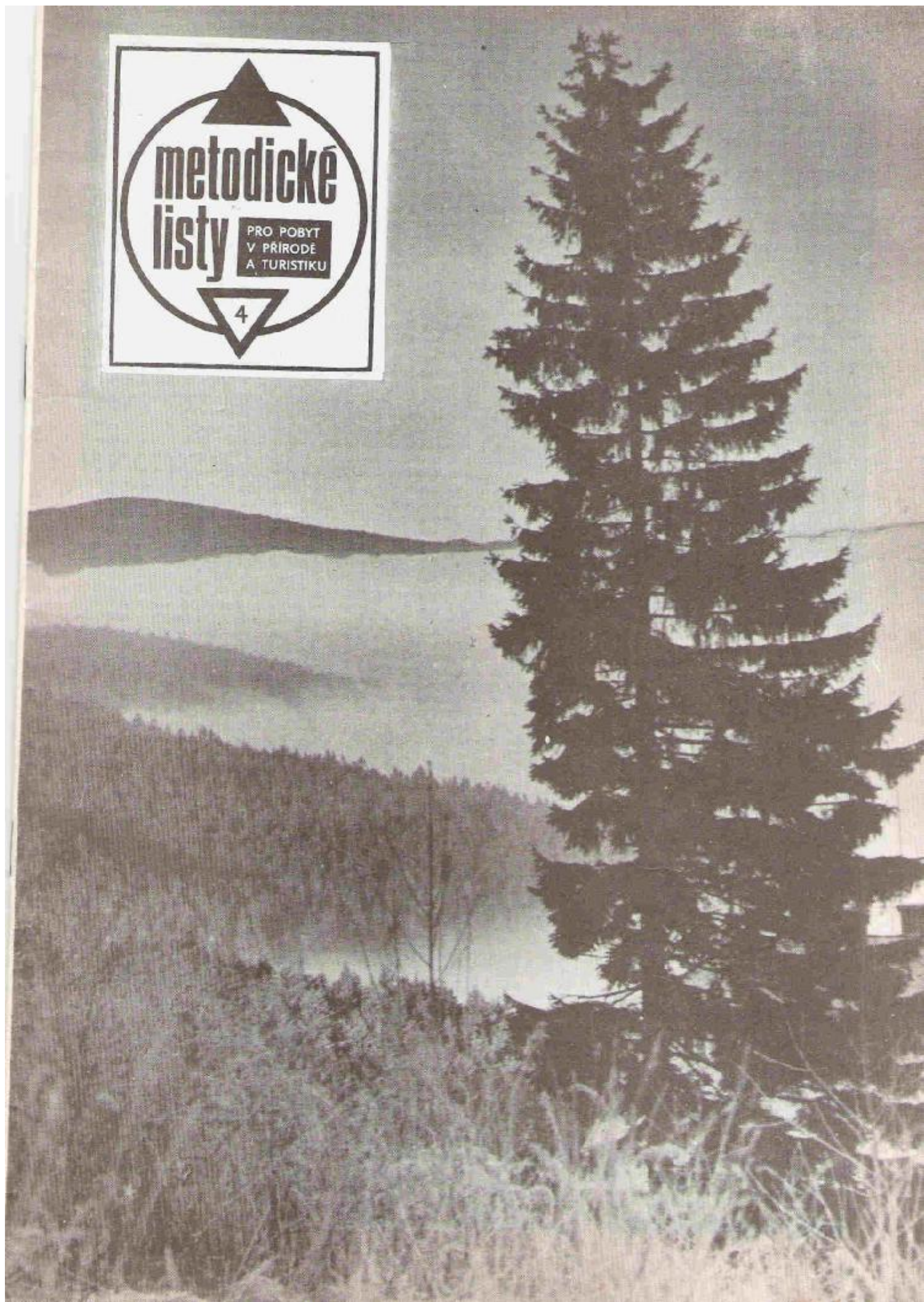
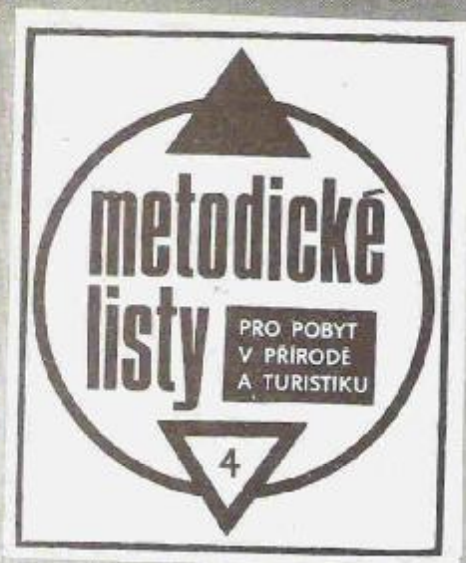




ZE ZÁVĚREČNÉHO SLOVA PŘEDSEDY ÚV SSM JINDŘICHA POLEDNÍKA NA VIII. PLENÁRNÍM ZASEDÁNÍ ÚV SSM

V naší organizační práci neustále zdůrazňujeme, že je třeba věnovat pozornost především základním organizacím, ale praxe tomu neodpovídá. Dostanou se skutečně výsledky našeho jednání, naše usnesení až do základních organizací?

Na to, aby tomu tak skutečně bylo, se budeme muset v příštím období zaměřit. Vrátit se k plenárnímu zasedání k politickoorganizační práci, zamyslet se nad stylem naší práce od ústředního výboru až po okresy, aby výsledky naší práce skutečně eměrovaly tam, kam mají — k základním organizacím.

Vím, jsou to kritická slova. A kritická jsou záměrně. Jsme totiž v poločasné období mezi sjezdy SSM. A když už jsme u té sportovní terminologie, je skutečně třeba zvážet, kde máme na branku dobrý tah a kde nám to skřípe. Abychom pod dojmem některých zdařilých akcí nezapomněli na to, kde nás boží tlačí.

Máme k tomu někdy i sklony. S tím, že ve Svazu mládeže jsou nedostatky, tak obecně souhlasíme, ale když se začne mluvit o konkrétním okrese nebo kraji, tak tam už to vždycky neplatí.

Ovšem zkvalitnění veskeré naší práce předpokládá tuto metodu. Metodu nastolování jednotlivých problémů a jejich postupné řešení. A tak na závěr, čemu bychom měli věnovat zvýšenou pozornost v nejbližším období:

1. Využití historických oslav 30. výročí k rozvoji všestranné činnosti našeho Svazu, vlasteneckého a internacionálního cítění, k podněcování pracovní iniciativy, rozvoje zájmové, kulturní i sportovní činnosti.

2. V souvislosti se závěry zasedání ÚV KSČ k vědeckotechnickému rozvoji péči o dělnickou mládež, technickou inteligenci a vysokoškoláky; přípravě plenárního zasedání ÚV SSM k dělnické mládeži a celostátní vysokoškolské konferenci.

3. Řešení problémů ve společenské zábavě a klubové činnosti, péči o rozvoj tělesné a branné výchovy a sportu zejména na středních školách a učitelských.

4. Výchově funkcionářského aktiva, zkvalitnění aparátu, stylu a metod práce našich orgánů tak, aby měla dopad především na základní organizace.

5. Upevňování a prohlubování vztahu každého svazáka k jeho organizaci a k přípravě nejaktivnějších členů ke vstupu do KSČ.



GALUSKY NA SAHAŘE



VYPRÁVENÍ O PRÁZDNÉ
TUNISKÝCH ŠOTTO
ČLENY PRVNÍ
ČESKOSLOVENSKÉ
CYKLOTURISTICKÉ
EXPEDICE
TUNIS 1973,
KTEROU USKUTEČNIL
ČESKÝ SVAZ TURISTŮ
ZA SPOLUČASTI
TVB oddělení
ÚV SSM

Jednou z nových forem turistiky se staly vysoce náročné tematické zájezdy — expedice, jako vyvrcholení bohaté činnosti turistů a prokázání jejich zdatnosti a vyspělosti.

Rozhodnutí cykloturistů padlo na rozvojovou zemi afrického kontinentu — Tuniskou republiku. Od té chvíle začaly přípravnému štábu státi, na kterých se podílela řada účastníků. Bylo třeba vymezit úkoly expedice, zajistit maximum informací všeho druhu, připravit optimální trasu s ohledem na sportovní cíle i kulturní poznávací činnost, sehnat doprovodné vozidlo, opatřit potřebnou výzbroj, shromáždit dostatečné množství potravin, zajistit lékařskou péči, provést výběr vhodných účastníků a mnoho a mnoho dalších kolů.

Uplynuly dva roky přípravných prací a přišel 26. srpen 1973, kdy se s dvaceti členy expedice, mezi nimiž byly i tři ženy, rozloučili jejich nejbližší, přátelé a zástupci ÚV ČST a popřáli jim mnoho úspěchu, šťastnou cestu i návrat. Potom se plně naložený autobus vydal přes NSR, Švýcarsko a Itálii do Palerma, odkud nás přepravila zámořská loď

PASCOLI přes modrou dálku Středozemního moře.

* * *

V průběhu dvou tisíc kilometrů po tuniských cestách nešlo jen o poznání života lidí v přírodě, klimaticky i společensky odlišných podmínkách, o zhlédnutí nejkrásnějších a nejzajímavějších přírodních scénérií. Měli jsme se nejen seznámit s bohatou kulturní a historickou minulostí národa, ale především se pokusit, jako první cyklisté na světě, přejít částečně vyschlá solná jezera na okraji Sahary, tzv. Šalty. Pod jejich rozpraskanou a nepřítisí silnou vrstvou soli a naplavené země se pro neopatrné skrývá smrt. Smrt v černém a bezdebném bahně, v němž podle vyprávění zmizela beze stop nejedna velbloudí karavana. Všespalující sluneční paprsky tu znásobují svůj účinek odrazem od třpytivého povrchu solných krystalů, které dávají krajině vzhled bílých sněhových plání. A přesto stačí, aby v nedalekém Atlasu trochu zapršelo a spodní voda promění celou oblast v nekonečné vodní zrcadlo, pod jehož hladinou mizí vyjeté koleje, stopy velbloudích stezek i život.

Mimo sportovní náplň a poznávací činnost byl jeden z nás pověřen botanickými a zoologickými sbírkami. Neméně důležitá byla i propagace některých československých výrobků a jejich testování.

Naším vůbec prvořadým posláním byla dobrá reprezentace československé turistiky a propagace naší tělovýchovy, která má v Tunisku dobrý zvuk.

* * *

Šest dnů a sedm set kilometrů na tvrdých sedlech Favoritů. To byla doba a vzdálenost, během které jsme se měli nejen aklimatizovat na zdejším horkém podnebí, zvykat si na žhavé slunce i žízeň, odvyknout sílu, ale také se přesunout po hrubozrnném asfaltu silnic z hlavního města Tunisu na jih země, kde již začíná vláda kruté i krásné Sahary.



Časně ráno necháváme za sebou známé středisko těžby fosfátů Metlaui a s ním i dosud asfaltový povrch silnic. Čekají nás stovky kilometrů písečných a šotek. Před námi se rozkládá vysoký horský hřeben. S každým kilometrem získáváme nadmořskou výšku. Co chvíli uvážneme v hlubokém písku. Pustá a kopcovitá krajina se pouze svojí třpytivou žlutí odlišuje od představy měsíční krajiny.

Po odpočinku v Mularéž nás čekaly otřesné kilometry v největší polední výšni. Po celou dobu nebylo podél cesty jediného stínu, který by nás ochránil před krutými slunečními paprsky. Galusky se topily v řece písku a my se koupali ve vlastním potu, v němž se proměnily poslední kapky nápoje. Každý kilometr píste měl něco z nekonečnosti. Častokrát nás návéje písku přinutily vzít kolo na ramena a kráčet pěšky. V těch okamžicích na nás doléhal sluneční žár s maximální intenzitou. Dodatečně jsme se dověděli, že teploměr umístěný v doprovodném vozidle, s rozsahem do 60°, nevydržel.

Bylo již pozdě odpoledne, když náš pohled spočinul v údolí hluboko pod námi, kde v zeleném koberci palm odrážela mozaika kamenných staveb zlatou zář zapadajícího slunce. Před tímto gejižrem žlutí a zelení vytrýsknuvšího před námi by barvy Van Goghových pláten zbledly závidět. Ten obraz, to byl chladivý balzám zapomnění na všechnu námahu, strasti a trápy toho dne.

Když jsme druhý den začali ukrajoval první kilometry šottu El Rharša, bylo zřejmé, že se budou opakovat pekelná muka včerejší etapy. Neboť první stín a odpočinek na nás čekal po několika hodinách až v oáze El Hamma za šottem. Písečný povrch vystřídala kůra soli, prostoupená popraskanými lopaty naplavené země. Krajina až do nedohledna byla jediné třpytivé zrcadlo ledových krystalů.

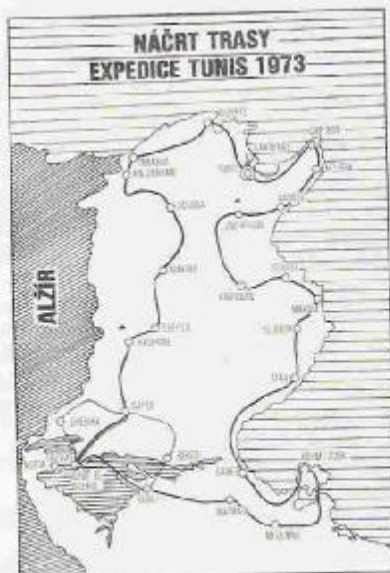
Pojednou překvapením zůstáváme stát. Na cestě stojí písečný varan a nahání hrůzu svým rozeklaným jazykem i syčením. Tento nádherný, téměř metrový ještěr měl být ozdobou naší zoologické sbírky. Jenže na kolo ho nikdo nechtěl a tak zůstal ve své domovině.

Po několika kilometrech tonuly opět galusky v jazyčích vyplazených z okolních písečných dun, jejichž ostré hrany přesypů se vlnily jak těla písečných zmijí. Nebo tálo a slunce bez milosti vysávalo naše síly a začalo si vybírat i své oběti. Nejhorší dopadl Pepa, „starý harčíř silnic“, kterého museli do oázy dotlačit kamarádi. Dehydratace, úžeh a vysoké horečky způsobily, že musel pro další dny přijmout pohostinnou náruč doprovodného vozidla.

Teprve tekoucí voda v oáze zchladiła naše rozpálená těla. S dřevou jsme ulehli do nejbližšího stínu vedle kopečků navršené země. Jak jsme po chvíli zjistili, ty kopečky, to byly hroby nebožtíků, a my jsme leželi, stejně jako oni, podél hřbitovní zdi. Teprve když naši průzkumníci objevili „restauraci“, vstali jsme z „mrtvých“, abychom ono zařízení s nealkoholickými nápoji vypili do poslední kapky.

* * *

Čtyřicet hodin jsme se zotavovali v Neftě, nedaleko alžírských hranic. Lékař výpravy vybral jedenáct členů, kteří se měli další den pokusit o přejezd solné pánve největšího šottu El Džerid. Informace





o možnostech přejezdu se dost rozcházel.

Přespali jsme na měkkých polštářích písečných dun na okraji Šottu, přikryli hvězdným kabátem noci. Když jsme vyrazili, bylo k rozednění ještě daleko. Svět úplně provázal naši skupinu a svítil nám na cestu. Připadali jsme si jak na ledových pláních Arktidy za polární noci. Jen teplota vzduchu nebyla arktická. Galusky se bořily do solného podkladu a zvuk firmových krystalů rušil noční ticho. Původní vyvýšená cesta byla na mnoha místech odplavená a nepoužitelná.

Pomalu začalo svítat. Sluneční kotouč se vynořoval nad zrcadlo jezera a za fascinujících barevných proměn kouznil z noci den.

Pro zajímavost zkouším nosnost povrchu solné skořepiny kolem nás.

Prudký rozjezd, pár metrů natřásání na rozpraskané vrstvě špinavé soli, když tato pojednou povoluje a obě kola mizí v černém a řídkém bahnu pod zdánlivě pevnou slupkou. S pomocí kamarádů dostávám sebe i kolo z toho černého zajetí. Začínáme věřit vyprávěním o zmizení celých karavanů.

Opouštíme vody jezera. Kola se již tolik nehoří. Po nějaké chvíli vidíme před sebou opět vodní hladinu s kulistou osamělých palm. Přijíždíme blíž, ale obraz oázy se rozplývá, a na jeho místě zůstává jen pustá písčité pláň a pár skalisek. Takhle nás oklamala fatamorgána. Ohnivý kotouč slunce je opět vysoko nad hlavou, ale to již slézáme z kol na náměstí v Kebily, které je východištěm do centrální Sahary. Byly to první otisky pneumatik bicyklů, kte-

ré zůstaly po jedenácti československých cyklistech napříč dvou nevlětších Šottů.

* * *

K etapě z Matmaty do Medenine dovolil zdravotní stav nastoupit jen sedmi nejzdatnějším a nejodolnějším, kteří vydrželi dosavadní útrapy cesty.

Po nedohledných rovinách Šottů lámeme opět kliky v kopcovitém terénu pouště, svérázně členitým i přes svoji hnědožlutou jednotvárnost rozsedlin, pahorků, skalisek i sutě. Úzké stužky kamenité pesty, sloužící oslům, stádům ovcí i černých koz, se vinula v nekonečných vlásečkách po svazích hor, z nichž se nabízelý překrásné pohledy na rozsochatá a vrstevnatá pohoří červenavého zbarvení. Z této ptačí perspektivy jsme sblížili do hlubokých a širokých údolí se zelenými píhami palm.

Posledních dvacet kilometrů po kamenité pístě se změnilo v dáblskou jízdu. Pět párů galusek a dva páry pláště vystřelovaly projektily kamenů a po chvíli zase tonuly v záplavě zrádného písku, v němž řízení odpíralo poslušnost. Zvířený prach pesty se usazoval na kolech, zastíraje jejich původní barevnou odlišnost žlutavým povlakem. Stužky potu malovaly na sluncem vybledlých a prosolených trikotech tmavé mapy. Touha mít tuhle „štaci“ za sebou a uniknout z té pekelné výhně působila v silně obsazené skupině jako doping.

Tímto úsekem pro nás skončila nejnáročnější a nejobtížnější část našeho expedičního programu.

* * *

Po odpočinku na písečných plážích překrásného ostrova Džerby, jinak zvaného Tahiti Středomoří, následovaly další stovky kilometrů, které nás vedly zpátky na sever, abychom tak uzavřeli svoji cestu.

Text i foto
ing. Ladislav Dostrašil



GYMNASION

ČÁST OSMÁ

ÚČASTNÍCI (ONI)

Přestože jsme hlásali, že jako instruktoři patříme mezi účastníky Gymnasionu, že i pro nás platí jeho nepsané zákony, rozdělovali jsme je i nás osobními zájmy „MY“ a „ONI“, aniž bychom si to příliš uvědomovali.

A oni“ byli TO, bez čeho jsme se nikdy nemohli obejít, bez čehož by Gymnasion nikdy nebyl tím, čím dnes je.

Vedli jsme o nich nekonečné spory, rozebírali jsme do detailů jejich vlastnosti charakteru, mnohé jsme přitom vyzdvihovali a mnohé zavrhovali.

Vedli jsme debaty o jejich chování, sociálních kontaktech, náladách, aktivitě či pasivitě, o jejich výkonech, prohrách, vítězstvích, postojích i zcela soukromých záležitostech.

Měli jsme někdy snahu analyzovat každý jejich krok, a to vše ve snaze získat co nejvíce poznatků o věcech, které nám mnohdy byly záhadou. Museli jsme svou horlivost krotit, neboť se zdálo, že objekt by mohl být zaměněn za prostředek, a to by bylo popřením myšlenek Gymnasionu.

Věnovali jsme až neúměrnou pozornost jejich výběru, a časem jsme zjistili, že organizovat nějaký zvláštní výběr nemá cenu. Přihlášky nikdy neprozkoumaly všechno, byly jen cínem papíru, s několika údaji, které až na výjimky nebylo možno analyzovat. Ani sebelépe sestavená přihláška nemohla nikdy poskytnout dostatečné záruky. Použili jsme tedy ve III. ročníku výhod losu a stanovili jsme jen několik základních kritérií (věkové rozmezí, sociální strukturu, členství v SSM aj.), kterými jsme výsledky losování regulovali. A výsledek? Účastníci se vcelku nijak nelišili od svých předchůdců, neboť stejně jako tenkrát i tady se hrála svoji úlohu náhoda, která je v těchto případech těžko ovlivnitelná.

Přihlášky i nadále obsahovaly řadu faktů o názorech, zájmech, věku a povolání uchazečů. Nebyly sice již důležité pro výběr, ale pomáhaly dokreslovat celkovou charakteristiku účastníků Gymnasionu v průběhu jeho dění.

Například dívka, která napsala do přihlášky, že se zajímá o pop music, poezii, divadlo, odbíjenou apod., a která se jevila jako člověk aktivní, pak na samotné akci zcela zklamala. Její zájem o uvedené aktivity byl jen povrchní. Z uvedených oborů znala jen málo, těžko se v nich orientovala. Později uvedla, že nešlo o zájem, ale pouze o oblast zájmu a o činnosti, které by ráda dělala.

A takových příkladů by bylo možno uvést celou řadu. Časem jsme si o přihláškách vytvořili své hypotézy, naučili jsme se v nich orientovat zcela po svém. Osvojili jsme si tak zcela nový předmět „čtení v přihláškách“. Měl svá pravidla, svou osnovu, chtěl svůj čas a patřil ke Gymnasionu.

Čerpali jsme jeho prostřednictvím mnohé poznatky, které nám pak sloužily k dodatečné analýze celkové úrovně členstva a byly cenným po-

mocníkem při vytváření celkové atmosféry na akci. Mám-li být upřímný, pak nám tento „předmět“ pomohl mnohokrát i při výchově, která byla součástí této akce a nikdy nepostrádala systém, který však bylo nutno neustále doplňovat novými a novými poznatky.

Při náboru jsme se setkávali ještě s jiným problémem, který nebyl cizí ani jiným podobným akcím. Byl to „dívčí komplex“. Hlásilo se nám totiž vždy více děvčat než chlapců. A někdy byl vzájemný poměr přímo katastrofální. O nějakém výběru mezi chlapci nemohla být, konkrétně při jeho III. ročníku, ani řeč.

Začali jsme podezřívát děvčata, celý náš prázdninový projekt a nakonec i sebe. Hledali jsme svou odpověď, a přitom jsme si všechno až příliš zjednodušovali.

Podezřívali jsme děvčata z toho, že se hlásí jen proto, že nemají jinou možnost k seznámení a že právě v Gymnasionu vidí onen prostředek. Měli jsme jim to zprvu za zlé, neboť jsme se mylně domnívali, že to je ten pravý důvod, proč chlapci této akci tak hrdinně odolávali. Vyskytly se samozřejmě i opačné názory, nebo i naprosto odlišné. V bouřlivých debatách jsme několikrát napadli i samotný projekt a celkovou jeho životaschopnost, neboť jsme se domnívali, že právě jistý nezáměr chlapců je signálem k jeho postupnému odumírání.

Postupem času jsme zjistili, že vše jsme silně zjednodušili. Začali jsme si vytvářet nové hypotézy na nový problém, který jsme jaksi ještě stále nedovedli plně pochopit. Nechápeme ho zcela ještě ani dnes. Ale děláme všechno proto, abychom případně zatím laické a někdy unáhlené závěry, si plně ověřili.

Nedávno mě jakási příjemná povinnost zavedla do malebné Sobotky. Byla jarní neděle jako vystrčená ze žurnálu. Slapali jsme od nádraží směrem k náměstí, abychom v místní restauraci svažili svá cestou z Kostí vyprahlá hrdla nějakou limonádou. Restaurace byla na tamním náměstí jediná, která v onom odpolední byla hostům k službám. Vešli jsme dovnitř, a protože nás bylo víc, zařadili jsme se do patřičně dlouhé fronty směřující k výčpu. Restaurace nebyla nijak přívětivá a byla dokonalou reprodukcí celkem zpuštěného náměstí kdysi velmi přívětivé Sobotky.

Kolem stolů seděli kluci sotva odrostlí školním víkend nebo dovolená více či méně intenzivní a popíjeli pivo. Byly tři hodiny odpoledne, venku bylo krásné a v restauraci bylo jen několik míst volných. Sem tam u stolu seděl nějaký starší člověk. Podobný obraz jsme v ten den již viděli na Kostí, o necelé tři hodiny dříve. Napadlo mne, že by tu bylo možno hledat jistou souvislost s „dívčím komplexem“ Gymnasionu a jiných jemu podobných akcí, byť třeba jen zcela nepatrnou. Celý problém je však mnohem širší a zcela jistě bude o něm v našem seriálu ještě řeč.

Účastníci přijížděli na Gymnasion vždy s různými představami a samozřejmě i různě vybavení k intenzivním sociálním kontaktům, které se zde předpokládaly a byly zde dokonce i nutností. Program však příliš nedovoloval instruktorům individuální přístup k účastníkům, k jejich problémům či k těžkostem jejich adaptace. Všeobecnou snahou bylo zapojit všechny bez rozdílu, okamžitě

je zatáhnout do víru dění, nedat jim mnoho času k přemýšlení, nadchnout je pro věc.

Bylo zvykem každý den končit krátkou poradou instruktorů. V obvyklé otázce „tak kluci, co kdo má ke dni?“ se skrýval všeobecný zájem můj i mých kolegů, dozvědět se nejen něco více o tom, jak se líbí ten či onen účastník. Zajímalo nás všeobecně, k jakým podstatným změnám v jejich chování došlo, co se ukazuje, co je kritizováno a co naopak se líbí.

A tak jsme den co den, většinou do pozdních nočních hodin diskutovali o tom, jací ONI vlastně jsou, co mění jejich postoje, co je motivuje. Zaslí jsme nad jejich nadšením, rozebírali jsme jejich povahy a přitom jsme docházeli ke zjištění, že mnoho účastníků jednak nezná sebe a jednak se neumí chovat.

Rada z nich totiž nevěděla, jak působí svým chováním na druhé. Mnozí se domnívali, že základem je to, co si myslí, co prožívají a nikoliv to, co vyjadřují. Ovšem bylo to vidění tzv. jakoby bez těla. Myšlenky byly nejčistší a nejlepší, tělo si však dělalo a vyjadřovalo něco jiného. Potvrdilo se časem i to, že mnozí neznají dosah svého chování, že jim chybí vědomí recipacity.

Začali jsme na účastníky působit samotným programem, abychom tyto nedostatky, alespoň částečně, odstranili nebo na ně třeba jen upozornili. A to se nám časem podařilo.

Naše noční diskuse pomáhaly vytvářet budoucí atmosféru, pomáhaly nám zvládat úskalí pedagogiky dospělých a objevovat doposud neznámé zákonitosti, o kterých jsme zatím neměli ani zdání. Prvořadé bylo vždy to, aby program, jehož skladba a náplň byly vždy důkladně promyšleny, byl přitažlivý a zároveň, aby byl našim spolupracovníkem v úsilí dát těmto prázdninovým dnům vyšší poslání. Usilovali jsme o to, aby účastníci vzali Gymnasion jako námět pro svou sberealizaci.

Účastníci měli vždy sklon hodnotit program, své spolupartnery a pak nás. Zpočátku to dělali pochopitelně přesně obráceně — napřed vždy zhodnotili mezi sebou nás, pak spolupartnery a nakonec program.

O úrovni a oblíbenosti programů jsme se dozvídali z každodenně sestavované tabulky hitů. O našich a účastnických expozech jsme získávali jisté i když trochu povrchní informace ze čtverečkového systému, jehož podstata byla předmětem řady diskusí a kritik. Z něho jsme usuzovali, zda oblíba toho či onoho účastníka stoupá či klesá a zároveň se dohadovali o tom, co bylo příčinou jejich vzestupu či poklesu. Ostatní bylo možno pouze registrovat. Fakta o sociálních kontaktech a skupinové atmosféře byla pro nás velmi cenná, i když se měnila ze dne na den.

Vzájemný nesoulad mezi účastníky mohl zkazit celou jeho atmosféru a koneckonců zhatit veškeré plány celého Gymnasionu. Proto jsme věnovali jejich chování, kritice, tolik pozornosti. Bylo to nutné a bylo to předpokladem celkového úspěchu.

V této kapitole především šlo o to, upozornit na fakt, že práce s účastníky patřila k těm nejnáročnějším, které instruktoři museli zvládnout, aby zajistili celkový úspěch celé akce.

ALLAN GINTEL

(Příště: Sociodrama, Vigilie)

TURISTICKÉ CHATY V POLSKÝCH TATRÁCH

Na území polských Tater se nachází 8 horských chat, které jsou majetkem PTTK. Horské chaty se nacházejí na Polanie Chocholowskiej, na Hali Ornak, na Hali Kondratowej, na Hali Gasienicowej, v dolině Pieciu Stawów Polskich, v Roztoce a na Morskim Oku. V každé chatě je možno získat nocleh a obdržet teplé jídlo. V bufetech je možno nakoupit několik druhů potravin, obdržet teplý čaj, mapy, průvodce aj.

SCHRONISKO PTTK IM. STASZICA nad Morskim Okiem

Adresa: Schronisko PTTK nad Morskim Okiem w Tatrach, pošta Zakopane, tel. přes centrálu v Zakopaném. Nadmořská výška: 1408 m. Postaveno v roce 1908. Ubytovací kapacita: v létě 114 míst, v zimě 39. Popis krajiny: Mořské oko je největší a zřejmě i nejhezčí tatranské jezero. Leží v dolině Rybiho potoka, obklopené vysokými štíty a vysokohorskou přírodou. Nad Mořským okem dominuje Mengušovský štít.

Turistické cesty:

na Černé jezero (Czarny Staw) — červená značka, stezka vede po východním břehu jezera — 1 hod.
na Rysy — červená značka kolem Černého jezera — 1 hod.
na Przelec pod Cichlówką — zpočátku červená značka k Černému jezeru, dále pak po zelené — 1 hod.
do doliny za Mnichem — žlutá značka směrem k Szpiglasowej Przelezi — 1,5 hod.
do doliny Pieciu Stawów Polskich — modrá značka přes Opalone a Swistówkę — 2 hod.
do Roztoki (chata PTTK) — červená značka — 1 hod.

SCHRONISKO PTTK IM. W. POLA v Roztoce

Adresa: Schronisko PTTK im. W. Pola v Roztoce — pošta Zakopane, tel. přes centrálu v Zakopaném. Ubytovací kapacita: v létě 90 míst, v zimě 80 míst. Popis krajiny: dolina Roztoki je typická vysokohorská dolina. Je dlouhá 4,5 km. Dolinou prochází potok stejného názvu, který vytéká z jezera, které se nachází v dolině Pieciu Stawów Polskich. Potok vytváří známý vodopád Siklawu, mající výšku kolem 70 m.

Turistické cesty:

do doliny Pieciu Stawów Polskich (chata PTTK) — zelená značka, 2,5 hod.
na chatu u Mořského oka — červená značka, 1,5 hod.
do Jaszurowski přes Polanu Waksmundskou — červená značka, 7 hod.

SCHRONISKO PLLK v dolině PIECIU STAWÓW POLSKICH

Adresa: Schronisko PTTK v dolině Pieciu Stawów Polskich v Tatrach, pošta Zakopane. Nadmořská výška: 1388 m. Ubytovací kapacita: v létě 110 míst, v zimě 70 míst. Popis krajiny: dolina Pieciu Stawów Polskich je velmi rozlehlá, z větší části kamenitá a zčásti porostlá travou nebo kosodřevinou. V dolině je v různých polohách celkem šest horských ples. Nejníže leží Wielki Staw (1665 m). Na východ od Wielkiego Stawu leží Mały Staw a Przedni Staw. Pod hřebenem Kotelnice—Czarny Staw, a v kotlině pod Zawrat leží Wole Oko a Zadni Staw. V dolině se nachází také řada dobrých lyžařských terénů.

Turistické cesty:

na Mořské oko přes Swistówkę — modrá značka, 1,5 hod.
na Hali Gasienicowou (chata PTTK) přes Zawrat — modrá značka, 2 hod.
na Hali Gasienicowou přes Kryžne a dolinu Panscyce — žlutá značka, 5 hod.



na Kozlí Przelecz — žlutá značka, 1,5 hod.
na Kozí Wierch — černá značka, 2 hod.

SCHRONISKO PTTK „MUROWANIEC” na Hali Gasienicowej

Adresa: Schronisko PTTK na Hali Gasienicowej w Tatrach — pošta Zakopane, tel. 28-33.

Ubytovací kapacita: v létě 118 míst, v zímě 96.
Popis krajiny: překrásný výhled na štíty Vysokých Tater především ze Swinice, Granátu aj. Nachází se zde několik plesů tzv. Stawy Gasienicowe. Největší z nich je Czarny Staw Gasienicowy.

Turistické cesty:

do Zakopaného — přes Boczań — modrá značka, 2 hod.
do Kuźnice — přes dolinu Jaworzynki — modrá značka, 1 hod, 15 min.
na Kasprowy Wierch — žlutá značka — 1,5 hod.
na Swinická Przelecz — černá značka — 2 hod.
na Przelecz Liliowe — zelená značka — 1,5 hod.
na Koscielce — modrou značkou na Czarny Staw, dále pak zelenou na Pęzelec Karb, potom po černé značce na štít Kosciela — 2,5 hod.
na sedlo Zawrat okolo Czarného Stawu Gasienicowego — modrá značka — 2,5 hod.
na Granaty — modrá značka, později za Czarným Stawem žlutá — 2 hod, 45 min.
na Krzyżne — žlutá značka — 3,5 hod.

SCHRONISKO PTTK NA KALATÓWKACH

Adresa: Schronisko PTTK na Kalatówkach w Tatrach — pošta Zakopane, tel. 28-27 a 36-44.

Ubytovací kapacita: v létě i v zímě 107 míst.
Popis krajiny: populární výletní místo. V zímě i v létě čilý turistický ruch. Dobré lyžařské terény. Nehodí se pro vysokohorskou turistiku.

Turistické cesty:

do doliny Chochołowské — černá značka — 7 hod, 45 min.
Kalatówki — dolina Strazyska — Dol. Malej Łaki — Dol. Koscieliska — dolina Chochołowska
na Giewont přes Halu Kondratowu — modrá značka — 2,5 hod.
na Przelecz pod Kopou Kondrackou — modrá značka — 2,5 hod.

SCHRONISKO PTTK NA HALI KONDRATOWEJ

Adresa: Schronisko PTTK na Hali Kondratowej w Tatrach, pošta Zakopane, tel. 52-14.

Ubytovací kapacita: v létě i v zímě 28 míst ve společné noclehárně.

Popis krajiny: výchozí bod pro túry na Giewont i Czerwone Wierchy. Dolinu lemuje hřeben Giewontu od severu a od východu pak tatranský hřeben, který zároveň tvoří hranici mezi Polskem a Československem.

Turistické cesty:

na Giewont — modrá značka — 1 hod, 45 min.
do Kuźnice — modrá značka — 1 hod.

SCHRONISKO PTTK NA HALI ORNAK

Adresa: Schronisko PTTK na Hali Ornak w Tatrach, pošta Zakopane, tel. 36-75.

Ubytovací kapacita: v létě i v zímě 90 míst.
Popis krajiny: Hala Ornak leží v horní části doliny Koscieliskiej na úpatí Ornaku, hřebenu, který odděluje tuto dolinu od doliny Starorobocianskiej. Na úbočích i v dolině Koscieliskiej se dodnes zachovaly zbytky starých štol, kde se dříve těžila železná ruda a v malém množství též stříbro a měď. Cesta na Halu Ornak prochází dolinou Koscieliskou, jednou z nejkrásnějších dolin Západních Tater. V dolině je rovněž množství jeskyň, z nichž část je přístupná veřejnosti.

Turistické cesty:

na Przelecz Iwaniackou — žlutá značka — 1 hodinu 15 min.
na Ciemnik přes dolinu Tomanowu — červená značka, později zelená a znovu červená — 4 hod.

SCHRONISKO PTTK NA POLANIE CHOCHOŁOWSKIEJ

Adresa: Schronisko PTTK na Polanie Chochołowskiej w Tatrach, pošta Zakopane, tel. 40-79.

Nadmořská výška: 1148 m, postaveno v roce 1953.

Ubytovací kapacita: v létě i v zímě 150 míst.

Popis krajiny: dolina Chochołowska je nejzápadnější dolinou polské části Vysokých Tater. Dolina Chochołowska byla donedávna střediskem polského pastevectví. Jsou zde také ideální terény pro lyžování.

Turistické cesty:

na Przelecz Bobrowieckou i Grzesiu — žlutá značka — 2 hod.
na Trzydniowiński Wierch přes dolinu Jarzabca — červená značka — 2,5 hod.

Foto Vodičková

(AG)

PROGRAM AKCÍ VYSOKOHORSKÉHO CHARAKTERU PRO KRAJSKÉ I OKRESNÍ VÝBORY A ZÁKLADNÍ ORGANIZACE SSM

VŠEOBECNÉ ZÁSADY

1. Cílem akce je umožnit mladým lidem zajímavě využít volný čas, naučit je pobytu v přírodě, vychovávat ke kamarádství, rozvíjet tělesné i duchovní vlastnosti a schopnosti.

2. Akce jsou určeny mladým lidem ve věku od 18 do 35 let.

3. Platí zásada, že jednotlivé členy SSM (KV, OV, ZO SSM) mohou pořádat jen takové akce, k jejichž přípravě, zajištění a provedení mají všechny potřebné materiálně technické, personální a metodické síly a prostředky.

Akce jsou řízené a kontrolované TVB komisí při KV a OV SSM. Za průběh akce odpovídá instruktor pořádacímu orgánu.

4. Charakter akce — Vh akce mají některé typické zvláštnosti, zejména prostředí, fyzická náročnost, technická vybavenost. Na úrovni KV a OV SSM je možno pořádat akce tohoto typu:

- letní dálkové přechody pohoří,
- letní tábory a stanové základny v horských oblastech,
- náročnější přechody pohoří (vysokohorská turistika).

Na úrovni OV a ZO SSM:

- přechody méně náročných pohoří spojené s tábořením. Akce Vh charakteru lze kombinovat s akcemi vodáckými, akcemi letními, případně zimními.

5. Vedení akce — vedení Vh akce musí být instruktor minimálně II. st. Vh odborností, pro velmi náročné a zahraniční akce instruktor I. stupně. Počítá se s jedním instruk-

torem na 10 účastníků. Druhý instruktor může mít kvalifikaci jiné odbornosti II. nebo I. stupně, je však nejlepší, když oba instruktoři mají kvalifikaci minimálně III. stupně Vh odborností.

6. Doba trvání akce je různá, od 3—21 dní, záleží na charakteru a cíli akce.

7. Počet účastníků rovněž záleží na charakteru akce. Bude uveden u jednotlivých akcí.

8. Propagace akce — má být zaměřena na cíl a náplň akce.

a) před akcí — ve formě článků v mládežnickém tisku, místním tisku, zpravodajství v rozhlasu a televizi, použít případně jiných sdělovacích prostředků. Volit zajímavé a poutavé formy;

b) po akci — lze použít stejných prostředků, fotografie, reportáže z akce, atd. Tak propagovat činnost SSM na úseku pobytu v přírodě.

9. Výběr účastníků — si dělá vedení akce na základě přihlášek. Přihlášky zejména k fyzické zdatnosti, zda je člen SSM — členové SSM mají přednost před nečleny, při zahraničních akcích k jazykovým znalostem apod.

POVINNOSTI POŘÁDÁJÍCÍ ORGANIZACE

Pořádací orgán zajišťuje organizační stránku akce, podle dále uvedených bodů:

1. Po schválení akce zajistí vedoucího akce buď z KS IS, nebo požádá vedení IS při MR ČOV SSM.

2. Pověří jednoho člena svého aparátu, který odpovídá za akci. Na tohoto člověka se obrací vedení akce při organizačním zajištění.

3. S vedením akce podepíše smlouvu v dostatečném předstihu, aby instruktoři měli čas na přípravu akce. Ve smlouvě musí být zahrnuty povinnosti instruktora k organizaci, podíl instruktora a organizace na zabezpečení akce, nárok instruktorů na odměnu.

4. Zajistí materiální vybavení pro akci na základě objednávky vedoucího akce.

5. Zadá-li vedení akce, zajistí objekt pro pořádání akce, např. chatu, místo pro táboření apod. Totéž se týká zajištění dopravy.

6. Schvaluje rozpočet akce, případně poskytuje dotaci na ni.

POVINNOSTI VEDENÍ AKCE

1. Podepsat smlouvu s pořádací organizací v daném termínu.

2. Včas předložit požadavky na materiální vybavení akce a na její organizační zajištění, příslušné pořádací organizaci.

3. Zajistit ve spolupráci s pořádacím orgánem propagaci akce.

4. Provede výběr účastníků podle kritérií daných charakterem akce na základě přihlášek. Přihláška musí obsahovat potvrzení lékaře o schopnosti zúčastnit se dané akce (viz vzorová žádost).

5. Rozesílá všem účastníkům organizační pokyny.

6. Připraví podrobný program akce, viz dále. Ten zašle pořádací organizaci. Informuje průběžně pořádací organizaci o přípravách akce.

7. Provede propagaci po akci.

8. Provede vyúčtování a napíše závěrečnou zprávu o průběhu akce.

Vzor žádosti (příklad)

TVB odd. KV SSM Hradec Králové

k rukám s. Dvořáka

Jičín, 13. 6. 1974

Žádáme o zapůjčení tohoto sportovního materiálu na akci Roháče, konanou v období od do

10 ks stanů Junák a Horo

20 ks karabin

10 ks vaříčů Bewerex

8 ks lan Horo

1 ks míč na odbíjenou

2 ks sekýrky

atd.

K převzetí 24. 7. 1974 ve 14 hod.

Jan Novák,
Jičín, Havlíčkova 20





PROGRAM VYSOKOHORSKÉ AKCE

Každá akce se skládá z vlastního přechodu pohoří a doplňujícího zábavního programu. Vedoucí akce musí mít předem vypracovaný podrobný denní program. Dále jsou uvedeny některé důležité body, kterými by se měl takový program řídit:

- program musí obsahovat: časový rozvrh, průběh trasy, rozpis denního programu, denní převýšení, atd.;
- denní námaha má být taková, aby účastníci nebyli unavení natolik, že ztratí po skončení túry veškerý zájem o další program;
- počet hodin strávených na túře by neměl v průměru přesahovat 8 hodin;
- na túry se vyráží brzy ráno kolem 8 hodiny, a dříve odpoledne se končí, nejpozději kolem 17. hodiny;
- v průběhu túry se začínají ve vhodných intervalech daných námažností túry, odpočinkové přestávky;
- přestávky je lépe dělat kratší a častěji, přestávka na jídlo je delší, vhodné na místě s pitnou vodou;
- třetí den putování se začíná odpočinkový den. Další odpočinkové dny se začínají podle délky přechodu, při 10–14 denním ještě 8. až 7. den a 10. den putování;
- do programu odpočinkového dne musíme zařadit také opravy výstroje a výzbroje;
- místo pro odpočinkový den je vhodné zvolit v blízkosti vody (jezero, řeka), aby se dala provést důkladnější hygiena;
- tábor je vhodné vybudovat na místě, kde je v dosahu pitná voda, dříve na ohni, na místě chráněném před větrem, padajícím kamením;
- při volbě programu je vhodné vybrat se předem daným místům (např. rekreační střediska, kempinky apod.). To platí i pro volbu túry a místo pro tábořiště;

- na vaření je dobré brát sebou vařiče, nejlépe benzinové, protože ve vyšších polohách nebývá všude k dosažení dřeva;
- doporučujeme individuální stravování.

Vlastní program

Putování je nutno doplnit dalšími zajímavými druhy zábavy. Jen tak může být akce úplná. Zařazujeme je a) do odpočinkových přestávek v průběhu denního putování, b) jako večerní program, c) program odpočinkových dnů.

Ad a) nejrozumnější krátké hry, zábavné soutěže.

Ad b) večerní program je velmi důležitá část denního programu. Účastníci po vybudování tábora a po večeru mají sklon k zalézání do stanu a ke spánku. Nejlépe je pořádat večerní program u ohně. Kromě hry na hudební nástroje a zpěvu mohou zde být zařazeny různé hry a soutěže vhodné k ohni, besedy, jednání a pozváním osobami např. významnými sportovci, členy HS atd., jed-

nak s účastníky putování, kteří jsou schopni zajímavě vyprávět o svém povolání, koníčku apod. Například: geolog (student geologie) může seznámit ostatní účastníky s geologickým vývojem a složením pohoří, lékař o první pomoci v horách apod. Je dobré, když je těmto lidem zadán úkol připravit si besedu ještě před akcí.

Ad c) Sem můžeme zařadit: nejruznější hry a soutěže sportovního i jiného charakteru, míčové hry atd., — naučit účastníky některým základům lezení, např. slaňování, nebo udělat lehčí výstup na okolní skály apod.;

— navštívit okolní kulturní, historické památky, muzea, zajímavé přírodní objekty, významná místa odboje dělnické třídy apod.;

— pořádat výlety do okolí. Vedoucí se musí snažit zpestřit i denní túru, např. seznamováním s místním prostředím, flórou a faunou v daném místě, poukazovat na zajímavé okolní geologické a jiné útvary apod. Snažit se využít prostředí. Je tedy nutné aby instruktoři odcházeli na akci připraveni i po této stránce a tuto část programu si předem rovněž připravili.

VĚSTROJ A VÝZBROJ PRO AKCI Vh TYPU

a) skupiny:

- vaňice — nejlépe nerezové (osvědčil se typ Juwel)
- stany — nejlépe lehčí pro dvě osoby
- lékárnička — vybavení záleží na náročnosti túr
- horolezecká lapa, karabiny (dle náročnosti túr)
- sekýrky, buzola.

b) jednotlivci:

- krosna, nebo horolezecký batoh. Nevhodné jsou batohy typu Mont Blank, USKa, tele ap.
- spací pytel, lehký, dostatečně teplý (nejlepší mumie)
- celta
- pohorky (nebo jiná vysoká pevná obuv, dobře rozchozená a správné velikosti)
- polokecky (maratonky, lezečky)

Vzorová přihláška na akci RETEZAT

ČUV SSM — TVB odd.

Závazná přihláška na přechod pohoří Retezat

Jméno a příjmení

Datum narození

Přesná adresa

Povolání

Člen SSM ano: ne: Číslo průkazu

Dne podpis

Doporučení lékaře:

Souhlasím s účastí na fyzicky namáhavé lázeňské akce ve vysokohorském terénu.

Dne podpis a razítko lékaře

Dotazník k přihlášce na „Přechod pohoří Retezat“

Jméno a příjmení

Jaký provozuješ sport (přip. výkonnostní tř.)

Praha v přechodu pohoří

Aktivní záliby (foto, kytara, umělecký přednes ap.)

Jazykové znalosti

Jaký používáš tlumok (značka, tvar)

Druh obuvi ve které půjdeš

Vlastní spacák ano: ne: typ, druh náplně

Obor, ve kterém můžeš vypomoci (admin. práce, zdravot. služba, oprava výstroje, šití apod.)

Informace o akci jsem získal: Z MŠ, na ZO SSM, jinak)

Dne podpis

- | | |
|--|--|
| — golfky z pevného materiálu | — šití potřeby |
| — větrovka s kapucí z nepromo-
kavé látky | — brýle proti slunci, opalovací
krém |
| — ušus | — krém na boty |
| — polní láhev | — teplý vlněný svetr |
| — pláštěnka | — osobní prádlo i náhradní |
| — nůž, lžice | — věci osobní potřeby, předměty
pro uplatnění svých zájmů |
| — rukavice, šála, čepice | — osobní lékárnička. |
| — píšťalka, baterka | |

Návrhy akcí:

ROHÁČE

Cíl akce — poznat Západní Tatry.

Charakter akce — přechod Roháčů s tábořením na vyhrazeném tábořišti v kombinaci s bívakováním.

Průřezový orgán — KV nebo OV SSM.

Náročnost — fyzicky náročný podnik vysokohorského charakteru.

Počet účastníků — 20 + 2 instruktoři, z nichž jeden musí mít Vh odbornosti II. stupně.

Termín — měsíc červenec, srpen na dobu 7—10 dní.

Materiální vybavení — vaňice, stany (případně celty na bívakování, lapa, karabiny, lékárny, sekýrky).

Rozpočet: záloha 150 Kčs, doprava 100 Kčs (i zpět), strava přibližně 500 Kčs na 1 účastníka.

Program akce:

1. den — příjezd do Lipovského Mikuláše. nákupy, postavení tábořiště v okolí Babek-Sokol.

2. den — Kopa — sedlo Bredovratia — Ostré — Malé Ostré — sedlo Priehyba — Sivý vrch — sedlo Pelenica

— Brestová — sedlo Parichvost — Salatin — Spálená — Baníkovské sedlo — po modré a potom po žluté značce a zkratkou na Sokol.

3. den — cvičné lezení (Mnich) — doplnění zásob — změní tábořiště Červenec (salaš).

4. den — přesun — travers sedlo Predovratia — sedlo Priehyba — sedlo Palenica — Brestová — Pred. Salatin — Zverovka — po silnici na Tatliakovu ch. — poblíž bivač.

5. den — Roháčská plesa — Baníkovské sedlo — Baníkov — Hrubá kopa — Tři kopy — Smutné sedlo — Plačlivo — Ostrý Roháč — Jamnické sedlo — Volovec — Rákoň — Tatliakova ch. — bivač.

6. den — Rákoň — travers Volovec — Jamnická plesa — sedlo pod Deravou — Hrubý vrch — Končistá — Ráčkovo sedlo — Klin — Ráčkova plesa — prostř. salaš — bivač.

7. den — odpočinkový, doplnění zásob z Přibliny.

8. den — Sivá veža — Gabarovské sedlo — Bystré sedlo — Blyšť — Bystrá — Flyšné sedlo — Vel. Kamenistá — Smrečiny — Smrečianské sedlo — Polská Tomanova — Tomanovské sedlo — bivač.

9. den — Červené vrchy — (Temalok, Kresanica, Malolučníak) Kondratová — Suchý Kondrácký — Goricková — Kasprový — Suché sedlo — Tichou dolinou — Podbánské tábořiště — bivak.

10. den — odjezd autobusem do Liptovského Mikuláše, odjezd domů.

Akci vedl v roce 1973 — Jan Viduna, Švermova 202, Jičín, Zdeněk Doupovec, Brankovice 248, okr. Vyškov. kteří mohou podat bližší informace.

TATRANSKÝ PROJEKT PRIMA PRÁZDNIN

Cíl akce — poznat romantiku a krásy Velké Fatry, život a práci obyvatel, romanticky prožít část prázdnin.
Charakter akce — je rozdělena na dvě části. Prvních 14 dní brigáda v některém JZD (v tomto případě JRD Liptovská Osada), třetí týden putovní tábor po hřebenech Velké Fatry. Náklady na putování jsou hrazené z peněz, které si účastníci vydělají na brigádě.

Pořadající orgán — KV SSM.

Náročnost — akce je fyzicky náročná.

Počet účastníků — 20 + 2 instruktoři z nichž jeden musí mít Vh odbornost II. stupně.

Termín — červenec, srpen. Doba trvání 3 týdny.

Materiální vybavení — vařiče, stany, potřeby pro různé hry.

Rozpočet — strava a ubytování po dobu brigády zajišťuje příslušné JRD. Rozpočet na den při putování 30 Kčs na osobu.

Přibližný program — pracovní náplň brigády si pořadající organizace domluví předem s JRD, volný čas vyplní různými exkurzemi, hrami, výlety do okolí, návštěvami salaší apod.

Program putování po Velké Fatře:

1. den — odjezd z Lipt. Osady do Ružomberku, kde byl začátek putování, Ružomberok — Malino Brdo — Vláčnick — Smrekevnica — Močidlo — tábor.
 2. den — Močidlo — Skalná Alpa — Tanečnica — Rakytov — Čierny Kameň — Ploská — chata pod Boršivom — tábor.
 3. den — chata pod Boršivom — Kyšky — Ostredok — Dedošova dolina — Gaderská dolina — tábořiště pod Blatnickým hradem.
 4. den — odpočinkový, tábor zůstává stát, kdo má zájem absolvuje plánovanou túru. Nákup potravin v Blatnici na zbývajících dny. Túra: Blatnický hrad — Gaderská dolina — Vikanová — Ostrá — Juriašova dolina — Blatnice — Blatnický hrad — tábor.
 5. den — tábor zůstává stát. Túra: Blatnický hrad — Kanský dol — Muráňa, Tistá — Mažarná — Blatnický hrad — tábor.
 6. den — Blatnický hrad — Blatnická dolina — Kráľova studňa — Križna — sedlo Sturec — tábor, nocleh.
 7. den — sedlo Sturec — Velký Zvolen — Malý Zvolen — Lipt. Osada — rozchod účastníků.
- Akci vedl v roce 1972 instruktoři: Ing. Jaroslav Najdekr, Bieblaba 15, Brno, Hajder Ivo.
- Bližší informace podají instruktoři nebo odd. TVB při ČOV SSM.

BIESCZADY, PIENINY

Bieszczyce leží na jihovýchodním konci Polska. Nejvyšším vrcholem je Tarnica 1346 m n. m. Svahy jsou pokryté hustými smíšenými lesy. Jsou tu divoké bažiny a houštiny, kde žijí rysí, vlci a karpatský jeleni. Pieniny tvoří pásmo malebných vápencových skal podél řeky Dunajec. Je tam přehnaté rostlinstvo a zvířena. Nesčetné množství horských, stepních, jižních a dokonce i polárních rostlin. Pieniny, podobně jako Tatry, jsou národním parkem a chráněnou oblastí.

Termín — červenec, srpen, doba trvání 14 dní.

Cíl akce — prožít málo známé pohory Bieszczyce, dát účastníkům pocít dobře prožitých dnů dovolené.

Pořadající orgán — KV nebo OV SSM.

Náročnost — fyzicky náročný podnik.

Počet účastníků — 20 + 2 instruktoři II. až I. stupně Vh odbornosti.

Materiální vybavení — stany, vařiče, lékárna, sekyrky.

Přibližná trasa — autobusem do Ustrzyki Górne — hřeben Tarnici a Poloniny Bukowskie, údolí Wołosatky, Polonina caryńska, Polonina Weilińska, Okraglik — Jasłonica — Lesko, Jezero Myczkowskie — jezero Solińskie, Autobusem nebo vlakem do Krościenka — Pieniny, Dunajec — Zakopané.

Stravování — za vlastní, část potravin se nese s sebou, částečně stravování v restauracích, nebo nákup potravin přímo v Polsku.

Ubytování — ve stanech, které si účastníci poneseou. Akci vedl v roce 1973 Robs Stránský, Uherské Hradiště, Svatoplukova 288, který na požádání podá podrobnější informace a program.

PŘECHOD POHOŘÍ RETEZAT, PARING

Cíl akce — přechod hřebene pohoří Retezat a Paringul. Výška tohoto pohoří je kolem 2500 m n. m. Poznat Transylvánské Alpy.

Charakter akce — vysokohorská akce — přechod hřebene s tábořením.

Pořadající orgán — KV SSM.

Náročnost — fyzicky vysoce náročná akce, vzhledem k velké zátěži, kterou účastníci poneseou, a velkým výškovým rozdílům, které je nutno překonat.

Počet účastníků — maximálně 20, optimálně kolem 15, 2 instruktoři, oba Vh odbornosti, minimálně II. st.

Termín — červenec, srpen, doba trvání 10–12 dní.

Materiální vybavení — stany, vařiče, sekyrky, celty, spací pytle, dostatek paliva.

Rozpočet — záleží na dopravě, maximálně však i s kapesným 1200 Kčs na osobu.

Stravování — na prvních 5 dnů je nutno nakoupit zásoby doma, na další dny se nakupuje v Rumunsku. Na chatách není možnost stravování, proto se neustále vaří na vařičích.

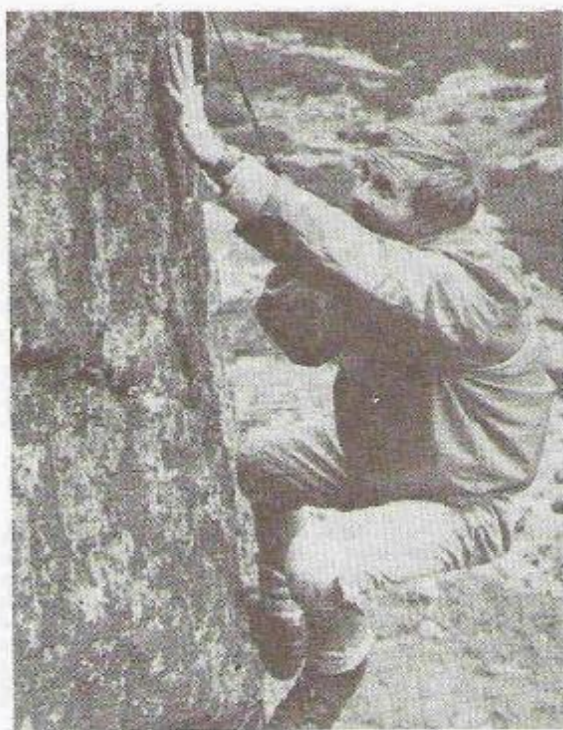
Doprava — je možná letecky, vlakem, nejvýhodnější je mít vlastní autobus, který může účastníky zavést do dosti vysokých poloh a ušetří nezadržitelně namáhavé šlapání po válečkových cestách při přechodu z Retezatu na Paringul a při nákupu potravin.

Program : (k dopravě byl použit vlastní autobus).

1. den — chata Gura Zlata — jezero Zanoaga — jezero Bucara — tábor. Túra je dosti namáhavá, zvláště pro první den je možno ji zkrátit k jezeru Zanoaga.
2. den — jezero Bucara — průchod Bucara — Retezat (2485 m) — chata Pietarie — poblíž tábor.
3. den — odpočinkový.
4. dne — Cabana Pietarie — sedlo Bucara — údolím Bucara, kde asi po 1 hodině cesty tábor. Pak výšlap bez zátěže na Peleagu (2508 m). Zde je možná další varianta ze sedla Bucara pokračovat po hřebeni na Peleagu a dále přes Papušu.
5. den — údolím Bucara do vesnice k autobusu (zde je možno zhotovit tábor).
6. den — odpočinkový — nákup potravin v Petrosani, odpoledne odjezd k chatě Rusa, která je na samém začátku pohoří Paringul. Zde tábor.
7. den — chata Rusa — hřeben Paringul — večer tábor v blízkosti jezera Cilcescu.
8. den — pokračování v přechodu hřebene. V tomto případě program pokračoval ještě přechodem pohoří Lotrul, hřebenovku Paringulu lze však u chaty Lotrului ukončit.

Retezat je pohoří, jehož středem je jezero Bucara. Toto může sloužit jako stálý tábor (ev. několika-denní), z něhož se dají dělat jednodenní túry do okolí bez zátěže. V táboře je možno zůstat i po dobu 14 dnů, je však problém se zásobami, jejichž nákup je dost daleko od tábora.

Akci vedl v roce 1973 Ing. Jaroslav Najdekr, u kterého můžete získat podrobné informace.



AKCE PIRIN

Pirin je pohoří v Bulharské lidové republice, dosahující výšek až přes 2800 m n. m. Jsou zde možnosti táboření, někdy je však nutné i bivakovat. V průběhu dne se překonávají dost velké výškové rozdíly.

Charakter akce — vysokohorská turistika — přechod pohoří.

Pořadatel — KV SSM.

Náročnost — akce vysoce náročná na fyzickou kondici účastníků.

Vybavení — stany, celt, vaříče, spací pytle, horolezecká lana, karabiny, sekýrky, lékárna.

Stručný program — putování začíná na chatě Vichran (kde se dostaneme z městečka Banská), je zde možno tábořit. Z chaty Vichran je možno pokračovat po hlavním hřebeni na Todorin průsmyk — Banderišský čukar — Banderišské sedlo (odtud se dá podniknout výstup na Muratův vrch (2731) — Kutale — Banská Suchodol — Kamanitica — Albutin — Vlachinská dolina (převýšení 1600 m) — sedlo Vlachinská — odtud výstup na Chvojnatý vrch (2635 m) — Todorin průsmyk (2580 m) — Vasilášské jezero — zde je vhodné místo na táboření, poblíž jsou rovněž skály vhodné k nácviku lezecké a zajišťovací techniky. — Tipica — Čairské sedlo — Morgoriška — Valjariský čukar (2644 m), Mornin over (2725 m), Džental (2730 m). Zpět údolím k chatě Demjanica Vasilášským jezerům. Od sedla Džental je možno pokračovat k Popovu jezeru a středisku Goce Dolčev (1800 m), kde je možno nakoupit potraviny a vrátit se k Popovu jezeru, kde je vhodné místo pro tábor. Dále pokračuje hlavní hřeben kolem Samodivských jezer na Kralov dvor (2650 m) a na Kamenicu (2832 m). Zde je dobré za špatného počasí použít lana. Z Kamenice do sedla Dormikapia, kde hlavní hřeben končí. Návrat je vhodný do střediska Goce Dolčev.

Doprava — letadlem do Sofie a zpět. Na území BLR vlakem a autobusem podle možnosti.

Stravování — část potravin nakoupit doma, zbytek se dá nakoupit v BLR. V horách vaření na vaříčcích.

Termín — červenec, srpen, doba 12–14 dní.

Akci vedli v roce 1973 MUDr. Pavel Vodenka, Starý Hut 165, okr. Příbram, Marie Svobodová, Budovatelská 943, Jirkov, kteří mohou podat bližší informace. Materiály jsou rovněž uloženy na TVB, odd. ČUV SSM.

TĚLESNÁ PŘÍPRAVA PŘED ZIMNÍ SEZÓNOU

Pro většinu našich obyvatel znamená zimní víkend nebo dovolená více či méně intenzivní pohyb na lyžích. Je dnes velmi obtížné určit, zda více lidí používá pro rekreaci běžeckých nebo sjezdových lyží. Jisté však je, že většina z nich má zájem zlepšovat svou lyžařskou techniku. Otázkou zůstává, do jaké míry si lyžaři — rekreatanti i turisté — uvědomují skutečnost, že prvním předpokladem pro zlepšení techniky je dobrá fyzická kondice.

Chtěli bychom proto v tomto článku upozornit na důležitost tělesné přípravy ještě před vlastní zimní sezónou a dát alespoň hrubý návod, jak zaměřit tělesnou přípravu na lyže. Uváděná tělesná příprava se týká obou „kategorií“, jak těch, kteří dávají přednost běžeckým lyžím, tak těch, kteří převážně „sjezdují“.

Tělesná příprava rozvíjí tělesné schopnosti sportovce, je základem růstu výkonnosti, zvyšuje funkční možnosti organismu a vytváří základnu pohybových návyků, nutných k rozvíjení techniky. Rozdělujeme ji na všestrannou a speciální.

Všestranná tělesná příprava vede k upevnění zdraví a zvýšení funkční zdatnosti organismu. Pro lyžování se zaměřujeme na rozvoj síly a vytrvalosti.

Využíváme pro tyto účely:

- účelovou gymnastiku — zaměřenou na akrobacii,
- lehkou atletiku — souvislý běh na delší vzdálenost, dálkové pochody (běžecké lyže); skokanské disciplíny, sprinty, starty, překážkové běhy (sjezdové lyže),
- plavání — na dlouhé vzdálenosti, vytrvalostního charakteru (běžecké lyže); na kratší vzdálenosti, na vytrvalost s využitím různých plaveckých způsobů, skoky do vody (sjezd. lyže),
- cyklistiku — vytrvalostní jízdy a cyklistické rallye (běž. lyže); terénní jízda,
- vodní turistiku,
- míčové hry — fotbal, košíková,
- orientační běh (běž. lyže — turistika).

Speciální tělesná příprava obsahuje cvičení zaměřená na rozvoj těch svalových skupin, které se zvláště uplatňují při lyžování. Zlepšují koordinaci a ekonomiku svalové činnosti, vytvářejí pohybové návyky vhodné pro techniku jízdy na lyžích.

V této části se zaměřujeme na rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly nohou, paží a zádového svalstva, rychlosti reakce.

Využíváme:

- terénního běhu a cvičení s využitím přírodních překážek,
- cvičení v tělocvičně s využitím nářadí a način,
- vysokohorské turistiky,
- vodní lyžování.

PŘÍKLADY PRO CVIČENÍ V TERÉNU:

Nácvik rovnováhy:



chůze po kládě
se zavázanýma očima



obraty



chůze vzad



poskoky, přeskokování
z kamene na kámen
nebo na určené body
na cestě (z pařezu
na pařez)



chůze po pohyblivé
se kládě

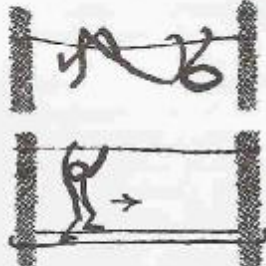
Obratnost:



vyběhnutí na kolmou
překážku, obrát
a odskok



různé způsoby lezení
na stromy



využití lana



volně visící lano –
náskok a zhoupnutí

Síla nohou:



násobené skoky
a přaskoty



přes překop



skoky do výšky



skoky do hloubky

Fosilování paží:



shyby



kluky



využití kamenů
pro hody (polen)



jednoruč

Rychlost reakce:



slalom mezi
stromy z kopce

změna cviku
na znamení



Velký výběr cviků
s využitím přírodních
překážek
najdete v knize
KOS - ZAPLETAL:
CVIČENÍ V PŘÍRODĚ
(Olympia 71)

Příklady pro cvičení v tělocvičně:

Pro rozvoj rovnováhy, obratnosti, síly nohou, paží a zádového svalstva využíváme zejména tohoto nářadí a náčiní: žebřiny, trampoliny, švihadla, plné míče, různé druhy nářadí sesestavené do překážkových drah, akrobacie na žínkách.

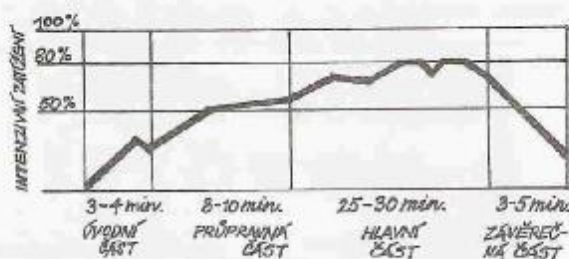
Zásobu cvičení v tělocvičně obsahuje edice CVI-CITEL ČSTVS autorů Serbus, Žižka, Kos.

Vysokohorská turistika posiluje zejména dolní končetiny, rozvoj funkční zdatnosti oběhového systému.

Při sestavování plánu vaší tělesné přípravy pamatujte na tyto důležité zásady: z fyziologického hlediska má pro rozvoj organismu význam pouze cvičení pravidelně se opakující ve správných intervalech a úměrně dávkované co do kvality i kvantity. Pro účely tělesné přípravy pro nezávodní lyžování je vhodné cvičit kolektivně 2–3 krát týdně, střídát prostředí i prostředky. Pro lepší aklimatizaci při lyžování cvičíme co nejvíce ve volné přírodě, a to za každého počasí. Zvyšuje se tak nejen odolnost organismu a otužilost organismu, ale posilují se i morálně volní vlastnosti. Nezapomeňte na zásadu postupnosti — při začátku vaší přípravy kladte na svůj organismus podstatně menší nároky.

Při plánování své přípravy nezapomeňte na zásadu postupnosti a přiměřenosti — tréninková jednotka by neměla končit stavem úplného vyčerpání.

Dodržujte alespoň v hrubé kostře zásadu stavby cvičební hodiny, kterou pro názornost uvádíme:



1. úvodní část: příprava organismu ke zvýšenému výkonu — různé způsoby chůze a běhu;
2. přípravná část: procvičení všech částí těla — rozcvičení všech svalových skupin;
3. hlavní část: hlavní úkol, který má hodina splnit — všestranná a speciální tělesná příprava s využitím prostředků uvedených v předchozí části článku;
4. závěrečná část: uklidnění organismu.

Příklad týdenního cyklu tělesné přípravy v září:

úterý: běh v terénu se zaměřením na vytrvalost a posilování;

čtvrtek: trénink na hřišti — všeobecně rozvíjející cvičení, opakovaný běh, posilování (využití lehkotletických disciplín, míčových her);

sobota - neděle: turistika, orientační běh, cyklistika.

Foto: Zdeněk Thoma



Pro kontrolu růstu výkonnosti oběhového systému, kterou může provádět každý sportovec samostatně, se používá tzv. Steptest. Zkoušku provádíme jednou za měsíc, a to pokud možno ve stejnou denní dobu. Výsledky si zapisujeme a porovnáváme s předchozími.

Steptest se skládá z 30 výstupů za minutu na bednu 50 cm vysokou pro muže a st. dorostence, 40 cm vysokou pro ženy a st. dorostenky po dobu 5 minut. Nohy je možno střídát. Po ukončení výstupů měříme tepovou frekvenci, a to: od první minuty po výkonu po dobu 30 vteřin, od druhé minuty po výkonu 30 vteřin a třetí minutu po výkonu 30 vteřin. Výsledek získáme výpočtem ze vzorce

$$\frac{\text{doba výstupů ve vteřinách} \times 100}{\text{součet měření tepové frekvence v 30 vteřinových intervalech}} = \text{index}$$

1' — 1.30, 2' — 2.30", 3' — 30" × 2

způsob výstupu
na bednu



Příklad:

$$\frac{5 \text{ minut} \times 60 \times 100}{(42 + 38 + 36) \times 2} = \frac{30\,000}{232} = \text{index } 129$$

Cím vyšší získáme číslo indexu, tím vyšší je trénovanost oběhového systému.



Závěrem vám přejeme hodně vůle a vytrvalosti a věříme, že začnete s přípravou na zimní sezónu již dnes.

Doporučená literatura:

Jaroslav Čtvrtečka a kol.: Lyžování (SPN 1971).
MUDr. Miloš Máček, CS.: Tělesná zdatnost a jak ji získáte (Avicenum 1972).
Kos-Zapletal: Cvičení v přírodě.
Jan Vedral: Lyžování mládeže (STN 1967).

Zpracovala: Hana Vočková

• STRUČNĚ •

- Předsednictvo ČUV SSM jedná v nejbližší době materiál Hodnocení dosavadního vývoje na úseku pobytu v přírodě v SSM, na jehož zpracování se podíleli členové Metodické rady pro pobyt v přírodě TVBK ČUV SSM.

- S platností od 1.1.1975 vstoupí v platnost nové Tělovýchovné branné kvalifikace SSM.

- Začátkem srpna odcestovala do Finska na pozvání organizace Suomen Latu v pořadí již čtvrtá výprava členů Instruktorického sboru pro pobyt v přírodě ČUV SSM, která navštívila opět některé oblasti finského Laponska.

- Zástupci ČUV SSM a CKM se dohodli na zásadách spoluprá-

ce v oblasti organizování zahraničních tematických zájezdů na úseku pobytu v přírodě SSM, které bude od roku 1975 po organizační stránce plně zabezpečovat CKM.

- V současné době se připravuje založení krajských skupin Instruktorického sboru při Severomoravském a Severočeském KV SSM.

- Instruktoři III. stupně zimní činnosti se podrobili v červnu 1974 prolongaci za zimní sezónu 74. Před začátkem zimní sezóny měl IS 39 čekatelů a 3 instruktory zimní činnosti III. stupně. Po prolongaci se stav značně změnil, a vypadá následovně: 3 instruktory byli prolongováni, 15 čekatelů bylo jmenováno instruktory, 18 čekatelů nebylo prolongováno!!!, pěti čekatelům byla prodloužena čekatelská doba.

- Také „dvojkaři“ a „jedničkaři“ IS prošli červnovou prolongací. Z 53 členů IS jich bylo prolongováno 43, neprolongováno 7 a zbylým třem bude prolongace provedena později.

- Novým členem Metodické rady pro pobyt v přírodě TVBK ČUV SSM se stal ing. František Rubeš.

- Ve spolupráci s ČST se uskuteční v příštím roce celá řada akcí na počest 30. výročí osvobození ČSR a Československé sportovní taktiády. Informace o těchto akcích přineseme v příštím čísle Metodických listů.



METODICKÉ LISTY pro pobyt v přírodě — pro vnitřní potřebu SSM vydává oddělení tělesné a branné výchovy ČUV SSM a Český svaz turistů. Adresa redakce: ČUV SSM, oddělení zájmové činnosti, Praha 1, Gorkého nám. 24. Řídí redakční rada, odpovídá předseda redakční rady Jaromír Kincl. Grafická úprava Jaroslav Weigel. Vytiskl Ústřední kulturní dům železničářů v Praze 2. Vydal Sportpropag.

