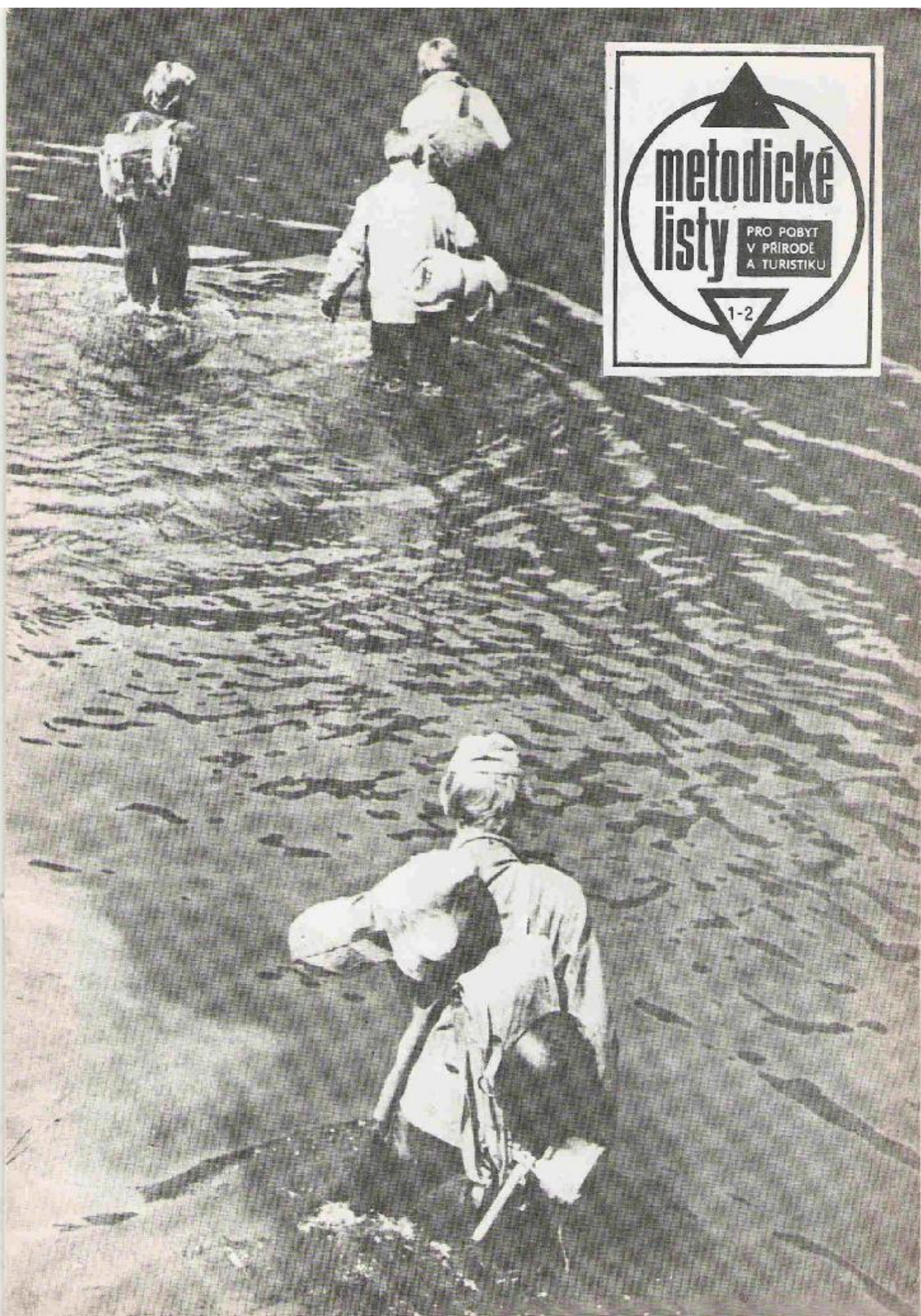




PUTOVÁNÍ SIBIŘSKOU TAJGOU

Ohromné jsou prostory Sovětského svazu a nesmírné je jeho přírodní bohatství. V posledních letech se mluví stále více o Sibiři jako o zemi budoucnosti. Většina surovinového bohatství však čeká stále ještě pod zemí na své objevení. Vždyť její velké plochy jsou vlastně listnatou tajgou. Jaká je však vlastně ta tajga?

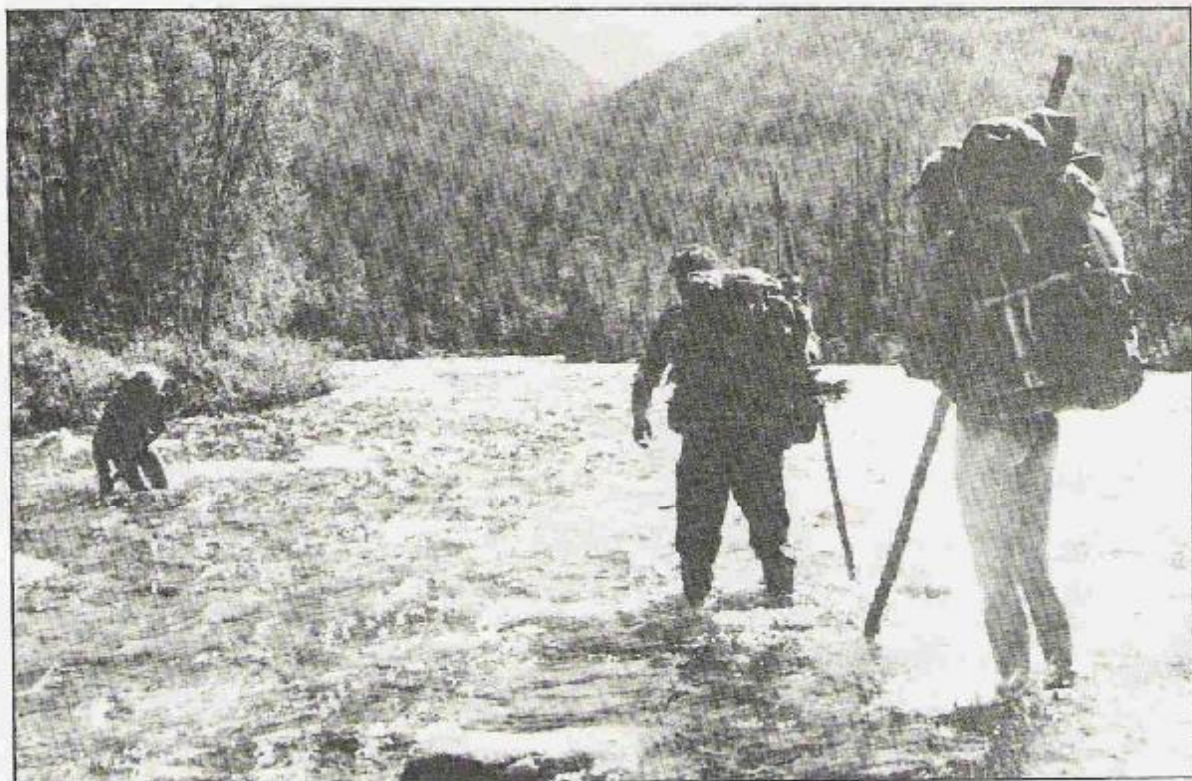


Stejnou otázku si klademe i my. Už dvě hodiny letíme v malém dvojplášňáku podél řeky Udy na jižní Sibiři, někdy dokonce níže než jsou hory po stranách údolí. A dole pod námi ubíhá nekonečná lesnatá plocha, kterou ruší jen tu a tam hroty skalních útěsů nebo lesknoucí se plocha malého jezírka. Kulatými okénky dychtlivě vyhlížíme cíl naší cesty — Alygdžer. Konečně jsme na místě.

Z Alygdžeru jsme se za doprovodu průvodce s koňmi vydali proti pramenům řeky Kara-bureň k horskému hřebenu, za nímž leží prameny Jeniseje. S tajgou jsme se důvěrně a přátelsky seznámili. Představte si borový, březový a bukový prales důkladně prorostlý mlázím a houstim. Často musíte překonávat padlé trouchnivějící velikány, které zahrazují stezku. Mimo uzounkou stezičku se prakticky nedá jít, protože tajga je prorostlá až půl metru vysokým mechem, ve kterém se drží voda. Každou chvíli se vám postaví do cesty dravý potok anebo ledová řeka. Jen občas narazíte na močálovitý potok plný nádherných barevných květů. Neustále na vás dotírají hejna hladových komárů, kterým se jen stěží stačíte ubránit. Tajga ale není jen rovina, jak si ji mnozí představují. Naopak, její povrch je dosti členitý, rozbrázděný potoky a jsou zde i vysoké hory s kamenitými vrcholky.

K pramenům Jeniseje jsme nikdy nedošli, ačkoliv od Alygdžeru bylo pramenité jezero vzdáleno necelých 150 km. Zdržovalo nás špatné počasí. Dále taky rozvodněná řeka, kde průvodcovy koně nechtěli brodit, a tak jsme se s doprovodem museli rozloučit, čímž nám stoupla váha zavazadel. Nakonec se nám začalo nedostávat potravin. Náš postup byl příliš pomalý a udělali jsme při něm řadu chyb. Putování tajgou není totiž túrou po Nízkých Tatrách, kde stačí za půlden slézt z hřebenu a jsme zase v civilizaci. V sajské tajze jsme byli odkázáni jen sami na sebe a na své schopnosti. Za celé naše čtrnáctidenní putování jsme nepotkali ani človíčka mimo jediné pracov-

Cesta tajgou



ni expedice topografů. Ostatně není divu — v této irkutské oblasti východních Sajan, na území velkém jako celé Čechy, je jen pět obydlených míst: tři vesnice a dvě samoty. Do některých se dostanete pouze letadlem anebo po dlouhé túře na koňském hřbetu. Žádné silnice, žádné železnice, jen samá tajga.

Jenisej, za kterým jsme putovali, jsme nakonec viděli při návratu v Krasnojarsku, kde jsme přesešli z jednoho letadla na druhé. A aby se už naše omyly neopakovaly, přijměte hrst rad.

Postup pochodu. Je nutné počítat s tím, že pochod v tajze je značně obtížnější než v naší přírodě. Protože jsme měli batohy kolem 33 kg, dělali jsme v průměru 18 km za den — neustále zdržovalo přelézání kmenů a překonávání potoků.

Brodění řek. Většina řek byla pořádně divokých a hlubokých, naštěstí stezky vedly k brodům. Konečně jsme pochopili, proč je dobré mít sebou v tajze lano. My ho neměli, a tak jsme se v dravém proudu sahajícím až k pasu potáceli za pomoci tlustého klacku. Bůhsud co bychom dělali, kdyby proud někomu podrazil nohy — to by znamenalo shodit batoh a nějak vyplavat, ovšem zároveň přijít o potraviny a osobní věci. A tak sebou přistě lano, s kterým někdo nalehko přejde

a napne přes řeku. Také hned po prvním dnu se ukázalo, že není dobré se do řeky zouvat — v ledové vodě zkfěhnou ihned nohy, že se člověk na nich neudrží. A tak jsme to pak už brali rovnou.

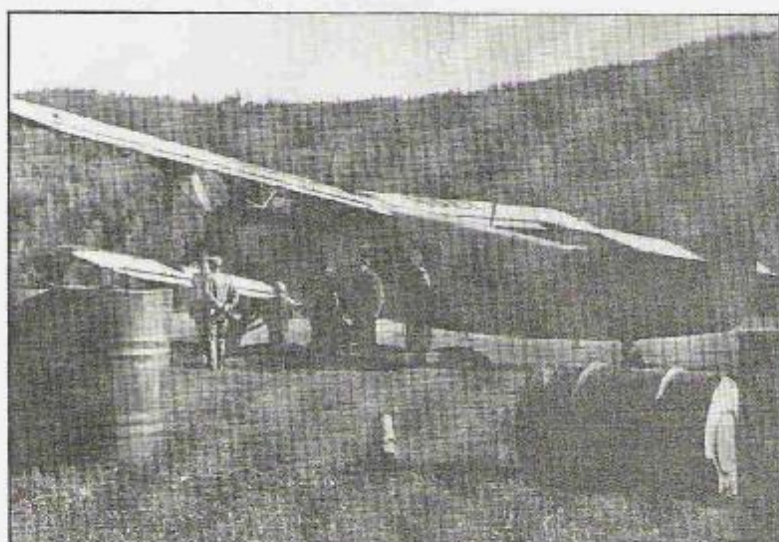
Táboření. I tajga má své zásady pro táboření. Především je nutné se podívat, jestli v dosahu není nějaký starý ztrouchnivělý strom před padnutím — ano, i takové případy smrti se v tajze stávají. Ostatně opatrnosti není v tajze nikdy nazbyt — lékaři tu za rohem nebydlí. Zbytečné je do tajgy brát vaňiče, stanové kolíky a tyčky — dříví je tu do-

statek a na oheň se obyčejně přikládají půlky kmenů.

Potraviny. Vše by mělo být baleno do igelitových sáčků a co nejnižší vahy. Nám se stalo, že jsme utopili skoro na začátku všechnu sůl. Dovedete si představit, jak nám pak chutnalo? Na Sibiři se dostanou i levné dobré konzervy a hlavně pak speciální černý chléb, který vydrží i delší putování.

Zvěř a ryby. Opusťte myšlenku, že byste se na Sibiři mohli živit lovem. Měli jsme sebou sice pušku, ale vysoké jsme viděli

Pokračování na str. 4



Letiště v tajze

hodně málo. Snad to také bylo tím, že jsme díky těžkým zavazadlům měli hlavy až u kolen a odtamtud — je špatný rozhled. Zvěř je dosti plachá a veverky vám k obživě nepostačí. Naproti tomu v řekách je spousta tučných pstruhů, kteří čekají na udiči — s rybami nikdy nebyl problém, zato je problém najít v tajze žízlu na návnadu.

Podnebí. Jak už to snad ani v horách být nemůže, je značně proměnlivé. Sibiřské léto je sice hodně krátké, ale průměrné teploty ve dne i v noci nejsou výrazně nižší, než třeba u nás. Nejlepší měsíc na putování tajgou je však druhá polovina června a červenec. V srpnu už jsou příliš krátké dny a spousta komárů.

Mapy. Jsou těžko k sehnání. My jsme postupovali podle plánu 1 : 500 000, kde nebyly vrstevnice, ale jen síť řek, což vedlo k mnoha omylům.

Průvodce. Zdá se být téměř nezbytný. Nejen že pomůže v orien-

taci, ale člověk se může od něho i mnoho naučit. Pro tyto zálesáky je pobyt v přírodě zcela přirozený, jako pro rybu voda a obyčejně si umí poradit v jakékoliv situaci.

Doprovod s koňmi. Vřele doporučujeme zvláště u delších túr. Koně pomohou odlehčit zavazadlům, postup je daleko rychlejší. Sazba za pronajmutí jednoho koně na den činí kolem dvou rublů. Také se dají najmout sobi — unesou sice o něco méně, ale jsou nenároční, lehce si sami najdou potravu a dávají znamenitě sobí mléko, které při delším pobytu v tajze se může zdát fantastickou pochoutkou.

Něco pro vodáky. Některé turistické skupiny na Sibiři putují tajgou proti proudu řek, nahoře pak zbudují jednoduché vory a plaví se dolů. Chce to ovšem znát dobře celý tok, protože je zde spousta peřejí.

Formality. Do tajgy se nedostane každý snadno. I turistické

skupiny ze Sovětského svazu musí každou delší túru v divoké tajze předem připravit a požádat o povolení. Existují na to podrobné formuláře se všemi daty, množstvím potravin a turistickou kvalifikací členů skupiny. Má to své opodstatnění. Řada výprav se už v tajze ztratila, jiní nezkušení měli smrtelné příhody při potyčkách s divokými medvědy, další si nevěděli rady při plavbách. Každoročně někdo v tajze zahyne. Pro turistickou skupinu z ciziny je všechno mnohem komplikovanější a proto je snad nejlépe cestu připravit ve spolupráci s nějakým sovětským oddílem turistů.

Cesta do tajgy však za překonání obtíží stojí. Je to výborná zkouška všech sil člověka a jeho schopností obstát v divoké přírodě. A Sibiř je už asi patrně poslední místo na světě, kde se lze toulat opravdu panenskou krajinou a kde je ještě mnoho míst, kudy lidská noha neprošla.

Text i foto ZDENĚK THOMA



KNIHOVNIČKA INSTRUKTORA

Otevřeme-li knihu z cizího oboru, zůstane pro nás obvykle němá. Chyba je často v nás: neumíme si klást otázky, na které odpovídá.

Jsa člověk zvědavý, otevřel jsem knihu Pavla Řičana **PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI**, a kniha promluvila jasnou a srozumitelnou řečí. Má 8 kapitol. Po úvodních dvou, které vymezují předmět psychologie osobnosti a seznamují čtenáře s metodami zkoumání, následuje kapitola Biologický základ osobnosti, zabývající se především temperamentem, a kapitola Schopnosti, probírající nejen klasifikaci a měření schopností, ale i jejich vývoj.

Z hlediska Instruktora leží těžiště knihy v dalších třech kapitolách. Pátá, Osobnost a motivace, obsahuje i důležité oddíly Zájem a Pestoje a hodnotové orientace. Osobnost a vůle je tématem šesté kapitoly, najdeme zde i členění volných vlastností a metody jejich zjišťování. Sedmá kapitola je nazvána Sociální psychologie osobnosti a rozebírá zejména soustavu rolí, proces socializace a vlivy kultury na utváření povahy člověka. Poslední kapitola, Já a svět, shrnuje řadu cenných rad a připomínek k sebevýchově.

Nemohu říci, že jsem knihu přečetl jedním dechem, to přece jen vyžaduje hodně soustředění. Zato jsem ji přečetl dvakrát.

Instruktor by si aspoň občas měl klást otázky, na něž tato kniha odpovídá.

Pavel Řičan, Orbis Praha (Pyramida) 1972, 330 stran, 15 Kčs

NOVINKY

VE VYSOKOHORSKÉ VÝZBROJI

Vývoj postihuje nezadržitelně i výzbroj, používanou při horolezectví a vysokohorské turistice (obě tyto oblasti mají jenom uměle vytvořenou hranici a používaná výzbroj se liší pouze množstvím různých pomůcek, ale neměla by se lišit jejich kvalitou) a tak se v posledních letech objevilo několik novinek, které pronikly nebo si razí cestu i k nám. V některých případech nejde vlastně o nové objevy, ale jen o zdokonalení dosud používaných pomůcek použitím nových materiálů a technologie výroby, některé jsou naprosto novým, před několika lety neznámým „slágrem“.

Jednou z novinek je úvazek, který se v našich zemích již dost rozšířil. Návod na jeho výrobu byl v minulých číslech ML. Kromě toho, že ušetří při „dvojce“ asi 5 m délky lana, značně urychluje navazování a při pádu je náraz rozložen na větší plochu. „Kšandičky“ nemusí být ze zvlášť pevného materiálu, přidržují pouze úvazek ve vhodné poloze, je ale dobré, jsou-li nastavitelné do délky, pak můžeme úvazek přizpůsobit různé tloušťce oděvu. V letošním roce má přijít na trh úvazek naší výroby z šesti pramenů 9mm lana, vyzkoušený materiálovou komisí horolezeckého svazu. Do úvazku se navazujeme dračí smyčkou nebo tzv. uzlem UIAA, který bude dále popsán.

Protože je také dost rozšířené upevňování úvazků pomocí karabin, musela UIAA přehodnotit požadavky na pevnost karabiny. Při pádu je karabina namáhána jen v podélném směru a na toto zatížení byly doposud také konstruovány. Při pádu v úvazku, spojením karabinou, dojde k jejímu namáhání kolmo na podélnou osu, kde je nejslabší místo karabiny – zámek. Výrobci byli tedy nuceni zámek přestavět a zesílit jejich čep. Poněkud se také ještě posměl již ustálený nejnirovnější tvar karabin – D. Nosná část karabiny není u nejmodernějších typů přímá, ale je poněkud vyhnutá směrem ven. Při pádu odpružení a vyrovnání této části zachycuje první a největší část nárazu. Karabiny, konstruované a zkoušené podle nových požadavků UIAA, mají nosnost vyznačenou číslem a značkami. (Malá informace jen na okraj: duralové karabiny, vyráběné v posledních letech v NDR a pro nás bohužel téměř nedostupné, se tvarem i pevností řadí mezi světovou špičku.) Jednou z mála nechtostí duralových karabin, poměrně neznámou mezi horolezci, je jejich citlivost na prudké tepelné změny a na náraz. Na přímém slunci v létě se karabina snadno ohřeje na 60 i více stupňů C (nyní deg C). Upadne-li nám takto ohřátá do ledové vody nebo sněhu, stačí tento tepelný „šok“ vyvolat nepříznivé změny mezikrystalické struktury kovu, které samozřejmě pevnosti karabiny neprospějí. K podobným změnám dojde při prudkém nárazu, např. při pádu karabiny z větší výšky na skálu. Výběžek, který se u novějších typů objevil na otevíratelné straně zámku, má usnadnit manipulaci s karabinou bez zrakové kontroly.

V karabinách jsme dosud byli zcela odkázáni na dovoz. Dříve vyrobené duralky SUMA měly nevyhovující materiál, který stárnutím značně ztrácel pevnost. Jejich používání k jistění je nebezpečné. Nyní vyrobil Technosport nový model, vycházející tvarem z karabin Kamet. Nosná část



má profil „jeřábového háku“. Tyto karabiny jsou dostatečně pevné, neprojdou ale okem většiny skob a zámek je nedokonale vypracován. Kromě toho také nejsou běžné na trhu.

Dalším klíčovým článkem jistěho řetězce jsou skoby, až do nedávna pouze dovezené nebo „samodomo“. Nyní jsou občas k dostání i tuzemské výrobky Technosportu (dříve SUMA) za přístupnou cenu. Celá paleta vyráběných skob vyhoví téměř ve všech obvyklých situacích, bohužel na pultech se objevují vždy jen jeden nebo dva druhy. Kvalita těchto skob je přijatelná (i když šetrná česká duše bude skuhrat na malou trvanlivost při opakovaných zatlučení). Se skobami přímo souvisí kladiva. Ve světě se již několik let objevují kladiva s otvorem v hlavici, který neslouží k odlehčení, ale má usnadnit vytlučení skob v koutech a nepřístupných místech, zvláště jde-li o skoby tvaru V nebo U. Do skoby zavazujeme karabinu, která je krátkým lankem spojena s druhou karabinou, pro kterou je určen otvor v kladivu. Skobu pak (po předchozím uvolnění několika údery) „vycukáme“. Tímto způsobem šetříme čas, skoby, skálu i nervy a navíc máme skobu pojištěnou proti pádu. K vytlučení používáme samozřejmě „hasičárny“, stačí menší velikosti, a ne karabiny, na kterých jistíme. Celkovově kladivo naší výroby, které má samozřejmě také tuto výmožnost, je vyzkoušeno a připraveno do výroby.

Protože se opakovaným skobováním na frekventovaných cestách skála ničí a skoby časem není téměř kam zatlučit, začala se v Yosemiteckém údolí používat místo skob novinka, která si velmi rychle našla cestu do světa. Jde o tzv. vkláněnce (mají ještě spoustu jmen domácích i cizích). Na rozdíl od dosud používaných klínků ve tvaru komolého jehlanu s obdélníkovou základnou, který vyhoví jenom ve dvou šířkách spáry, vychází jejich tvar z šestihránných matic, které

byly pro svou dostupnost a laci v pionýrských dobách yosemitského lezení používány. Postupně byl měněn sklon stran i jejich délka, aby jeden vklínělec vyhovoval v několika různých šířkách spár. Poslední tvary vycházejí ze statistického zjišťování šířky spár a jsou zpracovány elektronickými počítači. Cíle vklíněnce jsou rovněž skosené, takže s jednou velikostí obsáhneme čtyři různé šířky spár. Pokud je smyčka provlečena v napříč provrtaných otvorech, je vklínělec při zatížení natáčen kolem podélné osy a tím se pevně zaklíní i ve spáře, která je rovnoběžná, nebo se směrem dolů mírně rozšiřuje. Silnější smyčku lze možná provléknout otvorem v podélné ose, pak ovšem vklínělec drží jen v zužujících se spárách. Nejvhodnější rozměry sady vklíněnců byly již u nás publikovány v některých klubových časopisech, občas jsou k vidění dovezené exempláře i podomácku vyrobené sady.

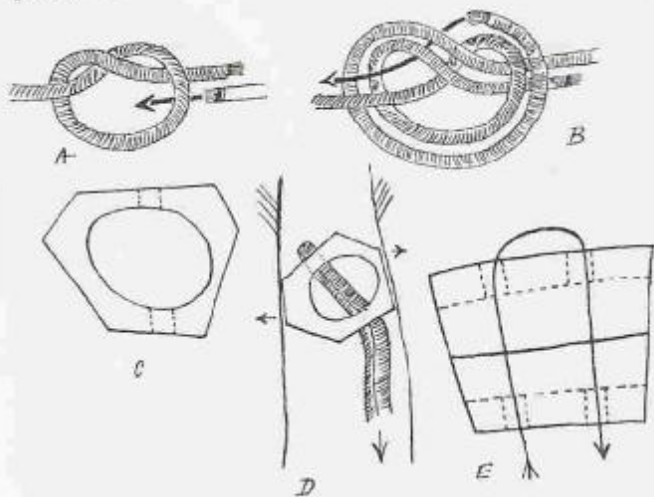
Nejdůležitější jistící prvek — lano, nedoznal v poslední době markantnějších změn. Novinkou jsou pouze lana se sníženou nasáklivostí rakouské výroby. U nás jsme si již zvykli na léta stejné, nepřilís vyhovující „jedenáctky“ (vyráběné vlastně „bokem“ z materiálu, který vůbec nebyl vyvinut pro naše účely), a tak se ani nechce věřit, že bychom se měli dočkat hned dvou novinek. Jednak lana 10 — 11 mm s duší pletenou ze svazečků vláken, podobně jako je to u lan Adelrit, jednak 8 mm lana pro dvojité jištění. Obě lana mají být z nového materiálu o vysoké průtažnosti, takže při pádu je většina energie zachycena průtahem lana a ostatní části jisticího řetězce jsou méně namáhány. Na trhu by se obě tyto toužebné očekávané novinky měly objevit v roce 1976.

V materiálech, používaných na „smyčky“ se proti tomu objevila důležitá novinka — ploché popruhy, které mají při zatížení v ohybu mnohem větší pevnost než lana s kruhovým profilem a dosahují i větší pevnost v tahu při stejné ploše průřezu. Rozdíl mezi plochým a kuželovým lanem, zatíženým v ohybu přes karabinu, je každému jasný. Zatímco u lana je maximálně namáhána

část na zevním obvodu zakřivení a vnitřní není ani napnutá, plochý popruh je prakticky stejně namáhán v celé své tloušťce a navíc je zatížen karabinou rozloženo na větší ploše. Popruhy se vyrábějí jednak plné, jednak duté, nejčastěji v šířkách 15 a 25 mm. Je nutné odlišit popruhy s menší pevností, vyráběné pro jiné účely, než jištění (např. popruhy zavazadel, připevňování materiálů z neznámých zdrojů). Popruhy na jištění mají většinou ve středu pásu vetkanou jinobarevnou kontrolku. Materiál o šířce 15 mm má např. nosnost 700 kg a přitom se dá protáhnout otvorem o průměru 5 — 6 mm. V souvislosti s jejich zavedením se prosazuje i nový uzel, doporučený zvláště pro tyto materiály UIAA. Jde o uzel, který nejméně snižuje pevnost lana a při posouvání oběma směry se utahuje, přitom ale rozvazování nedělá většinou potíže. Jedinou nevýhodou je poněkud zdoluhavější uvazování, za to se ale snadno pamatuje. Postup vázání je na obrázku: Na jednom konci smyčky vytvoříme obyčejný „uzel“, který nedotahujeme a do něho protáhneme druhý volný konec, podobně jako při vázání „autiček“. Pak ale zavedeným koncem sledujeme v opačném směru již navázaný uzel a dbáme na to, aby navázané lano bylo stále na stejné straně již uvázaného pramenu. V utaženém uzlu se lano nesmí překřížovat. Výhodou takto uvázaných smyček je to, že se nám uzel nemůže náhle uvolnit a rozvést, což bývá často provázeno veselým cinkotem karabin, sledovaných na cestě do údolí zoufalým pohledem postiženého. Je dobré tento uzel používat namísto dražší smyčky při navazování, ať již do úvazku, nebo přímo na tělo. Ve druhém případě si v odhadnuté vzdálenosti uděláme uzlík, volný konec obvyklým způsobem ovineme a zavádíme ve směru od pevného konce. Podle toho, jde-li o prvo- nebo druholezce, můžeme volit směr vázání prvního uzlu, aby pevný konec při dotážení směřoval nahoru nebo dolů a uzel netlačil.

Z kosmického programu je převzata další užitečná pomůcka — tzv. „astronautfolie“. Je to tenká fólie z umělé hmoty, pro kosmický program kovovaná napařeným stříbrem nebo zlatem, pro běžné účely hliníkem, takže se z ní stane vlastně lehké ohebné zrcadlo. Má schopnost odrážet velkou většinu tepelného záření a proto může zabránit ztrátám tělesného tepla zářením. Nechrání samozřejmě před ztrátami tepla vedením. Můžeme ji použít při zabalení raněného nebo i při bivakování, podmínkou je ale ještě izolace proti zemní sněhu a skále jiným materiálem. Je vyráběna většinou na jedno použití, při tenkosti fólie nemůžeme ani velkou pevnost očekávat. Cena asi 60 Kčs, za kterou je v Pragoimpu občas k dostání je tedy dost vysoká. Pokud někdo nelituje peněz na dokonalou výbavu, lze tuto malou, lehkou užitečnou pomůcku doporučit.

Pro letošní rok se podařilo dovézt další u nás chybějící součást výstroje — dobrý lehký vařáček a to hned v zastoupení světové špičky: francouzský plynový vařič Bluette a benzinový vařič Enders-Baby. Jména jsou dostatečně známá a vařičky snad není nutno představovat. Plynový vařič je lákavý, ovšem bombičky na jedno použití i když se zatím počítá s dovozem dostatečného množství, nemusí být vždy k mání a co s tím? Vše doporučení zakoupení druhého typu. Oba vařiče se snad objeví na pultě zmíněného Pragoimpu ještě tento rok za ceny asi 29 Kčs (plynový, bez bombičky) a 360,— (benzinový). Ceny jsou samozřejmě zatím pouze informativní.



- A, B — postup při vázání uzlu UIAA
- C — schématický náčrt vklíněnce
- E — boční pohled
- D — zaklínění v rozvíhajících se spárách a síly, které na vklíněnce působí. Proti skobám mají vklíněnce tu výhodu, že po zatížení jejich držení dále vzrůstá, kdežto skoba se po opakovaném zatížení uvolňuje.

MEZINÁRODNÍ BUDOVATELSKÝ TÁBOR

...Přes hranice a přehradu vytvořené člověkem chceme účinně pomoci lidem v nouzi. Nezastrašení růzností názorů na vojenskou otázku, chceme vzájemnou spolupráci mezi národy pomoci při vytváření ducha, který morálně znemožní již pouhou myšlenku napadnout jinou zemi se zbraní v ruce. Věříme, že již není daleko den, kdy ozbrojené síly celého světa nebudou mít jiný úkol než pomáhat svým sousedům." Tak zněla výzva při náboru do mezinárodního pracovního tábora v Lichtenštejnsku po první světové válce v roce 1928, již se dostalo pozoruhodné odpovědi — přihlásilo se 632 mužů a 75 žen z 22 zemí. Jeden z dobrovolníků píše ve svém dopise: „Rozsah naší práce je obrovský. Nejlepší pole a nejlepší země Lichtenštejnska byly řekou Rýnem zpustošeny a zaneseny pískem a kamením. Odvážíme hlavně písek, bahno a kamení, dokud se nedostanou na úrodnou půdu; potom přicházejí rolníci s pluhem, aby mohli tento rok ještě sklízet... Spíme na slámních rozložených na zemi. Každá místnost je malou společností národů. Stěží kde jinde by měl člověk tu příležitost hovořit s příslušníky tolika národů z nejrozličnějších částí světa o tom, co má na srdci. Ale ještě radostnější je společná práce, která nejenže vytváří společná pouta mezi dobrovolníky a místními obyvateli v Lichtenštejnsku, ale vytvoří posléze i pouta mezi národy."

Uplynulo 47 let od přírodní katastrofy v Lichtenštejnsku a od konání mezinárodního pracovního tábora, který byl prvním avšak zdaleka ne posledním.

1. ajezdem SSM byly Cestovní kanceláři mládeže stanoveny hlavní úkoly. Jedním z nich je rozšiřování mezinárodních styků mladých lidí formou praxí v mezinárodních budovatelských táborech.

Těžiště přípravy MBT na území CSSR spočívá na přímých organizátorech MBT. CKM zabezpečuje koordinaci, kontrolu a odbornou úroveň přípravy, jakož i zajištění zahraničních účastníků MBT.

Garantem jsou jednotlivá oddělení ÚV SSM (oddělení středních škol, vysokých škol, zemědělských organizací, TVB). Ve všech případech jsou zapojeny KV SSM a OV SSM, které se podílejí zejména na přípravě obsahu mimopracovního programu. **Příprava tábora**

Pracovní náplň

Oddělení TVB činnosti vytváří je podnik, který je ochoten na této akci spolupracovat. TVBO se snaží spolupracovat s organizací, jež může poskytnout takovou náplň práce, která souvisí s aktivním pobytem v přírodě (např. značení a úprava turistických cest v rezervacích). Pro hladký průběh příprav je nutné nejpozději do konce dubna (MBT se zpravidla pořádá v červenci nebo srpnu) uzavřít smlouvu mezi TVBO ČUV SSM, pořádající organizací a CKM. Pro orientaci uvádím několik bodů smlouvy:

Povinnosti TVBO

- provede tábor československých účastníků (zpravidla 3—4, prostřednictvím OV SSM, který se spolupodílí na programové přípravě MBT),
- prostřednictvím svého akti-

vu zajistí na dobu konání tábora jednoho odpovědného vedoucího.

Povinnosti CKM

- dá k dispozici určitý počet účastníků (zpravidla 20—25),
- prostřednictvím zahraničních partnerů poskytuje účastníkům informace o MBT (určení místa, termín MBT, možnost dopravy do místa tábora, jméno a adresu vedoucího, informaci o pracovním oděvu — účastníci si jej zajistí sami, pokud není přímou dohodou se zaměstnavatelem stanoven jinak); při sestavování informací je nezbytná spolupráce CKM, pořádající organizace a vedoucího tábora.

Povinnosti pořádající organizace

- zajistí a uhradí účastníkům ubytování a stravování, ohřívání vody na mytí a dostatek pitné vody (ubytovny a stravovny musí odpovídat požadavkům, které jsou stanoveny ve Směrnicích o hygieně a protiepidemiologické péči při provozu hromadných ubytoven a stravoven),

- je povinna instruovat účastníky o předpisech a hygieně bezpečnosti práce; vybaví pracoviště a ubytovny lékárníčkami a prostředky první pomoci, zajistí možnost rychlého ošetření; hlásí příchod účastníků OHES,

- zabezpečí organizaci a charakter práce; určí jednu osobu, která bude s vedením tábora ve styku (úspěch tábora závisí na kontaktu zaměstnavatele a vedoucího tábora),

- umožní brigádníkům 1—2 autobusové výlety do okolí a vytvoří podmínky pro program po pracovní době po dohodě s vedením tábora,

- vyplatí vedoucímu tábora odměnu (zpravidla ve výši 40,— Kčs za den).

Povinnosti vedoucího

- povede brigádníky k přísnému dodržování smlouvy a pokynů zaměstnavatele; bude se starat o účastníky tábora i v mimo pracovní době a bude organizovat — v dohodě s ostatními partnery smlouvy — jejich volný čas.

Nedílnou součástí smlouvy je opis pojistné smlouvy mezi Českou státní pojišťovnou a CKM o pojištění zahraničních účastníků mezinárodních táborů; zaměstnavatel i vedoucí ji musí znát velmi podrobně, neboť je víc než pravděpodobné, že se s úrazem i onemocněním setkají.

Mimopracovní náplň

Na základě smlouvy (tzn. podle charakteru práce, ubytovacího zařízení a dalších aspektů) připraví vedoucí tábora po dohodě s pořádající organizací rámcový program pro volný čas.

Besedy — doporučují se dvě večerní besedy na téma CSSR, MBT, SSM, KSC, pořádající organizaci, TVBO (pozor nemíchat poslání a účel MBT s problematikou TVBČ);

sport — zajistit minimální sportovní vybavení (míč, volejbalovou síť, badminton, lana, kriket apod.);

internacionální večer — písňe národů, hry (mívá různou formu); **půlden mezinárodní činnosti** — recepce s účastí zástupců podniku; účastníci z jednotlivých zemí připraví národní jídlo, lahůdku apod.;

dvoudenní výlet — okolí tábora; **táborák**

Pokračování na str. 8

exkurze — spojena s besedou o SSM v konkrétních podmínkách závodu;

TVBC — věnovat jeden večer této otázce, kde je možné předvést praktickou náplň ÚTŠ, vysvětlit činnost IS apod.

Vedoucí MBT

— je členem IS;

— ovládá kromě ruštiny ještě některý ze světových jazyků, je absolventem MBT u nás i v zahraničí, je schopen reagovat na politické dotazy, vysvětlovat závěry XV. sjezdu KSČ;

— musí být obeznámen s historií, posláním a účelem MBT.

Účastníci

českoslovenští

— angažování členové SSM s dobrými jazykovými znalostmi a schopností pomoci vedoucímu;

— starají se o stravování, vyřizují, pokud je to možné, pasové záležitosti, pracují ve skupinách zahraničních účastníků;

— při větších MBT se vedoucí nedozví názory pro i proti táboru; mnohem snáze prostoupí počet cizinců naší účastníci; zahraniční

— je optimální zařazovat do MBT z každé země jednoho účastníka; přesáhne-li počet účastníků z jedné země 3 osoby, je riziko, že se na táboře nevytvoří kolektiv, neboť vzniká skupinka např. Francouzů a ostatní (povinnost CKM).

Průběh tábora

Zahájení

Vedoucí musí dojet do tábora o dva dny dříve, aby mohl zkontrolovat, zda byly dodrženy podmínky stanovené ve smlouvě a včas připravit vše potřebné pro zahájení MBT:

— na nejbližším nádraží informovat pracovníky ČSD o konání tábora, aby mohli přijíždějícím účastníkům podat potřebné informace;

— postavit cedule na všech příjezdových místech (někteří účastníci jezdí stopem, vlastním autem);

— připravit nástěnku, kde bude viset denní program a aktuální problémy, případně další, kde bude dokumentace akcí TVBO a jeho pomocných orgánů; vhodný je i balící papír pro tzv. „duševní nadprodukcí“ účastníků MBT;

— před zahájením tábora si vyžádat od CKM seznam zahraničních účastníků a naučit se jejich jména, aby jim hned po příjezdu mohl tykat — mnohem rychleji naváže kontakt, který bude kladně působit v prvních dojmech účastníků;

— po příjezdu budou lidé unavení a vyhládlí; je nutné mít připraveno občerstvení.

Úvodní beseda

— představit sebe i zástupce podniku;

— vysvětlit, proč se tábory pořádají, proč mají naše MBT jinou koncepci než v nesocialistických zemích (pro pochopení uvádím: NSR — pracovní diskusní tábory — určeny pro mládež ve věku 16 — 18 let; pokud se absolvent tohoto tábora dostane k nám na MBT, diví se, že se musí pravidelně vstávat, dělat od 7 do 16 hodin; většinou jsou tímto faktem pobouřeni, neboť jsou zvyklí na velmi volnou pracovní morálku — jejich tábory nejsou povinny si na sebe vydělat, naše ano);

— dohodnout se na dorozumivacím jazyku, jakým způsobem bude organizována práce, kdy se bude vstávat, kdy jíst a kde, kdo je vedoucí na pracovišti apod.;

— nedovolit, aby tato úvodní (ani další) beseda byla formální;

— na uvítanou je vhodné věnovat každému brožurku o ČSSR, SSM, městečku či kraji, kde se MBT pořádá, odznaky, propagační materiály, mapy aj.

Další potřeby k hladkému průběhu tábora

— umožnit účastníkům pracovat samostatně a tak, aby byly vidět výsledky práce, je zde nutná silná motivace, pocit sounáležitosti, dobrá organizace práce; nevyužívat účastníky jako námezdní dělníky;

— pracovní morálka nebude dobrá v případě, kdy budou mít účastníci pocit zbytečně vykonané práce;

— aby zahraniční účastníci lépe poznali život našich lidí, zkoušela se na některých projektech metoda společné práce s domorodci; tato metoda se neosvědčila — účastníci ve většině případů nejsou schopni se domluvit;

— práce může být i na více pracovištích, je však třeba, aby v každé pracovní skupince byl čs. účastník, který by měl přehled o tom, co se má dělat, kde a čím;

— nedovolit, aby tábor navštěvovali lidé, kteří tam nemají co

dělat; účastníci se pak cítí jako vystavované exotické zboží: MBT navštíví pouze zástupce CKM, zástupce TVBO ČUV SSM a zpravodaj MR TVBO, zástupce zaměstnavatele, zástupce OV SSM;

— vytvoření táborové rady je vhodné pouze při velkých projektech;

— protože účastníkům MBT zbývá zpravidla ještě týdně možnost pobytu v ČSSR, je nutné mít připraven seznam ubytovacích zařízení — koleje, turistické ubytovny, Youth hostly.

Doporučení vedoucímu

— do detailu ovládat smlouvu, znát právní povinnosti vedoucího, vyplývající ze smlouvy;

— pokud přijede účastník s vizem na 21 dní, je nutné dobu pobytu prodloužit: napsat potvrzení, že cizinec je účastníkem MBT, kde jeho ubytování a stravování hradí zaměstnavatel..., a toto potvrzení předložit okresnímu oddělení pasů a viz;

— pokud přijede některý účastník druhý nebo třetí den, musí se mu vedoucí tábora věnovat, aby dobře zapadl, aby se necítil v kolektivu cizincem;

— dodržovat režim dne, nikoliv však stroze a bez schopnosti reagovat na situaci, nebát se přizpůsobit předem připravený program;

— vyvarovat se strohých nařízeních, dát účastníkům možnost rozhodovat o náplni volného času; avšak svou diplomacií je dovést k rozhodnutí, které vedoucí považuje za optimální;

— využít každé příležitosti k poznání názorů účastníků, dát účastníkům možnost vyjádřit se;

— nepamoutovat přibližně sedmý den tábora vyvolat diskusi o tom, co by se mělo v táboře zlepšit;

— účastníci se budou chtít vzdálit z tábora; osvědčilo se použít nejméně po třech;

— na MBT se vyskytnou různé namáhavé práce; úkolem vedoucího je posuzovat síly účastníků a zařazovat je podle možností účastníka; zajišťovat tak bezpečnost práce;

— vedoucí MBT by se nikdy neměl vyčlenovat z kolektivu;

— nevystupovat autoritativně (jen označení na čepičce — vedoucí — může účastníky vedoucímu značně odcizit);

— nepreferovat žádného z účastníků — zachovávat ke všem stejný vztah;

— není možné nechat se ovlivnit a podlehnout náladám účastníků;

— naučit se křestní jména účastníků, vést v patrnosti jejich



narozeniny a s přáním darovat nějakou drobnost;

— pozor na ty, jež strhávají k opozici — v takovém případě je nutné si účastníka vzít stranou a beze svědků rozebrat problém — řešit domluvou; pokud bude jednání bezúspěšné, sdělit ostatním účastníkům, jaká je situace, účastníka v opozici přede všemi varovat a pokud se ani po tomto zákroku jednání nezlepší, konzultovat s CKM a vyloučit z tábora; vyloučení hlásit na OO pasů a viz, které pobyt v ČSSR dotýkajícímu zruší;

— pokud zvolí vedoucí pracovní dobu od 8 do 17 hodin, čeká na něj riziko nezájmu o mimo-pracovní program; vhodnější doba je od 7 do 18 hodin;

— mít spojení na CKM.

Závěr tábora

— večer na rozloučenou: v oficiální části vedoucí všem účastníkům poděkuje za vykonanou práci;

— před ukončením tábora vedoucí požádá účastníky o písemné zhodnocení MBT;

— na základě těchto vyjádření a z vlastních pozorování zpracuje podle osnovy závěrečné hodnocení tábora, které pošle CKM, zástupci TVBO, pořádací organizaci a příslušnému metodikovi IS;

— sestaví adresář účastníků a prostřednictvím CKM zašle po skončení tábora všem účastníkům (není povinností, ale milou pozorností všem, kteří spolu prožili tři týdny prázdnin či dovolené).

A závěrem si připomeňme slova velitele prvního pracovního tábora v Lichtenštejnsku Ernesta Ceresoleho:

„Jsme tu lidé nejrůznějších povah, národností, politického přesvědčení a náboženského vyznání, výchovy a dokonce i pleti. Ale je to velká zkušenost, když člověk vidí, jak tak různí lidé žijí harmonicky celé týdny, dokonce i měsíce, a jak všichni pracují na společném úkolu.“

Při denních pracovních shromážděních, které by mohly být ve vojenském slova smyslu nazývány „rozkazy“, jsem se dělil s dobrovolníky o vše, co nám způsobovalo radost nebo starost. Kladl jsem velký důraz na to, aby si každý uvědomil, že není pouhým řadovým dělníkem, ale skutečným spoluvůdcem, a jako takový je zainteresován na zdatu celého podniku jako každý z vedoucích organizátorů. Tento přístup k věci posiloval vzájemnou důvěru a na základě této důvěry nebylo obtížné udržet dobrovolnou, ale přísnou disciplínu.“

ZDENA MRLINOVÁ



AŽ POJEDETE NA HŘEBENOVKU NÍZKÝCH TATER

Stále častěji je uskutečňována hřebenová túra po Nízkých Tatrách takzvanou cestou „Hrdinů SNP“. Celá hřebenovka je značena červenou turistickou značkou a turisté ji uskutečňují během několika dní, kdy jsou odkázáni na nouzové ubytování, a to ne zrovna nejlepší v opuštěných salaších a senicích, nebo ve vlastních stanech. Ubytovaní v horských chatách je zde minimální, nebo za cenu ztráty výšky od hlavního hřebene.

Před několika lety byla proto jako první vlastovka postavena pod Andrejcovou turistická útulna bez hospodáře — chata s pecí, stolem a řadou pryčů, zaručující dobrou a suchou střechu nad hlavou, případně nocleh. Podobných útulen mělo být postaveno po hřebenovce Nízkých Tater několik, na vzdálenost denních tras pochodu.

Jejich další výstavba je však zatím pozastavena díky zkušenostem, o které se přičinilo několik jedinců, kteří však se skutečnou turistickou mají pramálo společného. Proto půjdete-li hřebenovku Nízkých Tater a navštívíte turistickou útulnu bez hospodáře pod Andrejcovou, dbejte těchto pokynů:

Návštěvní řád

1. Tuto nouzovou útulnu pod Andrejcovou ve výšce 1410 m nad mořem postavila a vybavila horská služba ČSTV a výbor SNP pro cestovní ruch. Útulna má poskytovat útočiště proti nečasům a nouzový nocleh, neslouží však pro vícedenní pobyt.

2. Nedělej si nároky na užívání útulny sám — je pro všechny, kteří jsou přinuceni uchýlit se v nouzi pod její střechu. Pomáhej každému s kým se v útulně setkáš.

3. Cít se tu jako doma — chovej se jako na návštěvě. Šetři zařízení útulny, budeš ji ještě možná potřebovat. Zachovej čistotu a pořádek.

4. Neruš zvěť a ptactvo v okolí, není příroda. Oheň před chatou zakládej jen na vyhrazeném ohništi.

5. Najdi si čas a spálené dřevo nahraď novým, získaným ze suchých stromů a spadlých větví.

6. Napiš do knihy návštěv směr a čas svého příchodu i odchodu a důvod proč jsi útulny použil.

7. Své zkušenosti a rady o pobytu zapiš do knihy, budou nám poučením při stavbě a zařizování obdobných objektů.

8. Když nemíníš vyčkat zlepšení počasí, sestup nejkratší vyznačenou cestou do doliny.

Horská služba ČSTV
LUBOŠ LUKÁŠ



S DUKLOU NEJEN NA DUKLE

Jezdíme poznávat krásy zemi blízkých i vzdálených, k mořím i horám... A přitom — kolik z nás může říci, že zná svoji zem? Zem, která patří k nejkrásnějšímu na světě. Zem, od jejíž krásy nás často dělí jen pár kroků...

Snad s tím nápadem přišel na zasněžených krkonošských svazích Pepík Caska. Možná Vláda Raž. Svazákům z armádního střediska vrcholového sportu Dukla Praha se rozhodně zalíbil. V polovině srpna se 12 příslušníků střediska vydalo z Prahy na východ republiky, aby tu, u památníku na Dukle, zahájili přechod Slovenského ráje a Nízkých Tater. Akci, motivovanou touhou po poznání kraje, jímž k nám přicházela svoboda. Procházeli krajem, kde hořely partyzánské ohně, kde hory zněly ozvěnou kroků a písní odhodlaných mužů, kde tragédie Lidic dolehla v menším či větším rozsahu na desítky obcí, jejichž jména nám dnes už říkají jen málo. Chtěli poznat historii trochu jinak, než ze stránek učebnic a vzpomínkových knih: z řeči krajiny a lidí. Neboť lidé tu bojovali a krajina jim pomáhala... Poznat kraj, který byl až dosud bílým místem na mapě

pro většinu z 12 chlapců, kteří na svých sportovních zájezdech viděli už slušný kousek světa.

V Kysaku, kde vystupovali z rychlíku, ztratili málem Miki. Zaspal a z vozu ho vytáhli v poslední chvíli. Byl jenom v trenýrkách a jeho nevlídný pohled nejevil ani za mák vděčnosti.

Za několik hodin jsme už stáli před známým památníkem na Dukle. Člověk jej může stokrát vidět, může o něm stokrát číst. O něm i o bojích, které tu před třiceti lety zuřily. O tisících padlých, jejichž těla lemovala tenkrát tento nepatrný kousek země. A přece slovo i obraz mohou zůstat pouhou legendou, něčím dávným a vzdáleným, co se nás bezprostředně nedotýká. Procházka hřbitovem, který leží v těsné blízkosti památníku však stačí, aby si člověk uvědomil, že zde umírali lidé. Byly jich tisíce. Známe jejich myšlenky a jejich činy. A ty jsou často důležitější, než jména, která z náhrobků setře čas.

Vlastní přechod jsme začali po únavném cestování ještě téhož večera ve Spišské Nové Vsi. Směr — Slovenský ráj.

Noční cesta tmavou, ale teplou nocí údolím Hornádu, to byl nadmíru romantický začátek. Vůně posečené trávy, jehličí a pryskyřice, zpěv kosů a chvějící se ohničky světlušek...

Ráno bylo prozaické. Rovněž nadmíru. Pršelo. Čím dál tím víc. Přesto jsme vyrazili na cestu. Jak přibývalo vody, ubývalo řečí. Sli jsme mlčky, každý sám se svými myšlenkami.

Suchá Belá patří k nejkrásnějším kaňonům Slovenského ráje. Vodopády, úzké soutěsky, žebříky, skály přes vodu, podloubí z letitých kmenů, jeskyně. V dešti jsme však vnímali z té úchvatné přehledky sotva polovinu. Největší nadšení vyvolala polozbořená bývalá „horáreň“ Glac. Za chvíli už plápolaly uvnitř ohně, voněla polévka a čaj a sušily se promoklé svršky. V noci se na nás dérami ve střeše dobývala nízká, temná obloha. Ráno nás týmiž dérami přivítalo slunce. Dobrá nálada nám vydržela až do Dobšínské ľadovej jeskyně a tam se v pohádkovém světě ledových krápníků ještě o něco zvedla. Večer jsme pobesedovali ve Švermovu s účastníky SNP, příslušníky Bielikovy partyzánské skupiny Jánošík.

Dostavila se i první krize. „Ponorkový komplex“ nevynechal ani naši skupinu. Nesnáze vznikly s vařením. Každý chce prosadit svoje oblíbené jídlo, nikdo nechce ustoupit... Nakonec se všechno vyřešilo zdravým kompromisem. Jenže jíst budeme i zítra...

A je tu první namáhavý výstup. Ne příkrý, ale nekonečně dlouhý. Králova hoľa (1948 m). Vašek a Pavel mají potíže se žaludkem. Na vrchol přicházejí s víc než hodinovým zpožděním. Pokračujeme po hřebeni „Cestou hrdinů SNP“. Noc nás zastihla v turistické útulně pod Andrejsovou. Někteří spí venku. Po nebi tiše klouže měsíc, nálada je krajně romantická.

Pavel je na tom stále hůř. Odjíždějí proto se zdravotníkem Rudou do Banské Bystrice. Kilometry pomalu ubývají, občas se dáváme do řeči s domorodci. Večer scházíme dolů do Vyšné Boce a děláme vážné rozhodnutí! Vážit se bude ve dvou partách. V šesti se snad přece jen lépe dohodneme.

Ráno začínáme kaši a čokoládou. „Pohádka mládí“ chutná skvěle. Zajíždím do Brezna pro film a další sraz je na chatě Hrdinů SPN, pod vrcholem Dumbieru.

Okolí Vyšné Boce — jako stvořené pro milovníky přírody a romantiky — a úhlednými seníky, hustě rozhozenými po stránkách. Je 6 hodin odpoledne. Sipka se žlutou značkou a nápisem: Chata hrdinů SNP udává čas — 2 a $\frac{3}{4}$ hodiny. Po hodině mijím Bocké sedlo a v něm musím obejít stádo asi 50 krav. Přichází prudké stoupání na hlavní hřeb. Tma houstne a padající mlha šedne v údolí. Sem tam se ozve zvonkohra vracícího se stáda a šedobílá stezka se klikatí koso-dřevinou. Poslední šipka. Chata $\frac{1}{4}$ hodiny. Už by tu přece měla být. Viditelnost se rychle zhoršuje. Nevidím, dál, než na deset kroků. Najednou stezka prudce klesá. Že bych zabloudil? Kousek se vracím a volám do tmy pokusné „halóóó“. Hustá mlha ke mně nepropustí ani zvuk ozvěny. Nemám ani baterku ani sirky. Musím se rozhodnout. V koso-dřevině natahuji celtu a spacák. Ještě že neprší. Zítra nás čeká nejtěžší úsek cesty — hřebenovka přes nejvyšší vrcholy Nízkých Tater. Ráno bývá moudřejší večera. Místo oslavných veršů na velebnost přírody kousnu dva-krát, třikrát do hroudy syra a za pár minut už nevím o světě...

Probudil mě melodický sbor kravských zvonců. Když jsem vstal a trochu se rozhlédl, uviděl jsem chatu sotva třista metrů



pod sebou... Kluci už vařili snídani. A Pepa, ten už měl dokonce za sebou velký zážitek. Takhle ho vyličil ve svém deníku:

„O půl třetí nás probudily zvonce krav. Koukali jsme vyjeveně ze spacáků a jenom doufali, že si to jejich nositelky nena-míří na pastvu přes nás. Naštěstí je honáci otočili a s halekáním je hnali zpět pod Dumbier. Na chvíli jsme ještě usnuli... Byly asi čtyři hodiny, zdálo se mi, že slunce musí vyjít každou chvíli. Vmžiku jsme se rozhodli, že musíme konečně vidět východ slunce na horách. Vzal jsem foták a vyrazil na Dumbier. Asi dvě stě metrů pod vrcholem se mi na jedinou zatajil dech a zůstal jsem nevěřícně stát. Sotva deset kroků přede mnou stál kamzíček. Můj první živý kamzíček, na kterého

jsem už tolik let čekal. Nebyla moc světla, ale udělal jsem dva snímky. Obešel mne spodem, zaběhl mi na pozdrav a zmizel za hřebenem.“

Dumbier, Chopok s rondelovou restaurací a zástupy „lanovkových“ turistů, Dereše. Nejvyšší vrcholky Nízkých Tater, všechny přes 2000 m. Teď už půjdeme skoro jenom s kopce. Výjimkou jsou jenom prudká stoupání na Kotlíška a Chabence. Těsně pod stezkou, v kamenitém svahu, uviděli kluci na okamžik sviště. Celý den se pak vydrželi dohadovat o tom, jak byl vlastně veliký. Jejich znalecké úsudky kolísaly kdesi mezi zajícem a jezevcem. Připomínali rybáře, hádající se o to, kdo uloví větší rybu...

Pokračování na str. 12



Původně jsme chtěli na noc zůstat na salaši pod Sněžkou, ale šlo se nám dobře a počasí bylo ideální. Došli jsme až do sedla pod Skalkou. Byla tu voda a našlo se i suché dřevo na oheň. Když jsme se zvedli od večere, přiválil se přímo nad nás veliký černý mrak... Raději jsme si všichni postavili ze stanových celt provizorní přístřešky.

Pršet začalo po páté hodině. Ani jsme nesnídali, jak rychle se kdo zbalil, tak šel. Sraz byl ve dvě hodiny v Donovalech. Cesta byla jasná. Stále po červené značce, stále po hřebenu. Občas menší stoupání, ale už bez deště. Poslední pozdrav hor — vysilující výstup na strmý Kozí chrbát a jsme bez problémů. Pořád dolů až do Donoval. Bez problémů... Všiml jsem si toho někde za Kečkou. Červená značka zmizela. Cesta se místy ztrácela v mírných náznacích pralesa a džungle, ale po několika pátravých krocích se vždycky ochotně vynořila. Šel jsem stále dolů, do údolí a to mne uklidňovalo. Pak jsem zaslechl vzdálené hlasy a za chvíli se vynořily u nyní už široké cesty první domky. Autobusová zastávka... Už je to tak, jsem v Kyslé! Došel jsem do úplně jiné doliny, Donovaly jsou na opačné straně hřebenu...

Na cestě do Moštenice mě zastihl pravý horský liják. Co na mně zbylo od rána suchého, bylo teď promočené v jediné minutě. Šlapal jsem v té slotě skoro půl hodiny, schovat se nebylo kam. Konečně Moštenice! A rychle autobusem do Bystrice, do teplého a suchého internátu Dukly, kam už mezitím dorazili i kluci z Donoval.

Podnikli jsme ještě několik výletů po okolí Banské Bystrice. Zejména území bývalé partyzánské republiky nás přijalo neobyčejně vlnivě. Vypálené Kalište, znovu vystavěné Baláže... Za interiér zdejší krčmy by se nemusela stydět mnohá pražská vinárna. Spolu s místními kluky pak opékáme u ohně slaninu a cibuli a posloucháme jejich vyprávění o horách, o rysech a medvědech, o nevyzpytatelných rozmarech horské přírody. Mnohé jsme za těch pár dní zažili na vlastní kůži...

A potom už jen nádraží, vlak a několik únavných hodin. Jsme zase v Praze. Užli jsme skoro 200 kilometrů, ale to není tak důležité. Důvěrně jsme poznali kus své země. Země, která patří k nejkrásnějším na světě. A nejspíš je vůbec nejkrásnější!

LUBOŠ TESAR

Foto: L. Hromádka,
L. Routil

PŘÍPRAVA JEDNOTLIVCE NA DÁLKOVÝ POCHOD

Dálkový pochod je náročný sportovní výkon, který klade na účastníky všestranné nároky. Je tím namáhavější, čím je překonávaná vzdálenost delší, převýšení větší a pochodová rychlost vyšší. Nelze pochopitelně podceňovat ani další činitele jako je počasí, roční období, terén, nesená zátěž a vlastní váha účastníka pochodu.

Je zcela přirozené, že přístup jednotlivých účastníků k dálkovému pochodu bude rozdílný, a to vzhledem k jeho připravenosti, stáří a duševní pohodě. Zatímco pro netréňovaného občana účast na dálkovém pochodu bude maximálním výkonem, pro běžně trénovaného turistu cílem činnosti pro rozvoj jeho schopností, pro výkonného sportovce jednou z tréninkových složek. Rozdílný bude přístup nováčka, či účastníka řady dálkových pochodů. Tabulka 1 uvádí složení účastníků dálkových pochodů podle frekvence účasti na nich, zjištěnou provedeným průzkumem. (Tabulka 1.)

Z uvedené tabulky je patrné, že dálkových pochodů se zúčastňuje zhruba 70 % mužů, a dále že zhruba 66 % osob se zúčastňuje dálkových pochodů nepravidelně.

Z prováděných průzkumů je dále patrné, že

- každoročně dochází ke zvýšenému zájmu o dálkové pochody. Průměrný roční nárůst zájemců o dálkové pochody je téměř dvojnásobný;
- největší zájem je soustředěn na dálkové pochody, které mají traf dlouhou kolem 50



km. Shrňeme-li pochody do 49 km, 50 km a dálkové etapové pochody dohromady, představuje to zájem zhruba 78 % všech účastníků na startech; — dálkové pochody na vzdálenost 51 — 100 km, ev. i delší, tvoří fyzická prověření nejlepších účastníků dálkových pochodů. Jedna pětina celkového počtu účastníků tomuto zaměření plně odpovídá.

Zvýšený zájem o dálkové pochody přivádí na start řadu občanů nejrozumnějšího věku, pohlaví a profesí. Především však mládež. Nejsou však všichni stejně trénovaní, fyzicky zdatní a psychicky připravení vydržet námahu, na kterou se sami a dobrovolně přihlásili. Nezdědka se stává, že se na nejrozsáhlejší vzdálenosti přihlašují jedinci bez jakéhokoliv předcházejícího tréninku, v neodpovídající výstroji a bez znalosti úskalí a určitého nebezpečí, které mohou při vlastním dálkovém pochodu nastat. Mnozí podceňují dokonce požadavek lé-

Účast na dálkových pochodech

Tabulka 1

Frekvence účasti	muži	ženy	celkem
Zvolenou trasu jdou poprvé	14,66	4,84	19,50
Chodí nepravidelně			
DP 35 — 100 km	31,52	14,66	46,18
Chodí pravidelně			
DP 35 — 100 km	23,56	10,78	34,32
Celkem	69,74	30,26	100,00



kařské prohlídky před dálkovým pochodem na 100 km/24 hod., aby si předem ověřili, zda jejich současný zdravotní stav jim umožní podstoupit zvolenou fyzickou námahu.

Sportovní lékaři upozorňují na to, že pro velkou část přihlášených účastníků dálkových pochodů se jedná o náročný, mnohdy dokonce o maximální sportovní výkon, na který je nezbytné organismus postupně připravovat. Jde o požadavek naprosto oprávněný, který se musíme snažit dodržovat. Je nezbytné rovněž organismus mezi jednotlivými dálkovými pochody udržovat v odpovídající kondici.

Při této příležitosti je třeba zdůraznit jaká je úspěšnost dokončení dálkových pochodů různých vzdáleností podle pohlaví, jak vyplývá z provedeného průzkumu. (Tabulka 2.)

Z tabulky 2 je patrné, jak se zvýšená námaha daná délkou trasy odráží na úspěšnosti ve sledovaných ukazatelích. Z toho je patrné, že dálkové pochody jako vytrvalostní složka sportovního charakteru vyžadují speciální sportovní přípravu, nemají-li nepříznivě působit zvláště na mladý organismus.

V tabulce 3 je možno vyčíst, jak se dálkových pochodů zúčastňují občané podle věku a pohlaví.

Z provedeného výzkumu je patrné, že o dálkové pochody mají zájem lidé především do 40 let (75,03 %), z toho 33,37 % ve věku mezi 21 – 30 roky. Potěšitelný je zájem mládeže do 20 let. Mužů

Úspěšnost dokončení dálkového pochodu

Tabulka 2.

Kategorie Vzdálenost	muži	ženy	celkem
DEP	98,52	98,13	98,36
do 49 km	97,98	97,98	97,98
50 km	97,42	96,10	97,07
51 – 99 km	91,88	88,57	91,11
100 km	76,13	73,39	75,78
Celkem	90,58	95,65	95,02

Účast na pochodech podle věku a pohlaví (v %)

Tabulka 3

Pohlaví Věk	muži	ženy	celkem
21 – 30 let	21,20	12,15	33,37
31 – 40 let	15,76	5,77	21,53
do 20 let	14,20	5,93	20,13
41 – 50 let	11,39	4,37	15,76
51 – 60 let	5,30	1,41	6,71
nad 60 let	1,87	0,63	2,50
Celkem	69,74	30,26	100,00

do 40 let, kteří chodí dálkové pochody, je 51 % a téměř 25 % všech účastníků si udržuje fyzickou zdatnost, ačkoliv přesáhli již 41 let.

Uvedené skutečnosti nutí k zamýšlení. Z tohoto důvodu před-

kládáme několik poznámek k pochodu a k tréninku na dálkové pochody.

O chůzi je všeobecně známo, že je nejpřirozenějším přesunem člověka v jakýchkoliv terénních podmínkách. Přesto ji mnoho lidí

podceňuje. Chůze však pomáhá upevňovat zdraví. Pohybem se zlepšuje vytrvalostní složka a do činnosti se zapojují velké svalové skupiny. Aktivní pohyb napomáhá činnosti vnitřních orgánů. Je-li pochod veden pěknou krajinou, na čerstvém vzduchu, zvyšuje se tím podstatně emoční stránka. Mnozí lidé se domnívají, že se již dávno naučili chodit a že se nemusí zdokonalovat. Je však třeba zdůraznit, že při dálkovém pochodu je na každém účastníku požadována zvýšená námaha, která klade vyšší nároky na svalovou sílu, soustředěnost i na psychickou zdatnost každého účastníka pochodu. Z toho důvodu je třeba se na dlouhodobě trvající chůzi odpovídajícím způsobem připravit.

Cílem tréninku je zvýšit funkční schopnosti organismu a rozvinout pohybové vlastnosti tak, aby byl schopen bez ohrožení zdraví podávat po určité speciální přípravě požadovaný výkon. Fyzická stránka musí být vyvažována i kvalitou psychické zátěže. Jde proto nejen o výchovu volních vlastností, ale také o seznámení se s taktikou pochodu a o dodržování racionální výživy, nejen při dálkovém pochodu a tréninku, ale v životě vůbec.

Trénink se zpravidla dělí na čtyři složky:

- fyzická příprava,
- technická a taktická příprava,
- psychická příprava,
- teoretická příprava.

Fyzická příprava

Všeobecná fyzická příprava slouží k harmonickému rozvoji jedince. Speciální fyzická příprava pak přispívá ke zlepšení výkonnosti a nervosvalové koordinace, především těch svalových partií, které se významně podílejí na zvoleném sportovním výkonu.

Při zatěžování organismu je nutno dodržovat zásadu postup-

nosti. Přizpůsobujeme jej k vyšším výkonům zvyšováním zatížení postupným dávkováním, a teprve v poslední fázi tréninku maximálním funkčním zatížením. Na začátku je nutno dát dostatek času k regeneraci sil i vhodným rozvržením tréninku. Vytváření dynamických stereotypů zatěžuje nervovou soustavu, která rovněž se na zvyšující námahe musí přizpůsobit.

Zdravotní hlediska nás nutí provádět doplňková cvičení. Jde o dodržení pestré palety pohybů, které se stereotypně neopakují, a které slouží k rozvoji funkční schopnosti organismu.

Technická a taktická příprava

Technická příprava účastníka dálkových pochodů spočívá ve vytvoření návyku uvolněné, ekonomické a přitom bezpečné chůze v nejrůznějších terénech. Chůze při dálkovém pochodu se zpravidla odlišuje od běžné turistické chůze a zvláště od chůze se zátěží. Rozdílnost je třeba vidět především ve frekvenci kroků, ve švihové práci nohou a paží.

Na druhé straně zdůrazňujeme, že pohyb účastníka dálkového pochodu se liší od závodní chůze. V tréninku dálkových chodců je vhodné prokládat úseky intenzivní chůze uvolněným klusem. Technická stránka pohybu spočívá v tréninku zdolávání krátkých příkrých svahů, a to směrem nejen vzhůru, ale i dolů. Při dálkovém pochodu budeme nuceni překonávat mnohdy velmi obtížný terén: skloněné travnaté svahy, úseky kamenité, sutě, terény bahnité, kluzké, při pohybu budeme muset přecházet potoky, strže apod.

K technickým návykům se úzce přimyká příprava taktická.

• rozbor zkušeností minulých dálkových pochodů a taktiky na nich,

• provedení rozvahy nad plán-

kem trasy se stanovením vhodných míst oddechu a stanovení času na občerstvení,

• stanovení předpokládané pochodové rychlosti a stanovení dosažení kontrolních průchozích časů,

• v nejkratším možném čase po ukončení jednotlivého dálkového pochodu provést analýzu pochodu. Zaznamenat si dobré i špatné zkušenosti, dobu i místo největší únavy a rozebrat si vznik příčiny.

Cílem taktické přípravy je co nejekonomičtější překonání trasy dálkového pochodu. To předpokládá najít takové tempo, které nejlépe vyhovuje při dané délce pochodu, obtížnosti terénu, celkové povětrnostní situaci, roční době a momentální formě fyzické.

Neméně důležitou složkou je příprava na pochod po stránce psychické. Tato partie vzhledem k důležitosti bude rozebrána detailně zvlášť. I pro účast na dálkových pochodech jsou nutné znalosti a zkušenosti odborné technického rázu a taktiky pohybu v terénu. Navíc je třeba získat zkušenosti, jak se nejlépe obléci, v jaké obuvi zvládnout pochod, co na dálkovém pochodu konzumovat a jak se vyrovnat s nepříjemnými psychickými stavy.

Každý, kdo hodlá začít chodit na dálkové pochody, se má řídit určitými zásadami:

• dříve, než se vydáte na dálkový pochod, zamyslete se nad svým zdravotním stavem. Poradte se s lékařem, zda vám zvýšený fyzický výkon (nárazově realizovaný) neuškodí;

• dálkový pochod není v žádném případě závodem. Vítězí každý, kdo ve stanoveném čase projde zvolenou vzdáleností;

• účastníci dálkových pochodů na 70 km mají být prohlédnuti lékařem;

• začínající turista má absolvovat pochody s postupně narůstající délkou. Zkušenosti potvrzují, že je lépe si projít několikrát „svou trasu“, než zvýšíme závk o polovinu. Doporučuje se začít vzdáleností od 20 do 30 km;

• je vhodné prověřit si schopnosti na dálkovém pochodu etapově, kdy v několika dnech zdoláte vzdálenost 70 — 100 km;

• nikdy nepřeceňujte síly. Odhadněte dobře své schopnosti;

• nevydávejte se na dálkový pochod, jste-li nemocni;

• při dálkovém pochodu dochází ke značnému kalorickému výdaji. Proto správně doplňujte tento úbytek vhodnou stravou a tekutinami.

Ing. JINDŘICH PRŮŠA

Foto L. Tesař, Z. Thoma



Ve dnech 9. — 13. června 1975 byl pořádán v Ostravě 2. ročník mezinárodní přehlídky filmů k problematice tvorby a ochrany životního prostředí.

Úkolem týdenní filmové přehlídky bylo seznámení odborné veřejnosti s nejnovějšími filmovými snímky z 23 zemí (včetně filmové produkce OSN), které řeší naléhavé otázky poškozování životního prostředí lidskou společností. Snaha o perspektivní řešení a vytváření předpokladů pro optimální rozvoj dnešní i budoucích generací je dnes již společná národům téměř všech zemí a tato úspěšná myšlenka byla také jednotícím heslem tohoto společného setkání více jak stovky promítaných odborných filmů.

Promítané filmy nutí diváka k zamyšlení i k přehodnocení dosavadního vztahu člověka jako jedince i jako příslušníka celé společnosti k přírodě kolem sebe, ke svému životnímu prostředí v práci, v bydlišti i v místě svého odpočinku.

Předpokladem úspěšného řešení otázek zájmů lidské společnosti v ochraně a tvorbě životního prostředí je mírové soužití všech národů světa, přičemž přehlídka sama měla, mimo tento jednotící předpoklad společný všem současným snímům, ukázat i specifické problémy různých forem řešení problematiky životního prostředí ve vztahu k formě společenského zřízení a stupni dosažené úrovně technicko-vědeckého rozvoje jednotlivých států.

Hlavním pořadatelem přehlídky bylo Federální ministerstvo pro techniku a investiční rozvoj, Komise pro ŽP při vládě ČSSR a obě Rady pro ŽP při vládách ČR a SSR, ÚRO, CSVTS, organizátorem přehlídky byl Krátký film Praha — Infor-film servis. Československo jako prvé v Evropě uskutečnilo v roce 1974 poprvé tematickou přehlídku speciálních filmových prací k problematice životního prostředí a po úspěšném průběhu loňského 2. ročníku EKOFILMU je možno konstatovat, že právě v Ostravě byla již založena tradice, která významně přispěje i v budoucnu k úspěšnému řešení velmi aktuální i naléhavé problematiky pro lidskou společnost při účelném spojení materiálových i duševních kapacit mnoha národů pro dobro všech.

Druhá filmová přehlídka EKOFILM 75 se stala dokladem úspěšného zápasu vědy s problémy poškozování životního prostředí, které jsou společné ale i speci-

EKOFILM 1975

ficky odlišné v různých zemích světa a jasně prokázala i přednosti společenského zřízení socialistického typu pro novou komplexnost řešení ochrany a tvorby životního prostředí.

Souběžně s průběhem filmové přehlídky EKOFILM 75 byla zahájena v Ostravě i společná československo-sovětská výstava „Socialistické životní prostředí“, která dokumentovala přínosy spolupráce mezi ČSSR a SSSR v otázkách životního prostředí. Mottem této — v budoucnu putovní — výstavy bylo heslo: „Ve vodě je život, v půdě chléb — ve vzduchu zdraví a v přírodě krása.“

Další vítanou novinkou 2. ročníku EKOFILMU 75 bylo rozdělení předváděných filmů do čtyř tematických celků, přičemž každému bylo vyhrazeno promítání v jednom dnu a ve večerních hodinách bylo ukončeno besedou mezi tvůrci filmů, pokud byli na festivalu přítomni, a odborníky v dané problematice. Tak vlastně filmová přehlídka již přerůstá rámcem pouhého festivalu odborných filmů a stává se pozoruhodnou odbornou konferencí s aktuálními novinkami o životním prostředí doslova z celého světa. Tím poskytuje pořadatelé rychlý a srozumitelný zdroj odborných informací špičkové úrovně pro nejširší okruh odborníků v ČSSR a lze jen doporučit, aby z pestré palety snímků s tematikou ochrany přírody a tvorby zdravého životního prostředí, bylo pro potřeby vedení instruktorského sboru, pro soustředění instruktorů i na jiné akce pobytu v přírodě vybráno alespoň několik filmů, předvedených na EKOFILMU 75.

Z významných snímků — bylo uděleno 6 hlavních cen, 4 čestná uznání a 14 cen spolupořadatelů — nutno doporučit k výběru vítězný snímek SSSR „Podle zákonů přírody“ pojednávající o vystavbě průmyslových kapacit s uzavřeným provozem, neprodukcí odpadních produktů a nepoškozující životní prostředí, tak jako sama příroda neprodukuje odpadní produkty a vše využívá. Cenu v kategorii Ochrana přírody a krajiny obdržel film

ČSSR „Jazvy v přírodě“ o potřebě následných rekultivací a výsadbě zeleně na technických dílech v krajině, při dobývání nerostů apod. Dalším odměněným filmem v této kategorii byl japonský film o záchraně národního parku Oze, československý film o problematice rekreace v CHKO Krkonoše pod názvem „Ani kámen všechno nevydrží“. Podobnou tematiku řeší i další odměněný film SSSR „Seliger — moje láska i starost“.

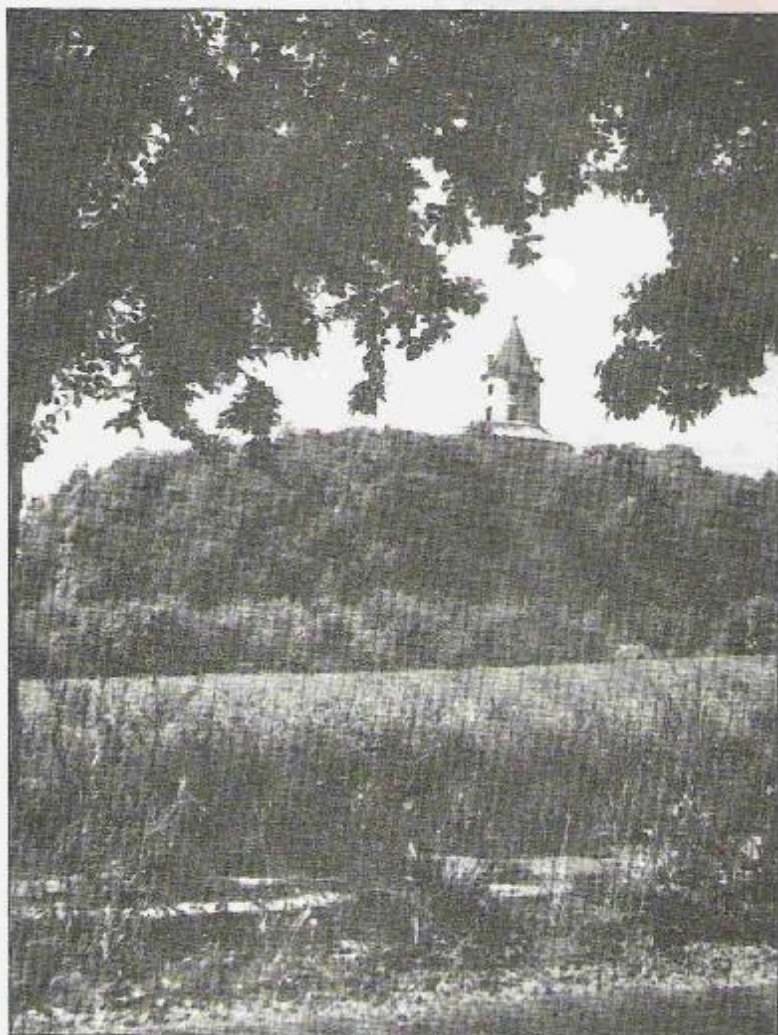
Vodohospodářskou tematikou se zabývá snímek ČSSR „Ricky umírají“, film „Jihomoravská lužní krajina“ i celá série snímků o ochraně povrchových vod z průmyslu (filmy „Na všech lidech záleží“, „Odpadní vody z alkalického odmašťování“, „Odpadní vody z mlékárenského průmyslu“ apod.). O ochraně a znovuoživení sladkovodních jezer pojednával také švédský film „Limno“, který získal Čestné uznání. Snímek o komplexním využití povodí řeky Columbie v USA je film „O čase a řece“.

Otřesným dokumentem důsledků ohrožení zdraví tisíců lidí kontaminovanou odpadní vodou vypuštěnou do moře je japonský snímek „Znečištěné prostředí v Japonsku“. Navíc je průkazným dokumentem toho, jak kapitalistická koncentrovaná průmyslová výroba bezohledně ničí životní prostředí lidských sídel i přes existenci zákonných předpisů na ochranu životního prostředí. Naproti tomu zase snímek NSR „Jedna barva se jmenuje zelená“ dokumentuje možnost zdravého soužití moderního městského sídla a průmyslového závodu.

O všeužitečném významu zeleně v krajině pojednává snímek ČSSR „Zeleň kolem nás“. O jejím významu pro duševní pohodu člověka a vyrovnanost psychiky jedince v zátěži všedního dne hovoří snímek ČSSR „Sportovní dovolená“. Osvěžující karikaturou moderního člověka v pře-technizovaném světě je krátký animovaný snímek ČSSR „Automatic“, odměněný cenou diváka.

Filmová přehlídka EKOFILM 75 obsahovala i pozoruhodné populárně naučné a výchovné snímky. Z nich nutno jmenovat zejména dvoudílný anglický snímek „Gorila“ o ochraně vymírajícího druhu savců v národním parku republiky Zaire, československý snímek „Morituri te salutant“ o ekologických problémech národních parků v Africe a záchra-

Pokračování na str. 22



CESTA ZNAČKOVÁNA BÁSNĚMI

Jsou místa, po kterých se bojíš jít, abys neporušil nit z něhy, která tě obklopuje. Nejraději bys šel křehkou krásou po špičkách, a přece by třeslice v lukách znamenávaly dunění tvých kroků a tep tvého srdce. Jsou místa, ve kterých by ses bál promluvit, abys nezaplášil od sebe všechnu tu křehkou krásu ticha, do něhož smíš promluvit jen šumící stromy, bublající potok, zurčení dopadajícího vodopádu, vlající obilí a bílé panenky bříz. Jsou místa, kde je lepší jít mlčky a když dojetí nelze potlačit, je možno — jak sám básník říká — „vyplakat to na píšťalu“.

Ano, mnohý kraj měl svého básníka, který „vzal občas hůl a klobouk v týl“ a básněmi značkoval místa svých nejmilejších procházek. Básník Sobotky, Plakánku, Roubenky, Humprechta a Semtínské lípy k tomu však nepotřeboval ani štětec ani barvu. Stačila mu jen tužka, kousek



papíru a slova, o nichž někteří lidé říkají všední. Na domě č. 4 soboteckého náměstí jeho památku připomíná bronzová busta s nápisem: „V tomto domě se narodil 19. ledna 1877 národní umělec Fráňa Šrámek, básník mládí a neohrožený bojovník za lidskost“.

Jdeš krajem kolem Sobotky a jeho verš sám za tebou pospíchá. Řekneš-li v lesích kolem Humprechta „Sobotko!“, ozve se ti táhle z lesů „Šrámek“. A řekneš-li jméno básnickovo, zní ti zde rázem ve stromech jakoby ozvěnou všechna slova, která zde vyčetl z prosté psárky, zvonečku nebo blatouchu, protože

...v lukách je vlání
na všechny strany,
pokorné odevzdání.
V lukách je nejprostší
života stůl,
rozložíš chleba,
podáš ženě půl,
chléb voní zemí,
bezpečný úsměv svítí,
až k pláči je prostý veneček
z lučného kvítí...

Snad jen Šrámek věděl, která to byla louka. Snad některá kolem koupaliště pod Humprechtem, Kostlí či Plakánku, možná, že i poblíž Libošovic.

Ale ve Šrámkově díle jsou básně, které jsou nerozlučně spjaty s přesnými názvy míst a nikde jinde by nemohly se s takovou něhou odehrát. Při čtení básní o Sobotce před tebou vystanou dřevěné domky, kleštiny, vaznice se záklopnými a letopočty jejich postavení.

Z náměstí není daleko na hřbitov. Tady leží babička Ptáčníková, Šrámkův otec, ale od onoho nešťastného dubna i matka: „Daly hlavu dohromady u hřbtova břízy“, napsal tehdy Šrámek, když sem v roce 1938 doprovázel matku. „Hluboce zašum, stromová harfo“, napsal, když zde měl „dědečka s babou a strýce tři, v světečních kabátech jistě, kalhoty s varhánky dole, neb člověk sem přišel trochu jak na ouřad...“

Nad hřbitovem stojí další samotář. Humprecht. Již skoro tři sta let ukazuje zdaleka poutníkům svůj půlměsíc, ale i směr, kterým leží Sobotka. Z návštěvníků, kteří šlapali po pískovcových širokých, vyšlapaných schodech k oválnému loveckému zámečku, by bylo jen za léto město velké jako Liberec, ale těch, kteří znají tuto Šrámkovu báseň, je snad daleko více:

Znám já jeden krásný zámek,
nedaleko Jičina,
snad je to jen zámek s písňě,
která takhle začíná...

Z ochozu Humprechta je jako misu s ovocem možno vidět v ko-

runách stromů Libošovice. Také na ně vznikla báseň:

Snad v Libošovicích
přec pannu mám,
že tak často tudy chodívám,
která je to, neuhádneš,
já na všechny se usmívám.
I na Pleskoty, i na jiné obce

vznikly básně, ale kterak nevzpomenout v těchto místech na semtínskou lipu, která v létě jako velký úl bzučí v době květu tisíci včelami. Z jejího šumění Šrámek odposlouchal:
Tam u nás doma z mnohých míst
tesknout k srdci můj,
však zajdi k lípě semtínské
a dohoukají výři...

Třešňovou alejí, která voní stáčeným medem, sejde se níž a tam začíná místo nejoblíbenějších Šrámkových procházek.

Plakánek!

Rekněte si toto slovo a samo se vám vybaví údolí, jehož stěny jsou lemovány harfami stromů. Jako kdyby tady otevřela zem dlaně a řekla člověku: Přijď! Kilometry jdeš jako u vytržení a pod nohama máš koberec trávy, nad hlavami baldachýn nebe a po obou stranách stěny z písku i zeleně. Zde chodil Šrámek

i s Karlem Čapkem. Sem vodil každého, koho měl rád jako do svátečního pokoje, ale běda, když tady někdo příliš mluvil.

O Plakánek báseň nenajdeš, snad by slova byla příliš všední proti jeho kráse. Jedna báseň odtud ale přece jen musela zachránit básnickovu reputaci. Roubenka se jmenuje:

Sem pod les v podběl usdla si
a září, září, snad má svátek.
Rusálci si v slunci suší vlasy,
sukénku pak podkasá si,
koupá dvě svých holoubátek.
Slasť té krásy tryská do žil,
proto i ten písek ožil,
tančí u dna skočnou.

Naše cesta po mapě, která není značkována štětcem a barvou, ale srdcem i duší, končí. V městě pod půlměsícem je všechno šrámkovské. A všichni ti, kdož „toho kraje citlivě nosí značku“ sem rádi zavítají, protože ne zlatem, ale údery srdce je někdy možno měřit čas, zvláště když slova jsou jako perly ukryté na dně lidské duše...

Text VLADIMÍR MIKOLÁŠEK

Foto J. Poloprudský



RADY NA CESTU

Polodenní výlety ze Sobotky:

Humprecht (letohrádek postavený v roce 1666 Humprechtem Černým z Chudenic na čedičové vyvěřelině z třetihor v n. m. 340 m), sobotcký hřbitov (hrob Fráni Šrámka a M. Hrdličkové-Šrámkové), koupaliště, Semtínská lipa (30 m vysoká, objem 6,9 m) a zpět.

Stěblovice, Nepřívěč, Vesec (dějiště filmu V. Plívové-Šimkové „Přijela k nám pouť“) a zpět, 8 km.

Osek, Střehom, Plakánek (Šrámkova báseň Roubenka), Vesec a zpět, 9 km.

Celodenní výlety ze Sobotky:

Benešov, Hubojedy, Záměstí, Prachovské skály (nocleh), Horní Lochov (autobus), pěšky 13 km.

Vesec, Plakánek, Kost, Prokopské údolí, Libošovice (Šrámkova báseň) a zpět, 11 km.

Stěblovice, mlýn Dola, Trosky do Hrdonovic na vlak.

Markvartice, Staré Hrady (renovovaný Památník národního písemnictví), Libáň, na vlak do Psiníc.

Železnice 6c Mladá Boleslav — Libuň — Stará Paka se stanicemi Sobotka, Mladějov (Zvonice, hrob prvního rektora naší techniky, stavitele železnic Gerstnera). Blízká křižovatka 6b Bakov — Kopidlo.

Autobusy: Sobotka — Jičín (spojení s Prachovskými skalami).

Sobotka — Mladá Boleslav.

Sobotka — Podkost — Mnichovo Hradiště (přímé spojení s Kostí a skalami na Mužském).

Dálkové spoje: Praha — Mladá Boleslav — Sobotka — Jičín — Liberec — Přámy u Turnova — Mnichovo Hradiště — Sobotka.

Dálkové silnice: Praha — Mladá Boleslav — Sobotka — Jičín.

Sobotka — Markvartice — Libáň.

Sobotka — Stěblovice — Mladějov.

Sobotka — Kost — Turnov.

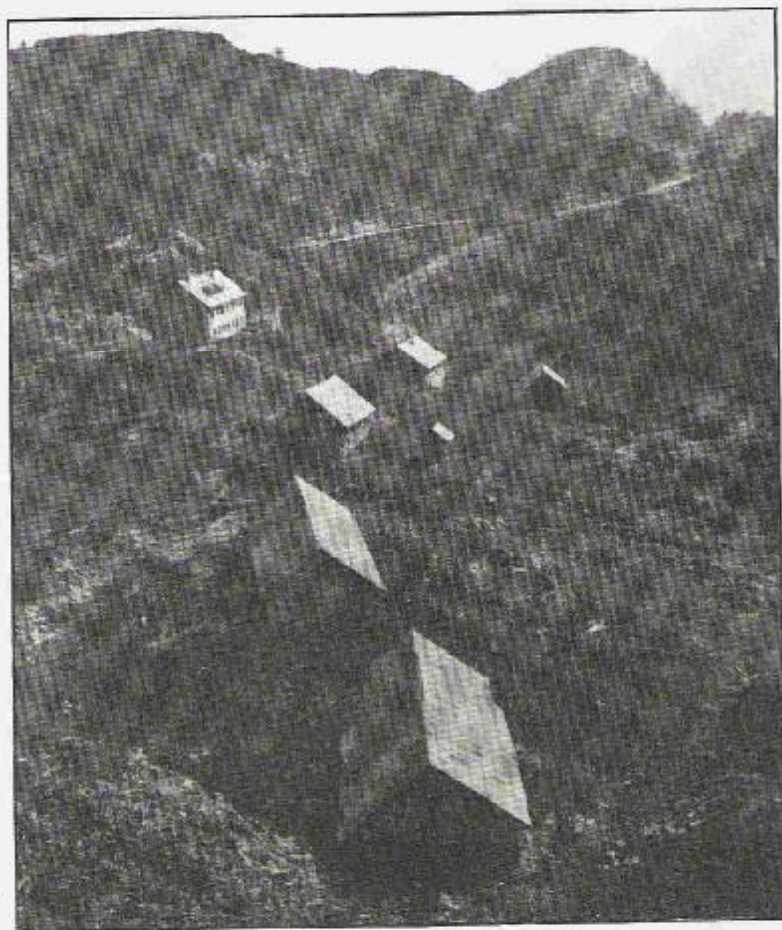
Turistické značky:

červená: Sobotka, Osek, Střehom, Plakánek — 6 km,

zelená: Sobotka, Humprecht, Vesec, Plakánek, Podkost (nejmenší MNV v republice, Helikarova hospoda z roku 1516, nyní hotel), Kost (na severu Bílý rybník, na jihu Černý rybník), podhradím vede silnice Sobotka — Přibrazy (autokempink),

Ubytování: hotel Pošta Sobotka, hotel Podkost a Mladějov.

Koupání: koupaliště pod Humprechtem, rybník Šlejšerna, Mladějov (rekreační středisko LIAZu), Prachovské skály.



PĚT DNÍ V JULSKÝCH ALPÁCH

„Co hor jsem viděl, žádné se
v mém srdci nevyrovnají Jul-
ským. Sny mládež vytvořily tam
domov mé duše.“

Dr. Julius Kugy

Když konečně náš autobus zdolal řadu serpentín a místy až 13procentní stoupání na Wurzenpass — sedlo Korensko (1073 m), jeden z horských hraničních přechodů Jugoslávie v Karavankách, uviděli jsme je poprvé — Jurské Alpy. Proti modré obloze se v zá-

plavě slunce rýsovaly jejich bílé štíty. Ze sedla jsme sjeli do Podkorenu, do údolí Sávy Dolinky a přes Mojstranu, Jesenici, kolem Bledu jsme se dostali do údolí Sávy Bohinjky a tím k Bohinjskému jezeru.

Úchvatné panoráma divokých rozeklaných vrcholů i úzkých údolí se neustále měnilo, jen v Jesenici trochu kazí krásu okolní přírody velké železářny. Jesenice je i důležitým železničním uzlem. Od trati do Lublaně se tu odpojuje tzv. Bohinjská dráha, uvedená do provozu v roce 1908. Tehdy byla jedinou dopravní spojnici mezi severem Slovinska a monarchie s přímou, s nejdůležitějším obchodním rakouským přístavem Terstem. Projížděli jsme úhlednými vesničkami s domky dřevěnými i zděnými, se záplavou různobarevných květin v oknech a na dřevěných pavláčkách. Uzávorka políčka se střídala s loukami, na kterých naši pozornost upoutali zvláštní protáhlé seníky, zvané „kozolce“. Kemp u Bohinjského jezera se na pár dnů stal naším domovem.

Ráno, když se rozpustily mlhy nad jezerem, vydali jsme se po červeně značené lesní cestě proti proudu Savice. Kouzlo její smaragdové zelené vody a peřejí jsme ani moc nevnímali, spíš jsme upírali oči vysoko před nás, na strmé stěny Komarče a Jagrových skal. Zdálo se nám, že je naprosto nemožné, aby tam někde vedla cesta k Triglavským jezerům.

Záhy jsme se přesvědčili, že mapa nelže. Stezka se odvažně zakusuje mnoha serpentínami do příkrých svahů a na vzdálenost necelého kilometru překonává výškový rozdíl 700 m. Většinou vede smíšeným lesem, ale s přibývajícím výškou les fidne, až nakonec zůstanou jen holé skály a ne příliš příjemné výhledy do propasti. Ze skal je i pěkný výhled na Bohinjské hory, nejvyšší hřeben Východních Julských Alp. Začínají nad Bohinjskou Bistricí a táhnou se až k pověstmi opředenému Bogatinu (2008 m). V první světové válce byl pod Bogatinem jeden z opěrných bodů rakousko-uherské armády, která v bitvě u Krnu (2245 m) odrazila italské pokusy o vpád do Bohinje. Po skončení války zabrala celou Istrii a i část Východních Julských Alp Itálie a hřebenem Bohinjských hor procházela hranice. Teprve po druhé světové válce celé území připadlo Jugoslávii. Nad zalesněnými srázy bylo vidět Ski-hotel Vogel, ke kterému vede lanovka. Území nad hotelem až k hřebenu patří k významným lyžařským terénům Jugoslávie.



Když naše stezka konečně zdolala obří schod Komarče, trochu klesla temným, vlhkým lesem až k prvnímu Triglavskému jezeru, Černému, které leží ve výšce 1340 m. Po dalším stoupání jsme se dostali k Dvojnému jezeru (1683 m), u kterého je i chata. Dolina se rozevřela, hustý smrkový les zmizel, zbylo jen pár osamělých smrků, zakrslých borovic a modřínů. Za dalším obřím schůdkem mizí i ten řídký les a zde, ve výši 1830 m, je i největší jezero, Veliké. Dál se prostírá už jen kamenná pustina, stupňovitě stoupající až k uzavěru doliny, ke Kanjavci (2568 m) a Vršaci (2194 m). Jak korálky na šňůře jsou další jezírka, u toho sedmého, ve výši 2071 m, je opět chata. Triglavská jezírka ne-

spojuje žádný potůček, zdánlivě nemají ani přítok ani odtok. Voda prosakuje tajemnými cestami, jednotlivé praménky se spojují v neznámých podzemních prostorech, aby pak najednou vyrazily mohutným proudem. Pod vývěrem tvoří Savice 80 m vysoký vodopád.

Celá dolina spolu s vývěrem a vodopádem je chráněnou oblastí. K zajímavostem Triglavského národního parku kromě horské flóry patří i různé formy vysokohorského krasu, patrovitá stavba doliny, škraby, závrtý, karová jezírka.

K nejkrásnějším místům v Julských Alpách určitě patří dolina

Pokračování na str. 20

PĚT DNÍ V JULSKÝCH ALPÁCH

Trenta. Začíná kdesi pod horou Bavški Grintavec, táhne se k severovýchodu jako Zadní Trenta, u vývěru Soče se ohýbá k jiho-východu a v místě zvaném Na Logu k jihozápadu. K turistickým zajímavostem patří vývěr Soče, botanická zahrádka Alpinetum Juliana a kaňon u městečka Soča, který si tu dravá bystřina ve vápencích vyhloubila. Hodně navštěvovaný je v Trentě i pomník tertského rodáka, horolezce dr. Julia Kugyho (1858–1944). Z Trenty pocházel jeho věrní druhové, lovci (pytláci) kamzíků, odvážní horští vůdci a nosiči, kteří jej v létě i v zimě doprovázeli na jeho objevitelských cestách k vrcholům okolních hor.

Do doliny jsme se dostali od severu, přes sedlo Vršič (1611 m). Silnice, postavená během první světové války ruskými zajatci, překonává sedlo 52 serpentínami. Jízda po této silnici je skutečným zážitkem, ovšem ne jen pro krásné výhledy na okolní hory, do doliny Trenty nebo na severu do doliny Velké Pišnice. Zatačky jsou pěkně ostré, kolem pořádné srázy, takže kdo tu nezvládne řízení, má cestu na onen svět zaručenou.

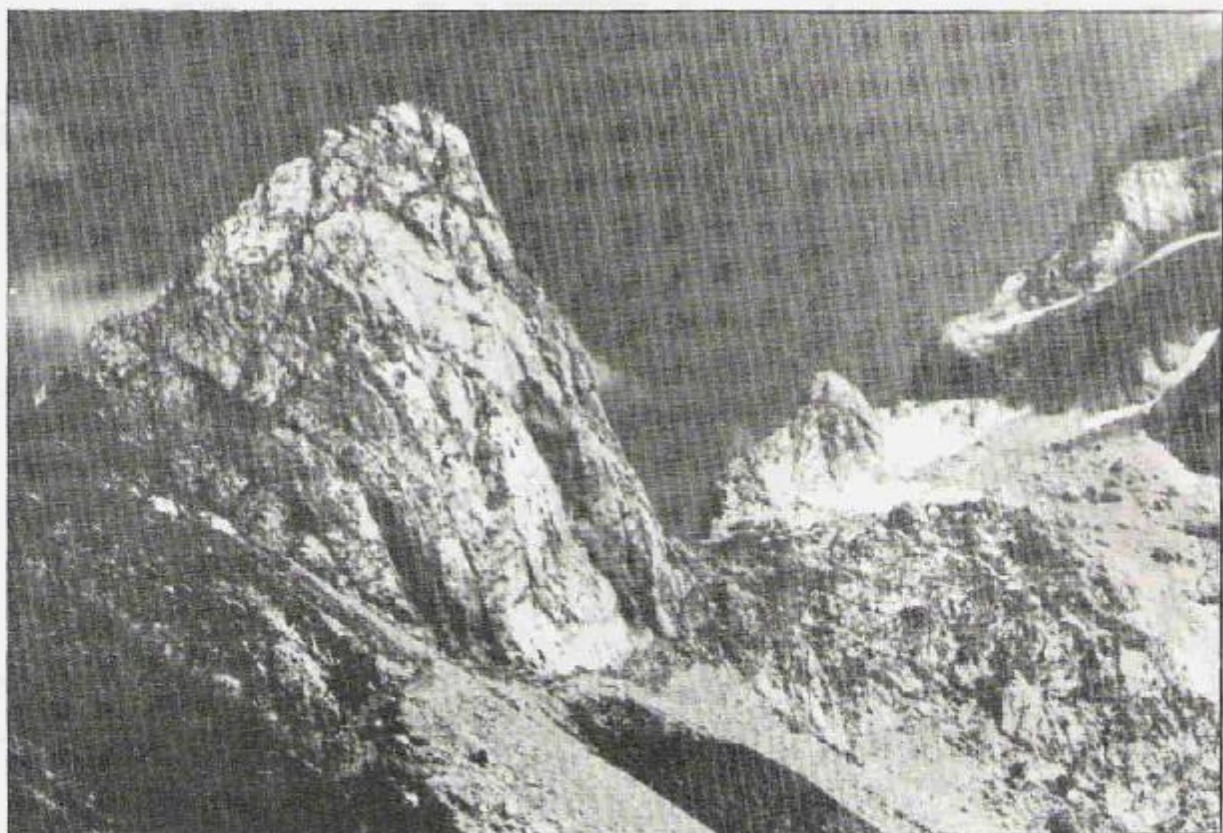
Dolina Trenta, vlastně dolina ne příliš poetického jména — Zadnjice, začínající na Logu, bývá také východiskem pro túry do skupiny Triglavu. My jsme si udělali výlet méně náročný, k Pogacníkovu domu, do výše 2052 m. I když jsme se nevyšplhali na žádný vrcholek, byla to krásná a zajímavá cesta. Jedna z mých nejmilejších vzpomínek je spojena s odpočinkem u prvního z Križských jezer. Jezírko se skrývalo v chráněné kotlině a sněhový převis na jeho okraji podivně kontrastoval s pestrou nádhrou alpských kytíček v té malé přírodní botanické zahrádce. Mezi všemi květy dominovaly rudé růžice pěnišníků a sytě modré zvonce hořců. Vedle nich se skromněji krčily protěže, kartouzky, pomněnky, brambořiky, silenky, trávníčky, dryádky a další, na jejichž pojmenování již mé znalosti z botaniky nestačily.

Okolní skály a hlavně kotlina nad chatou, u druhého Križského jezera, nám daly nahlédnout do geologické stavby hor. Ty nepřístupné, divoké vápencové hory jsou rozbrázděny horizontálním vrásněním, jež tvoří širší či užší řimsy („Boží lávky“), tak typické pro Julské Alpy. V kotlině u druhého jezírka se střídaly závrtý s miniaturními propástkami na jejichž dně se často bělal starý sníh. Všechny ty kameny a skály kolem oslňovaly svou bělostí.

Ani modrá obloha a slunce nemohly přehlušit trochu smutný dojem, kterým hory ve výši nad 2000 m působí. K pustým kamenným planinám pod Triglavem, se váže jedna slovinská pověst. Kdysi prý i vysoko v horách byly jen kvetoucí louky, ale ty byly změněny v kamennou pustinu jako trest za to, že se trentští lovci odvážili pronásledovat i posvátného bílého kamzíka se zlatými růžky, Zlatoroga. Člověk se docela rád vrátí z mrtvého bílého ticha vrásčitých skal a kamenů dolů, do malebné doliny, kde pulsuje život a kde hučí svůj odvážný chorál řeka Soča.

Poslední den, který nám v horách zbýval, jsme se podívali k Mangrtu (2678 m). Průvodce po Jugoslávii praví, že až k chatě Mangri (2072 m) vede velkoryse vybudovaná silnice. Marně jsme přemýšleli, zda velkorysost znamená i sjízdnost pro autobus. Neznámá. Náš řidič se odvážel skoro do třetiny cesty, ale málem to špatně dopadlo. Pro osobní vozy je to parádní silnice — pět tunelů, fantastické serpentiny, v jednom místě silnice dokonce křížuje sama sebe — prochází tunelem a na kopci nad ním tvoří odvážný zákrut.

Protože výstup na Mangrt bychom časově nestihli, vylezli jsme si aspoň na dvě sedla. Mezi Mangritem a plochým zubem Malého Mangrtu jsme stáli nad tisíci-





metrovním srázem severních stěn. Pod námi byly již italské lesy a obě Mangritská jezera, v dále Tarvisio, vpravo se tyčila zubatá hradba Ponc (2242 m), vlevo rozeklaný hřeben nad Remšendo-lcm. Výhled na Východní Julské Alpy zakrýval mohutný Mangrt, na jihu uzavíral obzor hřeben nad Koritnicí. Ale na západě, již v Itálii za Jezerskou dolinou, se

tyčily Západní Julské Alpy, masiv Više (2686 m), na jihozápadě pohraniční Kanin (2587 m). Na sedle mezi Malim vrhem (1992 m) a Rdečou skalou (2094 m) se před námi objevil v celé své kráse Jalorec. Za ním vykukovalo celé moře hor a tam úplně vzadu svítila bílá kopule Triglavu (2863 m). Smutně jsme se loučili s tou divokou krásou kolem, jen neradi

jsme scházeli k autobusu. Julské Alpy jsou hory, na které se nedá zapomenout, na všechny ty cesty, po kterých člověk nemohl jít, na jejich majestátní, obtížně přístup-né, lákající štíty, na které se nedostal.

Text MARTA KOCKOVA

Foto dr. B. Zicha

KVĚTINOVÁ ŘEKA (VLTAVA II.)

ný most, abychom na pilíř ne-
najeli bokem a pak pod mo-
stem neshledali věci na dně.
Jez ve Větrní je většinou zo-
vřený a přenášíme jej vprava.

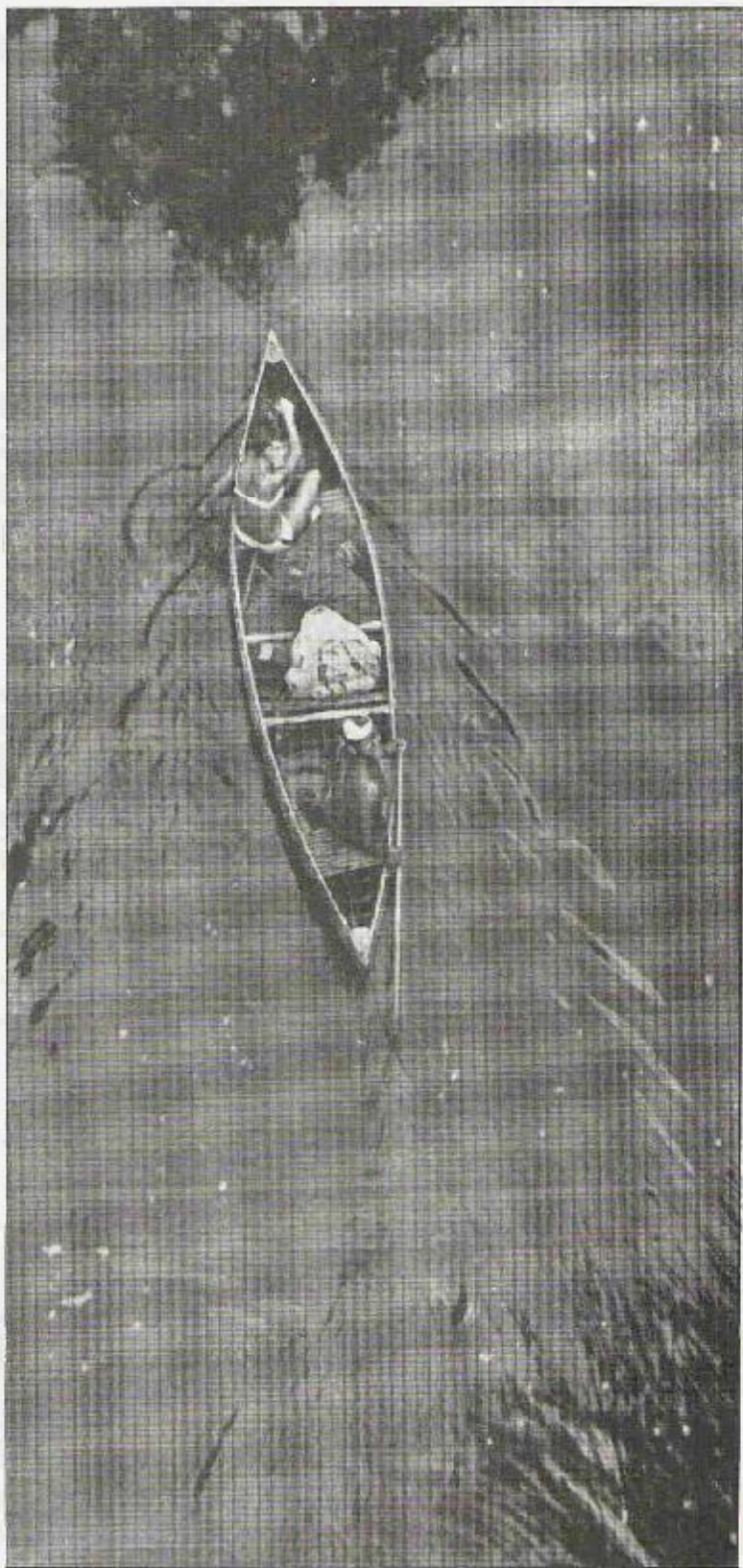
Český Krumlov má více ob-
tížných jezů. Pomůžeme si tím,
že i s lodí projdeme tzv. Myší
dírou. Po prohlídce hradu a ná-
kupu opustíme toto další sídlo
pánů z Růže. Tábořit doporu-
čujeme na Černickém potoce,
kde teče čistá voda.

Hned ráno se dostaneme do
Zlaté Koruny. Zde se nachází
další stavitelská památka —
klášter. Po další hodině jízdy
dopluje pod zříceniny hradu
Dívčí Kámen. Od nich se ote-
vívá nádherná vyhlídka na řeku.
Při výstupu si navíc protáhne-
me zdřevěnělé nohy.

Táboříme opět na potoce —
tentokrát Pančickém. Když má-
me jen týdenní dovolenou, kon-
číme další den v Boršově před
Českými Budějovicemi. Tam je
nejblíže k železnici. Vltava je
sjízdna téměř za každého obdo-
bí, řeka je čistá až pod Český
Krumlov. Papírna v Loučovicích
ji zanese jen při proplachování
koryta pod lipenskou hrází. Až
do Boršova se pohybujeme na
území Šumavy. Zpestříme svou
dovolenou návštěvou význač-
ných kulturních památek. Na
tyhle prázdniny budeme vždyč-
ky vzpomínat — a jistě se do
těchto míst ještě jednou vrátí-
me.

Text ing. HUGO KNOTEK

Foto Z. Thoma



METODICKÉ LISTY pro pobyt v přírodě — pro vnitřní potřebu SSM vydává oddělení tělesné a branné výchovy ČOV SSM a Český svaz turistů. Adresa redakce: ČOV SSM, oddělení tělesné a branné výchovy, 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.