!!!), lyžařské a cyklo trasy jsou jednotně značeny od r. 1997. Toto značení je běžně používáno v přírodě a zároveň na turistických mapách vydávaných KČT.

Jedná se o „pásově“ značení. Značka mají jednotnou velikost 10 x 10 cm a mají tři pruhy. Oba krajní jsou bílé pro dobrou viditelnost, prostřední je barevný (červený, modrý, zelený, žlutý). Na zvláště nepřehledných místech bývají umístěny tzv. „volavky“ tedy značky větší velikosti (nesystémová výjimka!) Místa začátků a konců turistické trasy bývají označeny čtvercovou značkou. Značení turistických tras vychází obvykle od nějakého známého důležitého místa – od nádraží, stanice hromadné dopravy, metra nebo náměstí. Tam, kde trasa zahýbá, nebo rozcestí je špatně znatelné používá se šipka ukazující směr. Před rozcestím bývají umístěny tzv. značky navádějící, bezprostředně za odbočkou značky potvrzující (dokazují, že jdete správně!) Barva značky je odvozena od významu turistické trasy, ta nejvýznamnější bývá značena červeně, naproti tomu žlutá barva se používá u cest nejméně významných, třeba spojovacích. Značení je vhodně doplněno směrovkami (TIM – turist. Informační místo) – mohou mít pouze tři řádky textu. Kromě toho na turistických trasách najdete i značky významové, označující odbočku k nějakému významnému objektu – hradu, zřícenině, vyhlídce, prameni.

Lyžařské značení se se značením pro pěší turistiku shoduje, pouze barva okrajových pásů je oranžová.

Cyklo značení – poslední dobou značně rozšířené je dvojího druhu. Buď tzv. silniční nebo terénní.

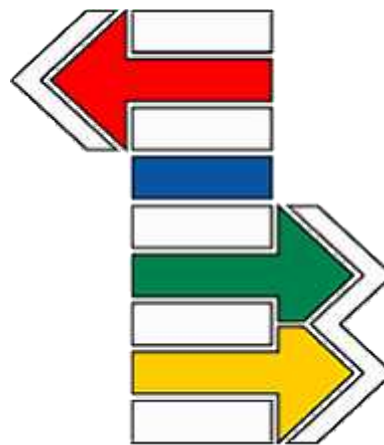
Silniční (nejčastější) se v podstatě shoduje se značením pěší turistiky, ale místo bílých pruhů se používá barva žlutá. Značení je doplněno tabulkami a směrůvkami, kde jsou uvedeny čísla trasy, názvy cílů a počet kilometrů. Na dolním řádku bývá uváděno jméno následujícího rozcestí.



Pásová značka



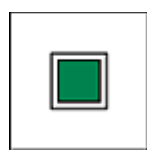
Šipka



Vícebarevná značka



Místní značka



Koncová značka



Odbočka k vrcholu či vyhlídce



Odbočka ke zřícenině hradu  
či jiného objektu



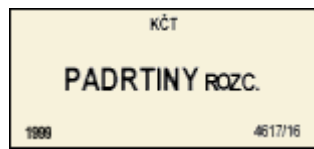
Odbočka ke studánce  
nebo pramenu



Odbočka k jinému  
zajímavému objektu



Značení naučné stezky



Turistická tabulka



Turistická směrovka

## *Lyžařské značky*





Lyžařská pásová značka



Lyžařská směrovka

## Cykloznačení - žlutá barva pásů



Aktivní turistika je nedílnou součástí sokolského programu, je dostupná všem kategoriím našich cvičenců od dětí až k seniorům. Každý si může volit trasu podle svých možností i podle zájmu. Souvisí s aktivním poznáváním přírody i kulturním dědictvím, na našem území nesmírně bohatým.

A tak tedy *šťastnou cestu* a hodně krásných zážitků!

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

## *Když už jsme u té turistiky- jak se vyznáte na území své země?*

- 1) *Uved'te jméno hory, na jejích svazích pramení tři různé řeky, které odvádějí vodu do tří evropských moří. Do kterých?*
- 2) *Uved'te jméno pohoří v jižních Čechách – jmenuje se stejně jako druh domácí drůbeže. Jak se jmenují nejznámější dvě hory tohoto pohoří?*
- 3) *Na severovýchodě Čech se při státní hranici rozkládají Orlické hory, které tvoří část státní hranice s Polskem. Najdete zde pevnosti bývalého československého opevnění. Jedna z nejznámějších nese ženské jméno. Jak se jmenuje?*
- 4) *Jak se jmenuje řeka v jižních Čechách, kde se rýžovalo zlato a kde i dnes je možno na jejích březích najít tzv. „sejpy“ – kopečky písku zbylého po rýžování?*
- 5) *Pojmenujte dvě zahrady pod patronací UNESCO v tzv. „Hanáckých Athénách“!*
- 6) *Jak se jmenuje město vzdálené asi 8km od státní hranice, známé rotundou sv. Kateřiny s malbami přemyslovské historie a rozsáhlým podzemím ze 13. - 17. století?*
- 7) *Jak se obecně říká turistickým chatám v Krkonoších?*

- 8) *Jak se jmenuje hrad, ze kterého mistr Jan Hus odjel na koncil do Kostnice?*
- 9) *Osmdesátiletý básník Goethe se zamiloval do osmnáctileté Ulriky von Levetzow a daroval jí soupravu šperků z českého granátu. Repliky těchto šperků jsou součástí expozice v Muzeu českého granátu. Kde se toto muzeum nachází?*
- 10) *Uved'te jméno hory v Krkonoších, na jejímž hřebeni stojí památník Hanče a Vrbaty?*

Správné odpovědi najdete někde v časopise!

## *Nejenom pohybem živ je sokol*

### *8.říjen - památný den Sokolstva*

Památný den Sokolstva 8. říjen byl usnesením parlamentu a senátu zařazen mezi významné dny České republiky. Proč je tento říjnový den Památným den Sokola a proč byl zařazen mezi významné dny České republiky?

Pro objasnění událostí, které proběhly tento den, se musíme vrátit do minulosti do roku 1941, do doby německé nacistické okupace. Činnost Sokola byla zastavena 12. dubna 1941.

Činnost odbojového hnutí v Protektorátu vzrůstala, zejména po napadení SSSR v červnu 1941. To se týkalo hlavně sabotáží ve zbrojovkách, což ohrožovalo dodávky zbraní na frontu.

Hitler považoval situaci za velice vážnou, a proto si povolal na kobereček do hlavního stanu von Neuratha a K. H. Franka. Frank informoval Hitlera, že největším nebezpečím pro Říši je sokolská organizace. Cituji: „ ....Tyto skutečnosti – vedle četných dalších, které byly zjištěny a které jsou mi neustále hlášeny – dokazují, že sokolská organizace stala se shromaždištěm otevřeného i tajného odporu proti Říši. Další činnost tohoto spolku není proto nadále snesitelná, neboť odporuje zájmům Říše.“

Hitler se rozhodl poslat do Prahy jako zastupujícího říšského protektora generála SS Reinharda Heydricha , třetího muže Velkoněmecké říše.

Vůdcova směrnice pro Heydricha byla: V tomto prostoru jednoznačně a se vší tvrdostí zajistit, aby obyvatelstvo české národnosti pochopilo, že se nelze vyhýbat realitě příslušnosti k Říši a poslušnosti vůči Říši .

Dne 27. září Heydrich dorazil do Prahy. Během několika hodin byl zatčen ministerský předseda generál Eliáš a uvězněn.

Heydrich okamžitě po příchodu do Prahy prohlásil na shromáždění nacistických pohlavárů svůj program: Řekl, že potřebuje v tomto prostoru klid, aby český dělník věnoval svou pracovní píli německému válečnému úsilí. Českým dělníkům musíme dát tak „nažrat“, aby mohli konat svou práci. Tento prostor musí být definitivně osídlen jen

Němci, Čech tady nemá co pohledávat. Musíme provést rasovou inventuru. To bude konečné řešení české otázky, rasově dobří zůstanou, budou poněmčeni, o ty ostatní bude „postaráno“.

Následující den 28. září na svátek sv. Václava vyhlásil stanné právo. To bylo První stanné právo.

Stanné soudy začaly ihned svou „práci“. Byly jen tři druhy rozsudků – poprava, koncentrák, osvobození. Rozsudek byl vykonán týž den, odvolání nebylo.

28. září byli popraveni generálové Bílý a Vojta .

Náčelník Československé obce sokolské Augustin Pechlát byl popraven 30. září v Ruzyni. (Po Augustinu Pechlátovi převzal vedení sokolského odboje František Pecháček, autor sletové skladby mužů Příklad republiky na X. Všesokolském sletu v roce 1938. Sokolové svou přísahu plně splnili.)

Dvanáct československých generálů bylo popraveno 2. října v Ruzyni. Každý den v novinách a na plakátovacích plochách byla zveřejňována jména ten den popravených osob, často to byly celé rodiny. Velice dobře se na to pamatuji, chodil jsem kolem nich do školy.

Výnosem Heydricha z 8. října 1941 byla rozpuštěna Česká obec sokolská a její majetek byl zabaven.

V noci ze 7. na 8. října proběhla „akce Sokol“, ve které podle připravených seznamů byli zatčeni sokolští činovníci z ústředí, žup a dokonce i z jednot. Byli uvězněni v Osvětimi. MUDr. Stanislav Bukovský (starosta ČOS a ministr ve vládách gen Syrového) a řada dalších bratrů byli umučeni v roce 1942.

Podle zprávy Reinharda Heydricha o „Akci Sokol“, zaslané 11. října 1941 Hitlerovi do Berlína, bylo zatčeno asi 5000 lidí. V Čechách pouze muži, na Moravě i ženy. V roce 1945 se jich vrátilo 46! Statisticky řečeno 0.92%!

Všichni byli uvězněni bez soudu, bez důkazu provinění, jen proto, že byli činnými členy Sokola!

To byla předem plánovaná řízená likvidace, sokolský holokaust, tak to můžeme nazvat. yla to vlastně Bartolomějská noc sokolů, české elity!

Sokolové stáli u zrodu legií, bojovali za republiku v roce 1919 proti Maďarům a v roce 1938 v oddílech Stráží obrany státu proti henleinovcům a Freikorpsu. Vždy byli oporou Hradu, prezidentů Masaryk i Beneš spoléhali na jejich pomoc. Všichni, kteří zahynuli v koncentracích, Československé republiky chyběli po osvobození v roce 1945.

Rozhodnutí odstranit Heydricha jako největší nebezpečí pro náš národ vzniklo v Londýně velice brzy po popravě skupiny československých generálů a Akci Sokol. Tyto činy přesvědčily zahraniční odboj v Londýně, že situace doma je velice vážná, že Heydrich představuje pro Čechy smrtelné nebezpečí. Došlo k rozhodnutí Heydricha odstranit.

Následuje další kapitola odboje, akce Anthropoid, ve které sokolové sehráli významnou roli.

Významnou roli sehráli sokolové z Župy Barákovy, zejména z Vysočan, Proseka, Libně a Karlína.

Akce Sokol bojovou morálku sokolů nezlomila, to se Heydrichovi nepodařilo. Stálo ho to život!

V Norimberském procesu při výslechu vypověděl von Neurath, že pro Němce představoval Sokol největší nebezpečí, neboť byl dobře organizován, byl fyzicky zdatný a měl vysokou bojovou morálku. Proto jsme museli proti sokolské organizaci tvrdě zasáhnout.

Z těch pěti tisíc zatčených se po válce z koncentráku vrátilo čtyřicet šest, mezi nimi otec spisovatele Jiřího Stránského, který to uvádí v jedné ze svých posledních knih.

Akce Sokol byl signál, že nacisté to mysleli s holokaustem českého národa naprosto vážně.

Otakar Mach, Sokol Prosek

## *Vzpomínka na JUDr. Josefa Scheinera*

V září vzpomínala sokolská obec na významného starostu Sokola, JUDr. Josefa Scheinera. Poskytujeme vám projev bratra Pavla Vidláka, který po návratu z Kanady do republiky dal podnět ke zhotovení pamětní desky ve spolupráci s T. J. Sokol Benešov a Městem Benešov a 19. září při slavnostním odhalování pamětní desky J. Scheinera na jeho rodném domě v Benešově vyslovil žádost – výzvu – k zástupcům města o pojmenování ulice či významného objektu.

### *JUDr. Josef Scheiner*

Dne 21. září 1861 bylo v měšťanském domě na Velkém náměstí, dnes Kulturní a Informační středisko na Masarykově náměstí v Benešově, rušno. Narodil se totiž Juliáně a advokátovi Josefovi Scheinerovi syn, který dostal stejné jméno jako jeho otec, tedy rovněž Josef. Když mu bylo šest let, otec zemřel. Jako malý kluk nijak nevynikal. Byl drobnější postavy a v druhém ročníku u piaristů se umístil na čtrnáctém místě z devatenácti žáků. Rok 1869 mu ale byl šťastně osudný. V tom roce od Bystřice připochoval do Benešova sokolský výlet Sokola Pražského. Pohled na sokoly v stejnokroji vzbudil v mladém Josefovi neuhasitelnou touhu stát se členem spolku Sokol. Když potom sokolové vyzvali benešovské občany, aby začali cvičit a založila se sokolská jednota, přemluvil matku, aby mu koupila červené cvičky... a s nimi pak vynikal v kruhu ostatních cvičících.

Sokolské nadšení v Benešově ale bohužel brzy ustalo, až zcela zaniklo.

V roce 1872 se rodina odstěhovala do Prahy. Tady ho spolužáci brzy zavedli na galerii tělocvičny Sokola Pražského. Když spatřil cvičení družstev žactva pod vedením cvičitelů, opět v něm vzplála touha stát se členem v tomto - v té době - Ústavu Tyršova. Na počátku ale měl smůlu. Skrovné finance matčiny jí nedovolily za něj platit deset krejcarů měsíčně za vyučování. Jednoho dne se ale jeho matka vrátila z návštěvy u jeho strýce Karla, který měl za manželku sestru paní Terezie Fügnerové. (Pozn.: Terezie F. byla manželkou spoluzakladatele Sokola Jindřicha Fügnera). Ta jí sdělila, že ta tělocvičná škola je vedena samotným doktorem Tyršem a dala jí pro něho doporučující dopis. Mladý Josef potom osobně předal toto psaní Tyršovi a po seznámení s ním a přiznáním, že už dva roky necvičil a že moc cvičit neumí, byl přidělen k družstvu strýce Augusta Scheinera (které právě skákalo přes kozu, což Josef viděl poprvé). Byl zapsán jako řádný žák ústavu s prominutím školného a zůstal nepřetržitým příslušníkem jednoty celý svůj život. Pod dohledem Tyrše prošel Scheiner obdobím čekatele, pomahatele a konečně cvičitele. Po dosažení 18 let se stal dospělým členem a cvičil na prvním sletě v roce 1882 na Střeleckém ostrově v Praze. Nemohl tušit, že dva roky po této slavné sokolské události dojde k tragickému skonu Miroslava Tyrše...

Jeho přátelství s Tyršem ho dovedlo k studiu a lásce k antice. A aby se s ní blíže

seznámil, ještě za života Tyršova podnikl dobrodružnou cestu do Řecka. Během této návštěvy byl ale ve spánku okraden o peníze a jenom stěží se dostal zpět do Athén. Poté co mu byla odmítnuta pomoc na rakouském konsulátu, podařilo se mu u německého zařídit k návratu prostředky od matky.

Pod dohledem Tyrše začal pracovat v roce 1881 v administraci časopisu "SOKOL". Byla to příležitost zveřejnit své sokolské úvahy, své sokolské krédo, hlavní zásady své práce. Tyto své ideové myšlenky uveřejňoval pravidelně v časopisu často jako úvodníky. Hned první z nich "O veřejném vystupování sokolstva" představilo čtenářům Scheinerovy myšlenky ohledně úkolů Sokola v národě. Korektury těchto článků donášel Tyršovi do jeho letního bytu v Mukařově u Prahy, což znamenalo šestihodinovou „procházku“, jelikož neměl na jízdné! V roce 1887 se stal redaktorem časopisu SOKOL a v té roli vytrval až do roku 1919, tedy 32 let!

Spolupráce s Tyršem pokračovala až do tragické Tyršovy smrti v rakouském Oetzu v roce 1884. Byl to on, vyslán Sokolem Pražským spolu s přítelem Josefem Rixim, kdo nasedl na vlak a kdo vyhlásil odměnu 200 zlatých tomu, kdo odhalí záhadu Tyršovy neznámosti. A kdo, po nález Tyršova těla v dravé horské říčce Aache, tajně - se souhlasem lékaře - převezl ve schránce srdce Tyršovo do Prahy, když rakouské úřady nepovolily, údajně k vůli horkému počasí, převoz těla samotného.

Po smrti Miroslava Tyrše Scheiner rozpoznal nebezpečí, že národ by mohl zapomenout na Tyršův odkaz. Aby se tomu zabránilo a učení Tyršovo bylo zachováno a rozšířeno co nejvíce, vydal v roce 1894 jeho životopis spolu s jeho statěmi, články a projevy s názvem "Úvahy a řeči dra. M. Tyrše". Svoje myšlenky na toto téma potom uplatnil na prvním valném sjezdu sokolském v září 1895, kdy byla přijata jeho "svatováclavská rezoluce" o "...snaze o mravní povznášení jednotlivců tak, aby výchova tělesná kráčela stejně se vzděláním mravním". To byl počátek vzdělávacího úkolu Sokola ve výchově národa.

Josef Scheiner nebyl jenom schopný spisovatel, ale též výborný organizátor a neúnavný pracovník. Již v roce 1888 přišel s nápadem navázat styk s Francouzskou gymnastickou unií a bylo to jeho zásluhou, že pozdější Česká obec sokolská se stala členem Mezinárodní gymnastické federace. Byl to on, kdo dal podnět k uspořádání prvního cvičitelského kurzu v Sokole Pražském. Byl to on, kdo získal JUDr. Jindru Vaníčka pro funkci náčelníka Sokola Pražského. Byl to on, kdo - během svého redaktorství časopisu "SOKOL" - začal vydávat publikaci "Knihovna cvičitelů sokolských", která byla po dlouhou dobu jediným pramenem odborného vzdělání sokolských cvičitelů. Byl to on, kdo spolu s T. G. Masarykem založil Husovu společnost a usiloval o postavení Husova pomníku v Praze. Byl to on, kdo dokončil Tyršovu myšlenku sjednotit české sokolské župy v jednu organizaci, a to v roce 1889 ustanovením České obce sokolské (ČOS). Byl to on, kdo sepsal stanovy a řády tohoto nového spolku. Byl to on, kdo v roce 1896 spojil Českou obec sokolskou s Moravskoslezskou obcí sokolskou a župou Dolnorakouskou ve Svaz československého sokolstva. Byl to on, kdo byl zvolen jednatelem ČOS do roku 1898, potom místostarostou a konečně starostou v roce 1906 po odstupu starosty JUDr. Jana Podlipného. Úspěch jeho starostování se nejlépe vyjadřuje těmito údaji: během jeho starostování se Česká obec sokolská rozšířila z 650 jednot s 52 000 členy na 3 130 jednot s 660 000 členy. A spolu se 40 000 členy mládeže dosáhl celkový počet na 700 000 členů ČOS!

Organizační schopnosti starosty ČOS JUDr. Josefa Scheinera ale vynikají nejvíce v roce 1908, kdy - po těžkých a obtížných jednáních ve všech zemích slovanských - zřizuje Svaz slovanského sokolstva a je zvolen jeho starostou. S politikem Karlem Kramářem se

podílel na pořádání slovanského sjezdu roku 1908 v Praze, 1909 v Petrohradě a 1910 v Sofii. Jeho úsilí o slovanskou vzájemnost vyvrcholilo VI. všesokolským sletem v Praze v roce 1912 na Letné, což byl první slet nově ustanoveného Svazu. Právě na tomto sletu odmítl návštěvu císařovu, nepřipustil, aby byla hrána rakouská hymna a aby byl na sletišti vztyčen cizí prapor.

Na počest Scheinerových padesátých narozenin se uskutečnila 25. 9. 1911 v Benešově za účasti obecního zastupitelstva a městské rady se starostou F. Stárkem veřejná oslava, na které J. Scheinerovi bylo uděleno čestné měšťanství (dnes občanství).

Spolupráce JUDr. Scheinera s T. G. Masarykem je také všeobecně známa. Návštěva, spíše poslední setkání obou těchto osobností, se uskutečnilo na českém území před Masarykovým odchodem do emigrace v prosinci 1914 v Scheinerově advokátní pracovně. Probíral se osud země během a po válce, byl projednán podrobný program pro místní a zahraniční odboj. Scheiner daroval Masarykovi první finanční příspěvek jednak z vlastních zdrojů, jednak s peněz ČOS se souhlasem výboru spolku. Scheiner během války úzce spolupracoval s dalšími členy Mafie, v květnu 1915 byl zatčen a vězněn půl roku ve Vídni ve Věži smrti. Nic ale proti němu naštěstí nebylo prokázáno a tak byl propuštěn.

Nadchází 28. říjen 1918. Scheiner dostává zprávu od Vlastimila Tusara z Vídně, že se chystá místodržitel Českého království Max Julius Coudenhove na urychlenou cestu do Prahy, aby udržel celistvost monarchie. Scheiner se skupinou sokolů na něho čekal na nádraží, zadrželi ho a uvěznil v pražském bytě. Tím bylo znemožněno zorganizování vojenského odporu. Místo toho Scheiner vydává výzvu k sokolům, aby vyšli do ulic a udržovali pořádek - a to nejen v Praze. Stává se velitelem branné moci nového státu a 8. 11. 1918 na Staroměstském náměstí přijímá první slavnostní přísahu československého vojska. V prosinci 1918 se vrací TGM do vlasti a jmenuje Josefa Scheinera prvním generálním inspektorem československé armády.

V červnu 1919 se Josef Scheiner vrátil k práci pro Sokol, aby čelil názorům, že dosažením samostatnosti jsou jeho úkoly ukončeny. Byl si vědom, že nová doba a poměry vyžadují od Sokola spoustu nových úkolů. Tyto nové úkoly pak potvrdil VII. valný sjezd ČOS v roce 1924. Následující rok se mu podařilo založit na troskách ve válce rozpuštěného Svazu slovanského sokolstva Svaz nový.

V roce 1926 byl zvolen náměstkem starosty Mezinárodní gymnastické federace, ale tento úspěch byl mařen objevením prvních zdravotních potíží. Léčil se ve Vysokých Tatrách a v září 1931 slavil své sedmdesáté narozeniny. Zapojoval se opět do příprav IX. všesokolského sletu v Praze na Strahově. Počátkem prosince mluvil v Obecním domě o sletu, řídil porady Svazu slovanského sokolstva a k novinářům promlouval o chystaných oslavách 100. Tyršových narozenin. Před Vánoci dostal zápal plic. Uzdravil se, ale 11. ledna 1932 náhle zemřel na zástavu srdce. V pátek, 15. 01. 1932, se konala smuteční tryzna v sokolovně Sokola Pražského, kam v 15. hodin přijel i prezident Masaryk. Pohřbu Josefa Scheinera se zúčastnili zástupci československé vlády, armády a dalších institucí. Účastnila se celá řada českých a zahraničních osobností a samozřejmě ústředí Sokola a činovníci žup. Ulice lemovaly stovky Pražanů a stovky členů ze všech sokolských jednot.

JUDr. Josef Scheiner byl významný rodák Benešova. Člověk poctivý a nezištný. Neúnavný pracovník ve prospěch celku, muž vzácného charakteru, od kterého se podle dr. Tyrše "mnoho dalo očekávat". Že se předpověď Tyršova splnila, o tom nelze



pochybovat.

Čest jeho památce!



*„Jsou to nikoli jmění či předkové  
zvučného jména, nýbrž řádnost a  
duch, co nám velikost dá!“*

(Ovidius)

Pavel Vidlák, Benešov

## ***Kaleidoskop – říjen***

### ***Základní kámen k dostavbě Svatovítské katedrály***

Celým jménem katedrála sv. Víta, Václava a Vojtěcha je středem Pražského hradu a je



symbolem české státnosti. Na stejném místě kdysi stála rotunda, postavená r. 925 knížetem Václavem, za knížete Spytihněva byla po roce 1060 přestavěna na baziliku. Za Lucemburků, Jana a především jeho syna Karla, byla roku 1344 zahájena stavba monumentální katedrály, podíleli se na ní nejvýznamnější umělci té doby. Stavbu zahájil Matyáš z Arrasu a pokračoval v ní Petr Parléř, který jí vtiskl základní podobu.

Stavba pak zůstala několik staletí nedokončena – místo posledního odpočinku zde našli čeští králové, konaly se zde královské korunovace, v době husitské byla značně poničena, velké škody natropil velký požár Pražského hradu roku 1641. Nejcennější částí se stala kaple sv. Václava, za Jagellonců vyzdobená malbami. Pod kaplí jsou uschovány korunovační klenoty jako strážci trvání státu.

Teprve po pěti stech letech výstavba pokračovala. Obnova začala 21. listopadu 1844, hlavní oltář sv. Víta, boční oltář sv. Kříže posvětil tehdejší pražský arcibiskup Bedřich Schwazenberg, základní kámen dostavby byl položen 1. října. O dostavbu pečovala Jednota pro dostavení chrámu sv. Víta.

Katedrála však byla dokončena až za republiky a byla vysvěcena v roce 1929 při oslavách svatováclavského milenia, velkou zásluhu měl prezident republiky T. G.



Masaryk a arcibiskup Kordáč. Jejich jména také najdete na desce umístěné v příčné lodi.

Pražský hrad a katedrála mají výjimečnou polohu nad Prahou a tvoří panorama, které nemá ve světě obdoby. Jsou srdcem českých zemí a viditelnou představou národní identity.

## ***Gregoriánský kalendář***

V 16. století se začal nápadně projevovat nesoulad mezi tzv. juliánským kalendářem a skutečností. Juliánský kalendář zavedený Caesarem po níkajském koncilu r. 325 v té době už nesouhlasil se skutečným rokem – jeho délkou. R. 325 už odchylka činila 10 dní, docházelo k problémům s církevními svátky. Reforma byla vyhlášena bulou papeže Řehoře (latinsky Gregorius) XIII. – podle něj se pak nový kalendář nazýval gregoriánský. V podstatě se jednalo o korekci tzv. přestupných roků, které vyrovnávaly rozdíl mezi kalendářem juliánským a skutečností. Podle juliánského kalendáře byl tzv. přestupný rok každé čtyři roky. Roku 453 už odchylka činila 1 den, r. 581 dva dny, v roce 1582 už byla diference celých 10 dní – a velikonoční neděle už nebyla první nedělí po prvním jarním úplňku, což pro římskou církev bylo neúnosné.

Podle dodnes platného kalendáře gregoriánského má rok 365 dní. Rok přestupný je o den delší – má 366 dní. Přestupným rokem je každý rok dělitelný čtyřmi a dělitelný stem – pouze pokud je také dělitelný čtyřmi sty. Dělí se na 12 měsíců nezávislých na měsíčních fázích, týden má 7 dní. Vynecháním přestupného roku v letech 1700, 1800, 1900, 2100, 2200 dochází k výraznému upřesnění – rozdíl 1 den na každých 3300 let.

Papež Řehoř XIII. vyhlásil reformu – gregoriánský kalendář 4. října 1582. Reforma však nebyla hned a všeobecně přijata, odpůrcem byla především šlechta a protestanti.

V českých zemích byla vyhlášena r. 1582 arcibiskupem Martinem Medkem z Mohelnice – po 14. listopadu následoval rovnou 25. listopad, na Moravě byla přijata teprve po vyhlášení mandátu císaře Rudolfa II. dne 3. prosince 1583. Kdaň byla u nás posledním městem, které reformu přijalo.

## ***Čínský filosof a mudrc Konfucius***

Narodil se roku 551 př. n. l. a zemřel r. 475 př. n. l. Byl filosofem, sociálním politikem a státníkem, ale nevytvořil žádný systém logiky, etiky nebo metafyziky. I tak byl prvním a dodnes ve světě známým čínským filosofem – reformátorem, který poznamenal čínskou kulturu, politiku a náboženství.

Odmítal odtržení od světa, všímal si především člověka a praktického života. Podle něho se člověk má zúčastňovat veřejného života – on sám se v padesáti letech stal ministrem spravedlnosti státu. Jeho nauka se skládá ze souboru zásad a principů lidského života. Neuznával dědičné nároky na šlechtické tituly, člověk se musí povznést sám, svou vlastní snahou, vzděláním a usilovným pěstováním vlastního charakteru. Jeho filosofií byla úcta k tradici, harmonii a pokoře. Tzv. konfucianismus značně poznamenal náboženství a filosofii východní Asie.

Zbylo po něm neuvěřitelné množství citátů – „moudrý“, o kterých bychom měli přemýšlet a vyvozovat z nich pro sebe i celou společnost důsledky. Takže:

*„Moudrost, soucit a odvaha – to jsou tři obecně uznávané morální vlastnosti“.*

*„Šlechtný se nežene do řečí, ale pospíchá do práce!“*

*„Jediná omezení, která v lidských životech existují, si klademe my sami!“*

## *Světový den pošty*

Každoročně se koná 9. října jako připomínka vzniku Světové poštovní unie, která vznikla roku 1874 v Bernu. Byl to počátek komunikační revoluce – možnosti poštovního



spojení s celým světem.

Česká pošta vydala k tomuto výročnímu dni dvě pamětní známky – roku 2011 známku v hodnotě 21 Kč a v roce 2012 v hodnotě 26 Kč.

Poslední dobou získávají české poštovní známky častá ocenění na mezinárodních filatelistických soutěžích.

## *Objevení Ameriky – 12. října 1492*

To byl den, kdy těžce zkoušené tři lodi – Niña, Pinta a Santa Maria – přistály pravděpodobně na dnešním ostrůvku Watling v souostroví Bahamy. Kolumbus ho nazval San Salvador.

Byl rodákem z Janova, kde také získal základní vzdělání a stále více se věnoval poznání a cestám po Středozezemním moři. V Portugalsku se oženil s dcerou významné rodiny s námořní tradicí a tak se – mimo jiné – také dostal ke knihám a mapám, které ho ovlivnily natolik, že si umínil plout do Mongolska a do Číny. Zajímavé a, v tehdejší době ovšem nesmírně problematické, bylo rozhodnutí dosáhnout cíle ležícího daleko na východě cestou na západ. V té době totiž zdaleka ne všichni uznávali kulatost planety Země, čímž se potíže s organizací výpravy ještě zvětšovaly.

Návrhy zamýšlené cesty se v Portugalsku setkaly s naprostým neporozuměním, ale v sousedním Španělsku byla situace daleko příznivější. Král Ferdinand Aragonský a královna Isabela Kastilská usilovali o sjednocení Španělska, návrh připravované expedice byl pro ně zajímavý a nakonec byl královnou přijat. 17. dubna 1492 byla podepsána dohoda o realizaci cesty, významnou pomocí bylo i jméno vynikajícího a obecně známého mořeplavce Martina Alonza Pinzóna.

Západní směr výpravy byl směrem do neznáma a proto bylo obtížné sehnat posádku. Nakonec v ní působilo mnoho propuštěných trestanců (měli slíbenou svobodu) a Kolumbus i Pinzón velice usilovali o to, aby kromě trestanců byli na palubě i kvalitní a zkušení námořníci a odborníci. Všechny tři lodě, které měla výprava k dispozici byly ve velmi špatném stavu, což ještě zvyšovalo nebezpečí. Výprava nakonec vyplula 3. srpna 1492. Několik falešných poplachů nakonec vystřídalo zvolání Rodriga de Triany z lodi Pinta: „Země“.

Byl to sice ostrov, pravděpodobně už jednou jmenovaný Watling, ale zdálo se, že výprava dosáhla svého cíle. Vystoupili na břeh, kde je přátelsky přivítali domorodci, se vši slávou novou zemi obsadili jménem španělského krále. 15. srpna se vylodili u ostrova, který nazvali Santa Maria de la Concepción, v dalších dnech následoval ostrov Fernandina, Isabela a další. 28. října výprava dosáhla břehů Kuby, kterou považovali za

pevninu, 5. prosince se vylodili na pobřeží ostrova Haiti (nazvali ho Hispaniola). Všude pátrali po zlatě, ale informace, které dostávali, byly většinou nepravdivé – snaha zbavit se nepohodlných cizinců, kteří si mírumilovné domorodce dokázali brzy zneprátnit.

Nakonec se rozhodli, že cíle výpravy bylo dosaženo a rozhodli se k návratu. 43 osob zanechali ve vybudované pevnosti a odpluli domů do Španělska.

Vůbec netušili, že nejsou ve východní Asii, ale že objevili Nový svět, úplně nový světadíl a Kolumbus se to za svého života vůbec nedověděl. Nový kontinent dostal nakonec jméno po italském vynikajícím kartografovi Amerigu Vespuccim (1452 – 1512), který prozkoumal východní pobřeží a dokázal, že se jedná o úplně nový světadíl. Prvně pak tuto zemi pojmenoval Amerikou kartograf Martin Waldseemüller ve svém atlasu *Universalis Cosmografia*.

Abychom však byli spravedliví – Ameriku vlastně neobjevil ani Kolumbus, ani Amerigo. Byli to vikingské, severní, kteří díky vynálezu nového typu lodi, tzv. drakkaru (lidská síla nahrazena silou vtru a plachtami) postupně pronikali Atlantským oceánem na západ, obsadili Island, objevili Gronsko a odtud syn Erika Rudého Leif Eiricson doplul až k pobřeží, které nazvali Vinland, což se stalo roku přibližně o 500 let dříve, než do Ameriky doplul Kolumbus.

Roku 1960 byla objevena vikingská osada na pobřeží Newfoundlandu – neklamný důkaz, že to vikingské skutečně dokázali.

V Reykjavíku dnes stojí na náměstí před chrámem Halgrímskircha Leifův pomník, na pobřeží Newfoundlandu je možno navštívit Rasmussenovo museum a vykopávky vikingské osady, jejíž trvání a osídlení však netrvalo dlouho. Poslední osadníci opustili své osady v Americe roku 1009. Z vlastní zkušenosti musím říci, že návštěva obou lokalit stojí za vidění.

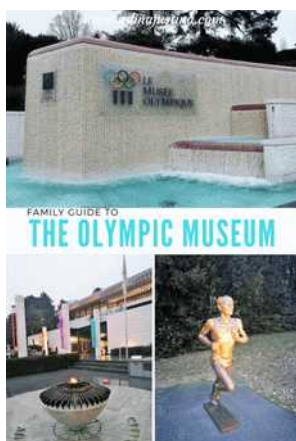
## *Emil Zátopek před olympijským museem*

22. října 2002 byla slavnostně odhalena socha Emila Zátopka před olympijským museem v Lausanne.

Museum leží v krásném prostředí parku na břehu jezera. Už vchod do musea je imponantní – je to schodiště, na jehož stupních můžete číst jména všech míst, kde se konaly hry, zároveň se jmeny posledních nosičů olympijské pochodně, kteří měli tu čest zapálit olympijský oheň. Museum je tematicky výborně rozděleno, člověk se zde dozví vše, co ho zajímá. V jednom patře najdete expozici historie OH od jejich počátku v antickém Řecku až ke hrám novodobým, další se věnuje vývoji her a různých sportovních disciplin, v patře nazvaném Olympijský duch navštívíte olympijskou vesnici a tréninkové centrum sportovců.

Své místo tu má, samozřejmě, i baron Pierre de Coubertin, zakladatel novodobých Olympijských her (mimořádně dávno před ním přišel s olympijskou myšlenkou náš dr. Miroslav Tyrš!) a vůbec první novodobé OH v Athénách 23. června 1894 (stadion, kde se hry konaly, leží v centru Athén a stojí za vidění!)

V museu najdete modely stadionů, pochodně, maskoty a plakáty jednotlivých her, některé disciplíny je možnost si vyzkoušet na vlastní kůži – biathlon, hry postřehu a rovnováhy, v olympijském parku je umístěna atletická dráha. Přístupy v museu jsou bezbariérové, najdete zde obchody se suvenýry i kavárnu pro občerstvení.



O Olympijských hrách se zde dovíte mnoho, co jste třeba ani nikdy neslyšeli. Věděli jste na příklad, že v antice, pokud se někdo provinil proti pravidlům OH, musel za test postavit na vlastní náklady sochu Nejvyššího z bohů – Dia Olympského, na jehož podstavci byla umístěna deska se jménem provinilce, jako symbol věčné hanby? Nebo – že OH se konaly vždy v druhém úplňku po letním slunovratu a trvaly pět dní? Takže - jestli někdy navštívíte Lausanne, už víte, co bude zajímavé navštívit!

## ***Zahájení ofensivy u El – Alameinu***

Bitva, která podobně jako bitva u Stalingradu, Midway nebo vylodění Spojenců v Normandii, znamenala rozhodující přelom v průběhu Druhé světové války. Přelom, kdy se vítězství začalo klonit na stranu Spojenců – muselo ovšem ještě vytéci mnoho krve než došlo k definitivní porážce zla v podobě vojsk tzv. Osy, tedy nacistického Německa a jeho spřátelených armád.

Válka v Africe se podobala ostatním střetnutím pouze prolitou krví a ztracenými životy, ale byla pro ni typická poušť, vedro a nedostatek vody. Fronta se pohybovala střídavě na východ i západ a v začátečním období měly částečnou převahu jednotky tzv. Afrikakorpsu pod vedením generála Rommela.

První bitva se odehrála v období 1. – 27. července 1942, druhá přibližně o čtvrt roku později, mezi 23. říjnem a 4. listopadem téhož roku. El Alamein leží přibližně 100 km od Alexandrie a 240 km od Káhiry – ještě dnes jsou v poušti dobře znát pozůstatky krutého válečného střetnutí – zbytky zbraní a munice.

Stáli tu proti sobě Italové a Němci pod vedením generála Rommela a britská armáda doplněná vojáky dalších národností – Novozélandčané, Řekové, osvobození Francouzi, Češi a také vojáci z Jižní Afriky. V první fázi byla převaha spíše na straně Afrikakorpsu, postup ovšem znamenal neúměrné roztážení bojové linie, na kterou Němci neměli dost lidí a které znesnadňovalo zásobování jak potravinami, tak i pohonnými látkami. Rommel se snažil ochránit své vojsko před očekávanou ofenzivou Spojenců vybudováním obrovských minových polí až sedm kilometrů širokých.

Situace se změnila příchodem generála Montgomeryho, kterému byla svěřena armáda Spojenců. Shromáždřoval vojáky pro operaci Lightfoot – měl připraveno asi 220 tisíc mužů, 1351 tanků a další lehké i těžké zbraně, nad Afrikakorpsem měl jasnou početní převahu. Před zahájením ofensivy však na Montgomeryho vojáky čekal těžký úkol – vyčistit cestu minami pro postupující vojáky. Ofenziva začala v noci z 23. na 24. října, v době, kdy německé armádě chyběl hlavní velitel generál Rommel, který byl právě na léčení doma. Místo něj vykonával funkci vrchního velitele generál Georg Stumme, který ovšem postrádal Rommelovu zkušenost a schopnosti a nakonec zemřel na infarkt. 27. října byl postup Spojenců zastaven, ale ráno 2. listopadu začal nový útok. Rommel už

neměl palivo pro tanky a přes Hitlerův nesmyslný rozkaz („stát a zemřít!“) začal ustupovat na západ. Ztráty na obou stranách byly obrovské. Spojenci ztratili 16 500 vojáků a 500 tanků, vojska Osy na tom byla podstatně hůř – ztratila 30 tisíc vojáků, 454 tanků a 250 těžkých děl – a neměla za ně náhradu!

Pronásledování ustupující Rommelovy armády ztížil déšť, ale Spojenci postoupili k Tobruku a 20. listopadu vstoupili do Benghází, 23. ledna 1943 obsadili Tripolis. Následoval kolaps německých jednotek v Africe a Rommel byl odvelen zpět do Německa. Vítězství Spojenců u El Alameinu bylo prvním krokem k otevření druhé fronty. Spojenecká invaze na Sicílii a do Itálie upevnila kontrolu nad Středozemním mořem a poskytla Spojencům důležité základny pro letectvo a koncentraci zásob pro evropská bojiště. Německé plány se nadobro zhroutily a konec války v severní Africe zvrátil běh Druhé světové války. Velký britský státník Winston Churchill měl k tomuto faktu zajímavý komentář: „nemusí to nutně být začátek konce, ale jistě je to konec začátku!“

*„Pušek se má užítí proti šelmám, kdežto z děl by se měly slévat zvony nebo hudební nástroje!*

(J. A. Komenský)

Kaleidoskop z různých zdrojů připravila Jarina Žitná

## *Legenda*

Jedna legenda vypráví, že se jednoho dne potkala lež s pravdou.

„Dobrý den“. Řekla lež. „Dobrý den“. Odpověděla pravda.

„Nádherný den“. Řekla lež.

A tak se pravda rozhlédla, aby se podívala, jestli je to tak. Bylo.

„Nádherný den“. Řekla tedy pravda. „Ještě krásnější je to jezero“. Řekla lež.

Tak se pravda rozhlédla, aby viděla, jestli je tomu tak a souhlasila.

Běžela lež k vodě a řekla. „Ta voda je ještě krásnější. Plavme“.

Pravda se dotkla vody svými prsty a opravdu byla nádherná a důvěřovala lži.

Obě si vysvlékly oblečení a klidně plavaly.

Po chvíli vyšla lež z vody, oblékla se do šatů pravdy a odešla.

Pravda, neschopna obléci se do šatů lži, začala kráčet bez oblečení a všichni se děsili, když ji uviděli.

*A tak se to stalo, že dnes lidé raději přijmou lež oblečenou za pravdu, než nahou pravdu!*

*Jean-Léon Gerôme, 1896*

# *Národní parky a ChKO*

## *ChKO Pálava*

Připravme se dnes na výlet za teplem. Vydejme se na jihovýchodní Moravu, do nejteplejšího a nejsuššího koutu naší země, do oblasti se zvláštní a neopakovatelnou atmosférou, se specifickými přírodními podmínkami i způsobem života. Díky tomu se tuto oblast snaží člověk pozměňovat k obrazu svému již téměř 30 tisíc let. Na mnoha místech sice přírodě zasadil značné rány, např. v případě vápencových lomů, jinde naopak dokázal maximálně využít jedinečné, téměř středomořské podnebí k pěstování vynikajících odrůd vinné révy. Navštivme spolu CHKO Pálava, chráněné území



vyhlášené v roce 1976, nevelké rozlohou (měří pouze 83 km<sup>2</sup>), ale velké svým významem. Jejím jádrem je největší moravské vápencové bradlo složené ponejvíce z jurských vápenců a tvořené soustavou jednotlivých vrcholů jako jsou Děvín, Kotel, Pálava, Stolová či Tabulová hora, Kočičí skála, Růžový kopec, Turoid a Svatý kopeček. Jsou to vesměs místa, která byla koncem první poloviny 20. století vyhlášena přírodními rezervacemi s teplomilnou flórou a faunou, krasovými a skalními útvary, stepními a lesostepními biotopy. Pálava je nádherný kousek naší země, vmáčkнутý mezi Novomlýnské vodní nádrže a statní hranici s Rakouskem.

Výškový rozdíl mezi nejvyšším bodem Pálavy, jímž je Děvín s nadmořskou výškou 554 m, a hladinou Novomlýnských nádrží (a také okolní krajiny) je 390 m, a tak je bílé vápencové bradlo Pavlovských kopců skutečnou krajinnou dominantou nížinné jižní Moravy. Jméno Pálava s malým p označuje místo pod slunečním úpalem, sluncem vypálené, možná vyprahlé, což plně vystihuje klimatické podmínky jižní Moravy vůbec a Pavlovských vrchů zvláště. Starý moravský výraz „pálava“ byl časem poněmčen do podoby „Polau“, z něhož byl už jen krůček k výkladu, že jde o slovo odvozené od osobního jména Paul, Pavel. Z někdejšího místního jména Pulín vznikl Polau, z něhož počestněním Pavlov – a odtud již Pavlovské vrchy.

Pálava leží uprostřed prastaré kulturní krajiny jižní Moravy, která patří k nejdéle osídleným místům českých zemí. Mezi dnešními Dolními Věstonicemi a Pavlovem existovala pravěká tábořiště lovců mamutů, po nichž zbyly nejen skládky mamutích kostí a pozůstatky ohnišť, ale i nejstarší známá keramická soška na světě - Věstonické venuše. Tato soška nahé ženy ze směsi hlíny a vápence je vysoká pouhých 11,5 cm, zato v bocích je široká 4,3 cm a má silně zdůrazněné „mateřské znaky“. A právě od Pavlova je odvozeno pojmenování celé tehdejší a ve světovém měřítku unikátní kultury pavlovien. S každodenním životem pravěkých lidí, lovců mamutů, se můžeme seznámit v Archeoparku v Pavlově i v archeologické expozici v Dolních Věstonicích.

A právě z Dolních Věstonic se vydáme pěšky po červené turistické značce mezi vinohrady. Po asi dvoukilometrovém pozvolném stoupání se dostaneme k Dívčím hradům, nebo také ke zřícenině hradu Děvičky. Odtud se nám otvírá pohled daleko do kraje – až k Brnu, k Dukovanům nebo na Malé Karpaty. Ale i na blízké Novomlýnské nádrže. Ty jsou celkem tři (Horní/Mušovská, Střední/Věstonická a Dolní/Novomlýnská) a vznikly ke konci minulého století přehrazením toku Dyje v celkové délce 18,5 km. Vodní dílo Nové Mlýny mělo zabránit každoročním záplavám a tím zvýšit intenzitu zemědělské výroby. Následkem zaplavení plochy více než 3200 ha s hloubkou do 2 metrů je ale zánik desítek hektarů původních lužních lesů, které zajišťovaly rozliv vody v krajině a měly značnou retenční schopnost. Zanikl i malebný soutok Jihlavy, Dyje a Svratky

**Pálava za Novomlýnskými nádržemi – naše hřebenovka zprava od Dívčích hradů.**



My ale stoupáme dál, až na rozcestí pod Děvínem. Výstup na nejvyšší vrcholek naší trasy s nadmořskou výškou 550 m po zelené značce určitě stojí za trochu námahy. Vrcholek, který „zdobí“ televizní vysílač Mikulov – Děvín, je místem opravdu širokého

rozhledu. A pod vrcholkem možná uvidíme startovat paraglidisty – mají zde oficiální startovní místo. V nohou máme teprve 4 km s převýšením 400 m. Procházíme dál po zelené a vracíme se na hlavní červenou značku. Čeká nás zvlněný terén hřebenovky s občasnými výhledy jihovýchodním směrem a vápencové skalky s charakteristickou vápencomilnou květenou. Lesem sestoupíme k silnici a po chvíli, na okraji obce Klentnice, z ní opět začneme stoupat k romantické zřícenině gotického Siroťčího hrádku ze 13. stol., tvořené torzem věže a paláce. Neopustíme červenou a přejdeme Stolovou horu (459 m), na jejíž rovné vrcholové plošině se v mladší době bronzové nacházelo opevněné hradiště. Dnes už ho připomíná jen mírně zvlněný terén. My sejdem opět mezi vinice, pokračujeme podél silnice, mineme výraznou Kočičí skálu a stočíme se na úbočí Turoldu.

Krátká naučná stezka, která nás seznámí se všemi zajímavostmi CHKO Pálava a zdejší přírodní rezervace Turol, nás po upraveném dně lomu přivede k jeskyni Na Turolu. Ta je naším největším jeskynním systémem v druhohorních vápencích s mimořádně členitým systémem chodeb, síní a dóků o sedmi patrech a s unikátní „turolskou“ výzdobou. Jeskyně jsou největším zimovištěm netopýrů u nás. V prachovém písku z mladších třetihor byly nalezeny kosterní zbytky praslona, staré asi 11,5 milionu let. Ve čtvrtohorních usazeninách se vyskytuje mnoho nálezů obratlovců, zejména vynikají pozůstatky rozměrných koster mamutů.

A to už jsme na dosah Mikulova, nejvýznamnějšího středověkého moravského města. Červená značka nás přivede až do úplného jeho středu, na Náměstí s rodinnou hrobkou Dietrichsteinů, která ukrývá 45 rakví s jejich ostatky, a byla přestavěna v pol. 19. stol. z vyhořelého kostela sv. Anny. A také s renesančními kanovníckými domy, s velmi zajímavým sgrafitovým domem „U Rytířů“, s barokním sloupem Nejsvětější trojice, s jedním z nejkrásnějších zdejších domů, v němž sídlí Správa CHKO a s výhledy na zámek či na Svatý kopeček. V tuto chvíli máme v nohou 13 km s převýšením 600 m. Určitě si ale nemůžeme nechat ujít návštěvu zámku, v němž sídlí Regionální muzeum, ani nádherných zahrad v jeho okolí. Pokud nám ještě zbývají síly, chuť a čas, určitě stojí za trochu námahy i výstup na Svatý kopeček. Při 1,5 km dlouhém stoupaní křížovou cestou překonáme 130 výškových metrů, než se dostaneme k poutní kapli sv. Šebestiána. Zde se můžeme pokochat nádherným výhledem na Mikulov i na velkou část jižní Moravy.

Na svazích Pálavy najdeme mnoho vinogradů - vinařství je zde doloženo již od 14. století. Snad nejvíc jich je pod Děvínem, u obou Věstonic, Pavlova i Perné. A kde jsou vinohrady, nesmějí chybět ani sklepy nebo sklípky a v nich výborné víno. Jihomoravské sklípky jsou zvláštní stavby: jednoduché, ale i patrové. Zvenku začíná takový sklípek třeba jen oprýskaným štítem, bez okénka, jen s dveřmi, a dost často nevypadá ani trochu lákavě. Ale nenechte se ošálit - uvnitř můžete najít klenutý chrám s tím nejlahodnějším mokem a velmi pohostinným vinařem. Ale ani Pálava nejsou jen vinice. Více než 1600 ha mezi obcemi Bulhary a Klentnice na východních svazích Pálavy zabírají dvě obory, nazvané podle těchto osad, v nichž bychom našli daňky i muflony, a v oboře Bulhary, doložené již v roce 1692, především jeleny.

Přejezd Pálavy na kole (a to pouze po silničkách) si dobře rozmyslete. Výjezd do Klentnice z Pavlova, z Mikulova nebo z Dolních Dunajovic sice není dlouhý (pouze 5 – 6 km), zato velice „výživný“ s převýšením téměř 200 m.

Zuzka Sekalová, Sokol Milevsko



# Zprávy ze žup a jednot



## Vzpomínka

### na sestru Stáňu Jarošovou

V srpnu jsme se rozloučili se sestrou Stanislavou Jarošovou, která po dlouhé nemoci zemřela nedlouho před svými šestaosmdesátými narozeninami.

Narodila se 13. října 1933 v ČB. Od mládí cvičila v Sokole, jako dorostenka se zúčastnila slavného sletu v roce 1948. Milovala přírodu a věnovala se též turistice. Po zrušení Sokola se turistice se svým, stejně zapáleným manželem, věnovala naplno. Vedli déle než 30 let turistický oddíl mládeže v rámci ČSTV v tělovýchovné jednotě Pozemní stavby. Vzpomínala, že jako zázemí pro partu malých turistů často fungovala jejich vlastní chata poblíž Č. Budějovic.

Po obnovení Sokola začala nejen chodit se svou dcerkou do cvičení R+D, ale ihned se, jako „staronová členka“ zapojila, dle své povahy zcela naplno do další práce. Organizačně se podílela na všech akcích jednoty, které propagovaly činnost obnovovaného Sokola. V českobudějovické jednotě založila tradici dětských maskovaných šibřinek či organizovala každoročně Cestu pohádkovým lesem.

Léta vedla v českobudějovické jednotě oddíl pobytu v přírodě, v roce 1994 organizovala první sokolský župní dětský tábor v Řásné u Telče. Založila tím tradici, která pokračuje dodnes, jen místo se dvakrát změnilo.

Její přičiněním vznikaly nové aktivity odboru všestrannosti – zimní i letní pobyty sokolských rodin. Organizovala a vedla i další pravidelné letní a zimní tábory pro menší děti v jižních Čechách – na Javorníku, Kvildě či Tušti. Když potom vedení tábora přenechala mladším, uplatnila se tu jako kuchařka.

Několik let zastávala zároveň i funkci vzdělavatelky a opravdu to „vzdělávání“ převedla do praxe – našla jsem vzpomínku účastníka jednoho ze zmíněných táborů: každý den děti naučila jednu sokolskou píseň a vysvětlila jedno sokolské heslo!

Vynikala i jako cvičitelka sokolské všestrannosti v žákovských složkách, do Sokola přivedla i svá vnoučata. Doplněvala si cvičitelské vzdělání a dlouhé roky byla vedoucí oddílu žen – i když mezi nás v poslední době již nechodila, kontrolovala, radila a „dirigovala“ nás z domova... Ve všech činnostech bylo přínosem její zdravotnické vzdělání a velká praxe v oboru. Pokud jí to zdraví dovolilo, nevynechala jako cvičenka žádný slet. Za zásluhy o Sokol obdržela v roce 2004 bronzovou medaili ČOS.

Uměla úžasně stmělovat lidi - na žádný tábor či přátelské posezení kdekoliv si nezapomněla vzít kytaru a už se zpívalo...

Je k nevíře, kolik toho dovedla stihnout... a takto budeme vždycky na Stáňu vzpomínat!  
Děkujeme...

Milada Pospíšilová, vzdělavatelka jednoty Sokol České Budějovice

## Tyršův Děčín po páté

Již popáté se koná velká slavnost k uctění památky narození dr. Miroslava Tyrše v jeho rodišti v Děčíně. Naše jednota Sokol Hloubětín se této akci pravidelně zúčastňuje. I letos jsme vyjeli naším sokolským autobusem s br. Čížkovským. Byl to dvoudenní zájezd. Počasí nám oba dny přálo, sluníčko a pravá veselá cestovní nálada.

Po příjezdu do Děčína nás sestry a bratři uvítali a část účastníků se vypravila na pěší pochod, část odjela autobusem na krásnou vyhlídku Belveder s pohledem na údolí Labe vroubené strmými stěnami Labských pískovců. Odpolední program jsme vyplnili návštěvou České Lípy, prohlídkou centra města a místních tržních slavností. Po příjezdu k sokolovně v Podmoklích jsme sledovali závěr sportovních soutěží dětí a dorostu a slavnostní vyhlášení vítězů. Sestra Toncarová nám nabídla prohlídku sokolovny. Je tu vidět mnoho dobrovolné práce spojené s problémy se dvěma povodněmi v r. 2002 a v r. 2013. Mají ještě soustavu plánů, ale mají se už nyní právem čím pochlubit. Pak následovalo přátelské posezení před sokolovnou.

Druhý den byl hlavním dnem oslav. Před desátou hodinou se shromažďovali sokolové a sokolky poblíž pomníku Miroslava Tyrše. Nejdříve se řadili bratři s prapory v krojích, pak sokolští činovníci, kteří kladli kytice a věnce k pomníku, dále pozvaní hosté. Aktu jsme přihlíželi my sokolové, někteří v krojích, jiní ozdobeni sokolskými znaky. Za zvuku slavnostního pochodu byly kladeny květiny. Pak následovaly hymny a to obě česká i slovenská. Každý tuto chvíli silně prožíval, vždyť stále patříme k sobě.

Po projevu starostky s. Moučkové a místostarosty města Děčín následoval kulturní program. Měl několik částí. Nejdříve sokolský soubor Kašpárek z Prahy zahrál loutkové divadlo a pak následovalo mnoho čísel vystoupení mažorettek ze Sokola Maxičky v různých věkových kategoriích. Diváci na tribuně velmi fandili, byla tu spousta dětí a dospělých.

Pak byli účastníci slavnosti vyzváni k řazení na průvod, který vedla trojice koní, na kterých seděli sokolové v krojích. Původ procházel městem a mířil na zámek k rodišti **dra. M.Tyrše**. **Zde** jsme se všichni vyfotografovali na památku této akce.

Zazněly opět obě hymny, které jsme zpívali všichni sborem. Sestra Toncarová se s námi rozloučila a pozvala nás všechny na příští rok, na Tyršův Děčín r. 2020.

Určitě pojedeme, protože nás takové akce povzbuzují v naší práci v Sokole.

Jája Žitná, Sokol Hloubětín

### ***Správné odpovědi:***

- 1) Kralický Sněžník – Morava, úmoří Černého moře, Kladská Nisa (Odra) – Baltské moře, Liptovský potok (Tichá Orlice – Labe) – Severní moře
- 2) Slepíčí hory - Slepice a Kohout
- 3) Hanička
- 4) Otava
- 5) Květná a Podzámecká v Kroměříži
- 6) Znojmo
- 7) boudy
- 8) Krakovec
- 9) Třebenice
- 10) Zlaté návrší

***Veletrh Sport Live v Liberci***

Je pořádán každý rok začátkem září v Liberecké aréně. V podstatě se jedná o veřejnou akci, která má za úkol propagovat a prezentovat sportovní kluby a organizace.

Letos se konala v sobotu 7. září a liberecké sokolské jednoty (Liberec I., Horní Růžodol a Františkov) tam měly společný stánek, vybavený sokolskými časopisy, fotografiemi a pozvánkami do cvičení jednotlivých jednot. Kromě toho tam byl i koutek s různým náčiním, kde si děti mohly vyzkoušet svou obratnost a dovednosti.

Organizaci našeho stánku zajišťovali „na střídačku“ cvičitelé ze všech tří jednot. Ti také poskytovali ústní informace návštěvníkům. Zájem o naše cvičení projevovali hlavně rodiče s malými dětmi.

Jarina Žitná

## ***Sokol Brno oznamuje:***

Je zhotoveno nové video o hrdinovi sokolského odboje Františku Pecháčkovi.

Video můžete shlédnout zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZA9hEDRQheg>

Článek o videu zde:

<https://www.blesk.cz/clanek/regiony-brno-brnane/619238/zapomenuteho-hrdinu-odboje-frantiska-pechacka-pripomina-video-v-koncentraku-ho-roztrhali-psi.html>

# ***Celostátní sraz pobytu v přírodě „Jurenkova Osada 2019“***

**Termín a místo:** 13. 9. 2019 – 15. 9. 2019 „Jurenkova Osada u Studence základna Sokola Třebíč“

**Pořadatel:** komise pobytu v přírodě odboru všestrannosti ČOS,

**Pověřený vedoucí akce:** Oleg Šalbaba, člen komise PP.

**Srazu se zúčastnilo 90 účastníků a 25 pořadatelů.**

**Zahájení akce prezencí v pátek 13. 9. do 20:00 hodin, porada vedoucích a zapsání do listů k jednotlivým stanovištím.**

## **1. stanoviště**

**1.1. Střelba ze vzduchovky na biatlonové terče, střelba i po zátěži**

**1.2. KPR vysvětlení a nácvik, aplikace záchranka,**

**1.3. Lezecká stěna**

**1.4. Práce s nožem – dovednosti**

## **2. Hody**

**2.1. Svislý cíl**

**2.2. Vodorovný cíl**

**2.3. Minometná palba**

**2.4. Minometná palba s návodčím**

## **3. Hody**

**3.1. Ringo na tyčky**

**3.2. Střelnice na pyramidy**

**3.3. Frisbee golf**

## **4. Hody**

**4.1. Do žebříku**

**4.2. Kanadské kuželky**

**4.3. Hod', běž a chyt'**

## **5. Orientační běh**

**6. Kola – ukázka, vysvětlení, vyzkoušení.**

**Zápisy výsledků do průvodních lístků a hodnocení výsledků v rámci skupiny.**

**Hodnotící lístky – vypsáno a vráceno 59,**

	<b>Kola</b>	<b>KPR</b>	<b>Lezení</b>	<b>Nože</b>	<b>Orientační běh</b>
<b>1</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>16</b>	<b>33</b>
<b>2</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>

**Účastníci nemuseli být na všech stanovištích.**

***V rámci dotazníku bylo 9 lístků s připomínkami:***

- OB super- úžasný, KPR profesionální, Slabé po organizační stránce – (více informací do přihlášky – cílová skupina), Kdy je začátek (nástup mohl být až v sobotu v 9:00, program mohl být až do večera, řada věcí nic nového, ideálně více inspirace pro činnost s dětmi).**
- Dala bych 15 min. rozestupu mezi bloky, kvůli přesunům, jinak super.**

- Bylo to dobré, ale klidně by se mohlo přitvrdit – moc volnosti, malý prostor k seznámení s ostatními, seznamovací hry mezi jednotami.
- Dobrá akce, ale možná by stálo za zvážení si zahrát nějaké hry napříč jednotami.
- Málo kapacity na zajímavých aktivitách, na ty co se nemohli napsat dříve, zbyly samé hody, příliš velká akce, chybí bližší kontakt s přírodou, oceňuji některá stanoviště (vzduchovka, lezení), přesun v neděli je dost nepraktický, skvělá možnost setkání s pošťáckými přáteli.
- Kola super, hody přes plachtu naopak zcela zbytečné, taková výplň aby něco bylo.
- Je to super akce, možnost seznámení s ostatními mimo ZZZ a bez soutěžního adrenalinu jed opravdu fajn nápad, příště bych akorát zařadila více zálesáckých a obecně přírodních dovedností a nějaké hry nebo aktivity k seznámení navzájem a nebyli jen v těch našich malých skupinách – jinak super a těšíme se na příští rok.
- Moc se mi to líbilo, protože jsme si mohli vybrat, co chceme dělat.
- Bylo to fajn, nejlepší byly nože.

Slavnostní táborový oheň sobota 20:45 – 22:15.

Neděle – přesun vlakem a auty do Třebíče na sokolský stadion. Poznávací hra, po významných místech Třebíče.

Zakončení akce ve 13:00 na stadionu Sokola Třebíč.

Velké poděkování organizátorům akce a všem cvičitelům na stanovištích.

*Oleg Šalbaba*

pověřený vedoucí akce,  
člen komise pobytu v přírodě



# *Informace sokolské veřejnosti!*

## *Sokolské Prameny –*

### *název nové akce pořádané komisí PP*

Proč právě prameny?

Už jsme společně navštěvovali mnoho zajímavých míst naší vlasti, tentokrát bychom se chtěli soustředit na poznání našich řek a vydat se k jejich pramenům. Možná, že nás to přinutí k přemýšlení o tématu, který je v současnosti na pořadu dne – totiž vodě, jejímu nedostatku a čistotě. Je to téma, které by mělo zajímat každého – snad bychom si pak uvědomili, že bez vody neexistuje život a její ochrana a rozumné hospodaření je věcí nás všech.

Bratr Pavel Kroupa ze Sokola Pražského, autor nápadu, který komise PP přijala a už vyhlásila, se nechal inspirovat citátem spisovatele Oty Pavla:

*„Proč řeku tak miluji? Snad proto, že jsou v ní ryby, anebo proto, že je volná a nespoutaná? Kvůli tomu, že se nikdy nezastaví? Snad proto, že šumí a že nedá spát? Snad proto, že je tu věky, anebo proto, že každý den její vody v dálce umírají? Anebo proto, že na ní můžeš plout či v ní můžeš zemřít?“*

Tady máte pozvánku na první akci!

## **SOKOLSKÉ PRAMENY 2019-2023**

### **Mezisletový projekt sokolského pobytu v přírodě**

Voda v přírodě se dostává do popředí celospolečenského zájmu, také v souvislosti s kůrovcovou tragédií našich lesů. I Sokol jako významná národní organizace by se měl o tyto problémy zajímat a podle svých možností alespoň nepřímo pomáhat.

Při akcích projektu SOKOLSKÉ PRAMENY se budeme setkávat u pramenů řek a potoků, budeme pečovat o čistotu v jejich okolí a budeme se zajímat o život vodních ekosystémů i navazujícího přírodního prostředí. **POZNEJ A CHRAŇ!**

### **1. pramen: Oslava 18. - 20. 10. 2019**

Pořadatel: komise pobytu v přírodě OV ČOS

Podpora: župa Havlíčkova a TJ Sokol Nové Veselí

#### Program:

**Pátek 18.10.:**

17:00–19:00 příjezdy, prezence účastníků, ubytování v sokolovně

19:00–22:00 porada župních vedoucích pobytu v přírodě, ostatní – volný program

#### Sobota:

9:00 zahájení akce a celého projektu, společné foto

9:00 –16:00 výlet k prameni Oslavy, oběd v přírodě cestou (s ohněm se počítá)

18:00 večeře



20:00 *Teče voda, teče* – tematický večer: pohled do praxe hydrogeologa J.Turka, pár slov o Oslavě, místní zajímavosti, společné zpívání

**Neděle:**

9.00 přesun k poutnímu areálu na Zelené hoře u Žďáru nad Sázavou

10.00 prohlídka památky UNESCO, následně možnost návštěvy výstavních expozic v blízkém zámku

12:00 společné ukončení akce

Změna programu vyhrazena

**Místo:** N. Veselí, Žďárská 158, PSČ 592 14 – GPS 49,5219409N 15,9091062E

**Ubytování:** tělocvična – vlastní spacák + karimatka

**Stravování:** z vlastních zásob, kuchyňka k dispozici; v sobotu možnost společné večeře v N.

Veselí, cena kolem 100 Kč/os – lze objednat

**Účastnický poplatek:** 200 Kč/os, platba hotově při prezenci

**Různé:** \*v obci je obchod, ale např. něco k opečení na sobotu je jistější si přivést

\***k sobotnímu výletu:** okruhem z N. Veselí kolem Matějovského rybníka navštívíme oba prameny Oslavy – „turistický“ i skutečný (celkem 11 km), zájemci si po obědě mohou přidat ještě rozhlednu Rosička (+6 km); dobré boty nutné (vlhko-mokro), vezměte prosím s sebou též pevnou igelitku k odnosu případného nepořádku z lesa

\***k neděli:** pro ty, kteří Santiniho Zelenou horu už dobře znají, je možný ještě jeden kratší výlet z Hamrů n. Sáz. údolím řeky kolem plastiky mamuta k Rozštípené skále

**Kontakt, info:** Z. Lauschmann 776 153 793, H. Horáková 602 393 913

*Vyjed'te si do malebné podzimní krajiny – barevné a voňavé!*

Na viděnou v Novém Veselí!

Za komisi pobytu v přírodě - Zdeněk Lauschmann

Přihlášky posílejte do 4. 10. 2019 na adresu: [jzhradnikova@sokol.eu](mailto:jzhradnikova@sokol.eu)

---

## ***Závěrečné slovo***

### ***Dost už bylo mluvení!***

Jako obvykle na nás čeká spousta práce. Za námi je slet začátkem léta 2018, letos se vrátila naše úspěšná výprava z gymnestrády v Rakousku, probíhají pravidelné srazy a školení v župách i ústředí, pracuje sokolská škola, vychází sokolský tisk – a stovky cvičitelů a trenérů věnuje svůj čas práci s mládeží i dospělými. I tak to ovšem nestačí!

V měsíci říjnu před námi stojí dva významné úkoly: ukázat veřejnosti, co znamená pamětní den Sokola a proč ho slavíme a nezapomenout na náš největší svátek – vznik samostatného státu Československé (dnes pouze České) republiky.

Nejdůležitější je práce – ta každodenní – v sokolských jednotách, na hřištích i v tělocvičnách. Nejde pouze o praktickou stránku tělocvičnou a sportovní, ale i o sokolskou výchovu našich dětí i členstva – a tam jsou nedostatky nejcitlivější. Získat nového cvičitele je velmi nesnadné, jednak možná z nechuti zúčastnit se školení (i když



jsou to pouze dva víkendy!), ale hlavně proto, že stát se skutečně cvičitelem, klade nároky na náš volný čas – chodit pravidelně do cvičení je něco diametrálně odlišného, než plnit funkci cvičitelskou. Nikoho nezajímá, že cvičitele třeba právě bolí koleno nebo má zdravotní potíže, problémy v rodině - přišla určená hodina, všeho nechat a jít! To si většina eventuelních cvičitelských adeptů uvědomuje – a bohužel, často tahle obava a pohodlnost rozhoduje o jejich výsledném rozhodnutí.

Že chybí celostátně rozumná osvěta, to je nám všem jasné. V televizi teď velmi často vidíme skupinky cvičících dětí (různé sporty) vedených známými úspěšnými sportovci. Heslem je: „Rozhýbejme naši mládež!“ Nikdy tam ovšem není ani zmínka o pravidelném a většinou kvalitně vedeném sokolském cvičení! Stejně tak se rozumný člověk musí podívat nad chválou dobrovolnictví – skupinkami lidí s klaunskými červenými nosy, kteří občas navštěvují nemocnice a především dětské a onkologické pacienty. Nic proti tomu, je to chvályhodné a nemocným to jistě přináší rozptýlení, veselí a radost. Nikdy se ovšem nemluví o stovkách těch, kteří po léta vykonávají cvičitelskou práci a, ať je teplo nebo zima, ať prší nebo svítí slunce, ať jsou jakkoliv vyčerpávání prací ve své profesi a rodině, přesto stojí dvakrát týdně v tělocvičně a starají se o cvičence dětmi počínaje a seniory konče. Připočtíme k tomu nezámek škol a kantorů, kteří jsou v obtížnějším postavení než tomu bývalo... a jsme tam, kde jsme!

Co proti tomu dělat? Starat se o cvičitele, zlepšovat jejich postavení ve společnosti, dávat jim na vědomí, že jsou váženými členy sokolských jednot, že na nich závisí všechno – úspěch i neúspěch, starat se o jejich profesionální růst – což znamená obecné, nikoliv pouze sportovní nebo tělocvičné, vzdělání! Cvičitel je rozhodujícím činitelem sokolských jednot a příkladem svým cvičencům.

Co z toho vyplývá? Zamysleme se, co můžeme přinést do společné pokladnice národního života a kultury, nešetřeme silami! Cíl je dosažitelný, ale stále se nám vzdaluje a klade na nás nové požadavky! My, kteří touto prací a úsilím žijeme, si dobře uvědomujeme její význam a její přínos i pro nás samotné – je třeba předat tento pocit a vědomí té mladší generaci, ukázat jí přitažlivost a dobrý pocit z cvičitelské práce, získat její zájem, přesvědčení i lásku. Nemůžeme to dokázat jinak, než vlastním příkladem!

V září jsme odstartovali, tak ať se nám teď dobře a rychle běží – vpřed a k cíli!

Jarina Žitná



### *Večer sokolských světél*

