

-

Sokolská župa

OLOMOUCKÁ – SMRČKOVA

Župní zpravodaj



Březen 2018

Ročník: XXIV

Číslo: 1/2018

ŽUPNÍ KANCELÁŘ INFORMUJE

(Marcela Lízalová, tajemnice župy)

Návrhy na sokolská vyznamenání

Předsednictvo župy na svém zasedání dne **19. února 2018** rozhodlo navrhnout sokolskému ústředí na vyznamenání zlatými, stříbrnými, nebo bronzovými medailemi, několik dlouhodobě, obětavě a úspěšně pracujících členů a členek působících v jednotách či na úrovni župy, nebo na úrovni celé ČOS, a to v souvislosti s letošním jubilejním rokem 100. výročí vzniku Československa, na jehož vzniku měl Sokol mimořádný podíl. Jedná se celkem o 18 návrhů, které budou zpracovány župní kanceláří ve spolupráci s br. Klegou. Tyto návrhy budou následně odeslány na ústředí ČOS k dalšímu posouzení a případnému schválení Výborem ČOS. Všichni navržené členové budou poté župní kanceláří informováni o výsledku.

Místní slety, župní, krajský slet a XVI. všesokolský slet 2018

Probíhá spolupráce a koordinace činnosti okolo místních sletů, župních a krajských sletů.

Místní slety budou probíhat v průběhu měsíce května 2018 v našich jednotách Sokol Hnojice (ukázka 6 skladeb), Sokol Olomouc – Chválkovice (ukázka 9 skladeb), Sokol Litovel (ukázka 5 skladeb) a Sokol Náměšť na Hané (ukázka 1 skladba).

Župní slet se bude konat na hřišti sokolovny v Olomouci – Chválkovicích dne 2. 6. 2018 a cvičenci postupně předvedou divákům všech 10 skladeb, které naše župa nacvičuje, za účasti cca 497 cvičenců, ve spolupráci s okolními župami Olomouckého kraje pak dalších cca 139 cvičenců, a to ze sokolských žup Severomoravské, Středomoravské – Kratochvilovy a Prostějovské.

Krajský slet bude uspořádán na stadionu Spartaku Přerov dne 16. 6. 2018. Přehlídka sletových skladeb se zúčastní cca 424 cvičenců, včetně cvičenců z ČASPV a MŠ Lužické v Olomouci. Celkově se představí cvičenci v 11 skladbách.

XVI. všesokolský slet se uskuteční již tradičně v Praze ve dnech 30. 6. – 6. 7. 2018 na stadionu Slávie. Za naši Sokolskou župu se zúčastní cca 244 cvičenců. Konečný počet ještě bude upřesněn. V Praze budeme vystupovat v 7 skladbách. Ubytování včetně snídaně pro většinu našich cvičenců je zajištěno v Domově mládeže na Praze 9. Doprava cvičenců naší župy i okolních žup se bude zajišťovat přes ČD, vzhledem k tomu, že ČD se staly oficiálním partnerem XVI. všesokolského sletu v Praze. Budou zajištěny mimořádné podmínky dopravy „Sokolským vlakem“ za splnění určitých kritérií, např. obsazenost vlakové

soupravy nad 1 000 osob. Další výhodou je předjednaná sleva jízdného ve výši 50% včetně místenek zdarma do standardních spojů.

S uspořádáním všesokolského sletu také úzce souvisí projekt Krajských prezentací činnosti ČOS v Olomouckém kraji. V rámci prezentace našeho sokolského hnutí bychom chtěli veřejnosti prezentovat nácvik našich sletových skladeb a zapojit se tak do účasti plánované sportovní akce Moravia Sport Expo (běh ½ Maraton Olomouc), která se bude konat dne 23. 6. 2018. Předpokládá se účast několika tisíc sportovců a diváků. Jednání s Magistrátem města Olomouc s Odborem sportu se připravuje.

Valné hromady

VH tělocvičných jednot probíhají průběžně na všech jednotách naší župy od ledna 2018 až do konce března 2018.

Valná hromada Sokolské župy Olomoucké–Smrčkovy se plánuje na duben 2018. Termín a místo konání bude předmětem jednání předsednictva župy dne 26. března 2018. O jeho výsledcích budou jednoty informovány elektronicky formou zápisu ze zasedání předsednictva župy.

Víte, že.....

(Jan Nemrava, vzdělávací středisko Olomoucké župy)

- V rámci propagace oslav 100 let republiky a propagace XVI. všesokolského sletu spolupracuje Sokol s médii a díky tomu se můžeme těšit, zpravidla v sobotu ráno, na pořad Sokolský zpravodaj, který vysílá ČT SPORT. Tento krátký pořad lze zhlédnout i v následující dny v reprízách či na internetu v archivu ČT na <http://www.ceskatelevize.cz/porady/12090743332-sokolsky-zpravodaj/>
- Rovněž byla navázána spolupráce s periodikem Olomoucký deník a místními reportéry. Díky tomu se v těchto novinách každé úterý též můžete dočíst něco o Sokole v našem kraji. Například v úterý 27.2. vyšel článek o rodině Skácelů (Sokolovně vrátili zašlou krásu). V Olomouckém deníku se můžeme těšit každé úterý na další články.
- Je možné, že i vás na nějaké z našich akcí překvapí televizní kamery či reportéři a stanou ze s nás na chvíli mediální hvězdy, jak se to stalo koncem roku br. Milanu Dudovi v Sokole Šternberk, kde přijeli natáčet z ČT na jejich vánoční akademii Sportovní gymnastiky. (Ke zhlédnutí ve výše uvedeném archivu, vysíláno 16.12.2017).

NÁČELNICTVO INFORMUJE

Z nácviku skladby Princezna republika

(Václav Dostál, župní vedoucí seniorů a člen Ústředního cvičitelského sboru seniorů)

Už popáté se aktivně podílím na nácviku skladby pro seniorský věk, kterou nacvičují cvičenky a cvičenci také označovaní jako Věrná garda. Tentokrát nacvičujeme skladbu Princezna republika od autorek Lenky a Blanky Kocmichových. Skladba je to nádherná, podmanivá, kdy se efektu dosahuje četnými přechody do různých obrazců. Závěrečný obrazec 144tkových lipových listů a 144tkových lipových květů zvýrazňuje cíl celé skladby: hold stému výročí vzniku demokratické republiky v čele s T. G. Masarykem. Autorem hudby je Karel Hašler.

Proti minulým sletům, kdy jsme měli šestatřicítku, se v naší župě podařilo získat jen 18 cvičících, tedy 12 žen-seniorek a 6 mužů-seniorů. Největší zásluhu v získání cvičících má Alena Rechová, která ve své jednotě Sokol Velká Bystřice získala 11 aktivních sokolek a sokolů a k tomu 2 cvičenky ze Sokola Bělkovice. Ze Sokola Olomouc nacvičují 4 muži-senioři a ze Sokola Olomouc-Nové sady 1 cvičenka.

Nacvičujeme každý čtvrtek ve Velké Bystřici pod vedením Zdeny Krylové, náčelnice tamní jednoty. Její zásluhou už umíme celou skladbu, a tak nám zbývá dost času, abychom své pohyby vypilovali do podoby, která strhne všechny diváky. Závěrečný pochodový rej (končící zmíněným obrazem) cvičíme na Hašlerův pochod „Svoboda je svoboda“, který je aktuální i dnes.

Sestra Zdena mě tím, že se ujala vedení nácviku skladby, ulehčila. Mohu se více věnovat pomoci v organizaci přípravy a průběhu Všesokolského sletu v Praze, a také své manželce, jejíž zdravotní problémy dost vzrostly.

Naše osmnáctka se zúčastní místního sletu v Hranicích 26. 5., kde se secvičíme s cvičenci z župy Přerovské a Prostějovské, župního sletu naší župy 2. 6., na němž nás podpoří věrná garda z Prostějova, župního sletu prostějovské župy 9. 6., krajského sletu v Přerově 16. 6. a od 30. 6. do 6. 7. všesokolského sletu v Praze.

XVI. Všesokolskému sletu nazdar!

VZDĚLAVATELSKÉ INFORMACE

Zdá se vám, že tři roky je zbytečně dlouhá doba?

(Luboš Toušek, redaktor Župního zpravodaje)

Vážení čtenáři. Přímou "vidím" jak mnozí z vás krouží hlavou nad nesmyslným nadpisem tohoto článku. Pochopitelně. Jak posoudit přiměřenost časového úseku, když nevíme, co by se mělo v tom úseku udělat. Ale neklesejte na mysli - hned vysvětlím.

Vlastně to byla určitá náhoda, že se mi při kompletaci tohoto čísla našeho zpravodaje dostal do ruky almanach SOKOLSKÁ ŽUPA OLOMOUCKÁ-SMRČKOVA 1921 - 2001. Díky té náhodě jsem si však nejenom s chutí - a s určitou nostalgií - prolistoval touto publikací, ale také se mi vnutila otázka, zda budeme v roce 2021 schopni vydat něco podobného. Co se za uplynulých 20 let změnilo? Co k lepšímu a co, nedejbože, snad k horšímu? A rázem mi to bylo jasné: odpovědi na tyto otázky by nejlépe mohl dát další almanach župy, tentokrát ke stému výročí jejího vzniku.

Jistě mi dáte za pravdu (vy čtenáři, kteří jste dospěli až do tohoto místa), že nyní už nadpis článku není až tak nesmyslný. Po vlastních zkušenostech mohu prohlásit, že tři roky na zpracování takové publikace jako je almanach sokolské župy není určitě málo - tedy pokud budeme předpokládat, že nám vy všichni, naši čtenáři i činovníci všech našich jednot pomůžete. A proto i tento článek. Má za úkol vzbudit zájem u naší široké župní veřejnosti, a snad i určitý pocit, že se na něco, co sice přijde "až za dlouho", (a něco, na čem se třeba budeme všichni podílet), už teď těšíme. A proto všem jednotám oznamuji, že do roku 2021 **připravíme k vydání almanach ke stému výročí župy**. A v této souvislosti vás, nejenom činovníky tělocvičných jednot, ale i ostatní členy, kteří si myslíte, že by vás to mohlo bavit, prosím:

- již nyní si připravujte zajímavá fakta o vaší jednotě
- již nyní si ukládejte (tak, abyste je byli schopni nalézt) zajímavé fotografie z života vaší jednoty
- již nyní počítejte s tím, že v budoucnu budete vyzváni (tedy zejména vy, činovníci jednot), ale i vy, členové našich jednot, kteří si myslíte, že by vás to zajímalo, k aktivní spolupráci na ALMANACHU SOKOLSKÉ ŽUPY OLOMOUCKÉ-SMRČKOVY KE 100. VÝROČÍ JEJÍHO VZNIKU.



POBYT V PŘÍRODĚ

Zimní přechody na přelomu roku 2017-18

(Luboš Toušek, redaktor Župního zpravodaje)

Letošní "**silvestrovský**" **výstup na Jedovou** se uskutečnil v tradiční podobě, a to co do vlastní trasy, tak i co do počtu účastníků. Jak jsme již dlouhá léta zvyklí, odjížděli jsem vlakem z Olomouce hlavního nádraží do Hrubé Vody zastávky. Po vystoupení z vlaku v Hrubé Vodě zastávka jsme vytvořili tradiční kolečko, abychom se spočítali: z celkového počtu 49 (+ 3 psi) bylo z jednot ČASPV 14 účastníků, z jednot ČOS 21 účastníků, zbývajících 14 byli naši kamarádi, kteří nejsou členy žádné z uvedených tělovýchovných organizací.



Všechny přítomné přivítala předsedkyně regionální komise CPP Alena Opluštilová, která také zorganizovala hromadnou fotografii při nástupu, ale tentokrát poprvé nejenom v tradičním "kolečku", ale v těsném "houfu" – tak, aby na jedné fotografii byli všichni. (Viz připojená fotografie s - v posledních letech už "nezbytným" - br. Labounkem v historickém kroji). Luboš Toušek omluvil neúčast nepřítomné župní vedoucí PP, ses. Martiny Michalíkové.

Poté následovala cesta na Jedovou. Během ní se skupina dosti roztrhala, ale většina z nás se opět setkala na vrcholu Jedové, kde nechyběly přípitky šampaňským a ani milé setkání s župní tajemnicí Marcelou Lízalovou a jednatelem župy Františkem Kráčmarem, kteří, jako již v loňském roce, přijeli do Pohořan ze svého bydliště v Jívové, a svůj příjezd načasovali tak, abychom se na nejvyšším místě denní trasy setkali. Spolu s nimi se na vrcholu objevil i druhý krojovaný sokol, br. Baroš, a také nás zde také dohonilo 5 účastnic z TJ Sokol Horka. (Naše milé "holky z Horky" totiž zapoměly vystoupit z vlaku na Hrubé Vodě zastávce a zajely si až do Hrubé Vody.) Takže v součtu celková účast letošní akce dopadla takto: ČASPV - 19, ČOS - 24, celková účast včetně "nezařazených" - 57.

Po společném přípitku, vzájemných přáních do nového roku a tradiční "vrcholové fotografii" již cesta pokračovala přes Pohořany na Svatý Kopeček, do různých hospůdek a domů...

To "novoroční přejezd Jeseníků"

zažil letos dosti netradiční průběh. Vysoké teploty během týdne a nejisté informace o sněhové pokrývce v Jeseníkách způsobily, že na úvodním kolečku v Ramzové (z důvodu nemoci se nezúčastnily ani regionální vedoucí CPP Alena Opluštilová, ani župní vedoucí PP Martina Michalíková) se nás sešlo 25 "pěšáků" a pouze 2 lyžařky. Po náležitém spočítání (ČASPV - 14,



ČOS - 7, nezařazení - 4) a vytvoření dokumentační fotografie se lyžařky (za jejich odvahu si zaslouží jmenovitě uvést - byly to členky Sokola Nové sady, ses. Jana Dohnálková a Zuzka Heřmanová) vydaly na cestu směr Petříkov a chata Paprsek, pěší účastníci pak vyrazili na plánovaný cíl - Šerák a Keprník.

Na cestě pěšáků nastal první zádrhel již brzy po nástupu: nějak jsme přehlédli odbočku červené turistické značky a až na mezistanici lanovek Čerňava jsme se vydrápali po strmém svalu v sousedství sjezdovky. Odtud pak jsme pokračovali ve stále se prodlužujícím houfu, směrem k chatě na Šeráku.

Jaké bylo naše překvapení, když kousek před chatou, u "kapličky", nás čekali ti rychlejší (a také 2 účastnice, které z Čerňavy vyjely lanovkou), aby nám sdělili, že chata na Šeráku je "z technických důvodů uzavřena" (!). To bylo překvapení. Nic naplat, trochu jsme si zanádačili, snědli svačiny a vydali se na zpáteční cestu s tím, že příslušná piva, čaje a kávy vypijeme v nově zřízené restauraci na Čerňavě.

Cestou ale vznikla další peripetie - zjistili jsme, a díky mobilním telefonům, nezbytné to součásti dnešního života pak definitivně ověřili, že dvě z účastnic jaksí popletly zpáteční cestu, a teprve po dlouhém stoupání zjistily, že se nachází na vrcholu Keprníku...

No, všechno nakonec dobře dopadlo; pro dvě zbloudilé duše se vrátil Jirka Tabery (jedna ze zbloudivších byla jeho manželka), my ostatní jsme na ně počkali ve zmíněné restauraci na Čerňavě. (Oběma jsme bezprostředně po jejich příchodu pográtulovali jako jediným účastnicím, **kteří beze zbytku splnily plánovanou trasu...**) Pak již následovala cesta do Ramzové (tentokrát již opravdu po červené turistické značce) a cesta vlakem do Olomouce. Jeli jsme až pozdějším vlakem, protože ty očekávané borůvkové knedlíky jsme si nemohli nechat ujít a dali jsme si je - když to nešlo na Šeráku - až v hospodě u dolní stanice



lanovky. (S našimi dvěma lyžařkami jsme se už nesetkali, ty stihly již dřívější vlak.)

V přetopeném vlaku někteří pospávali, jiní si cestu krátili různými hrami, takže jsme byli v Olomouci co by dup. I přes popsanou peripetii jsme byli všichni spokojeni a s pozdravem "Ahoj za rok" se už teď těšíme na další zimní akce "na přelomu roku".

Z JEDNOT

Bělidelský vánoční stromeček v přírodě

(Lucie Kukačová, cvičitelka dětí T.J. Sokol Bělidla)

Dne 18. 12. 2017 jsme se sešli s dětmi a rodiči ku příležitosti každoroční předvánoční akce „Vánoční stromeček pro zvířátka“. Setkali jsme se u lávky přes řeku Bystřici v počtu devíti dospělých a sedmi dětí, abychom se v předvánočním shonu zastavili a předali dárky, které pomůžou zvířátkům překonat náročné zimní období.

Na děti čekalo pár úkolů, z nichž první byl najít osvětlený vánoční stromeček, který se nacházel nedaleko druhého splavu. Jako vždy stromeček "osvětlil" starosta jednoty br. Luboš Toušek, kterému jsem tentokrát pomáhala já. (To osvětlení jsme vytvořili tak, že na



vyrovnanou půdu pod stromečkem jsme do kruhu postavili 12 svíčiček, které jsme před příchodem dětí rozsvítili; tak tak jsme to stihli!)

Tento úkol zvládly děti na výbornou. U stromečku dětem br. Toušek a jejich cvičitelka ses. Lenka Jančářová povykládali o vánočních tradicích, od těch historicky nejstarších až po současné. Pak jsme si všichni zazpívali několik vánočních koled v doprovodu flétničky br. Touška, děti sdělily svá největší vánoční přání a na závěr obdarovaly zvířátka připravenými pochoutkami, jako např. jablka, mrkve, lojové koule... A zvířátka na oplátku odměnila děti malou sladkostí. Sfouknutím svíček, symbolizujících 12 měsíců v roce (o sfouknutí se postaralo vždy některé dítě narozené v příslušném měsíci) jsme se rozloučili s letošním vánočním stromečkem a vlastně i s celým rokem 2017.

Přesto, že venku nepanovala právě Ladova zima, tak na nás dýchlo kouzlo a klid blížících se svátků. Zpáteční cesta k lávce nám rychle uběhla a s novoročními přáními jsme ukončili letošní cvičební rok...

Mikulášská nadílka v Křelově

(Špundová Kateřina, náčelnice TJ. Sokol Křelov)

Už zase je tady adventní čas a čekání na Vánoce, no a jako malý předvoj zmiňovaných Vánoc se v křelovské sokolovně 8.12. 2017 konala Mikulášská nadílka s již tradičním vystoupením malých i velkých „sokolů“. Celým podvečerem provázeli Jindřich Dvořák a Kateřina Špundová. Publikum a asi kolem stovky dětí a o něco málo dospělých dvojic doslova zaplnily celou sokolovnu.



a

Cvičitelé si připravili 6

krátkých vystoupení, která byla více než vydařená. Avšak než se začalo, tak jsem si vzala do svých rukou publikum a vyzkoušela je z tleskání, udělali jsme pár rytmických cvičení a poté jsem je pořádně roztleskala v pořádný aplaus. Nic totiž nepotěší účinkující tak jako pořádný potlesk.

Poté naši besídku jako vždy zahájili ti nejmenší – nejmladší žactvo. Vystoupení s dětmi secvičila Jana Nastoupilová, Magdaléna Dittmerová a Jindřich Dvořák. Vystoupení bylo inspirováno motivy pohádky „Ať žijí duchové“ scénou, jak malí skřítkové staví společně s rytířem nový hrad Brtník. Byli moc šikovní.

Jako druhé vystoupily mladší žačky za dozoru Katkeřiny Špundové. Secvičily si ukázkou oblíbené aktivity v sokole - opičí dráhu. Ukázaly jak jsou ohebné, mrštné a hravé.

Další nám předvedli svůj um Mladší žáci, které vede Jindřich Dvořák. Šlo o skoky pomocí trampolíny a duchny. Kluci si vystoupení nazvali černá a bílá, protože jednou byla nahoře černá a někdy bílá, podle toho jak si vyskočili.

Jako čtvrté vystoupily starší žačky, které vede Kateřina Špundová. Holky se rozhodly skákat přes švédskou bednu ve stylu parkúru. Využily k tomu i trampolínu a duchnu. Šlo především o legraci, ale i šikovnost.

Poté vystoupení patřilo našim Kmotřenkám, starším ženám, které si pro diváky připravily vystoupení na motiv známé písně



„Severní vítr“. Při tomto vystoupení se naši sokolovnou prohnal lehký vánek a dobrá nálada.

Jako zlatý hřeb večera vystoupili muži. Oddíl mužů vznikl po několika snaženích v naší jednotě teprve letos v březnu, vede je Václav Kresa a mužů začalo chodit opravdu dost. Připravili si ukázkou cvičební hodiny.

Po vystoupeních přišel na řadu Mikuláš. V tu chvíli byly v pozoru všechny děti a hlavně ty zlobivé! Protože Mikuláš přišel s čertem, kterého usměrňoval krásný anděl. Rozdaly se všechny dárky a rozešli jsme se domů. Byl to krásný večer a příjemně strávený čas před Vánocemi.



Tři křelovské turnaje ve stolním tenisu v prosinci 2017

(Sokol Křelov, náčelník pro sport Ladislav Špunda)

Milé sestry a bratři, přátelé.

V období Vánoc jsme s oddílem stolního tenisu nezaháleli a uspořádali jsme 3 turnaje ve stolním tenisu.

První turnaj byl ve středu **20.12.2017** a byl to turnaj našich nejmladších. Bylo tam 12. účastníků a mezi nimi tři děvčata, trojčata Šimkova, Nela, Kristýna a Gabriela. O ceny i pohoštění bylo postaráno a panovala tam dobrá nálada. Byli se podívat a fandit jejich rodiče a nestačili se divit, co už dokážou. Trenéři Radek a Martin Půrovi se jim hodně věnují, proto se stále lepší.

Byl to bojovný turnaj a nikdo nedal svůj skalp zadarmo. Nakonec vyhrál Ratajský Dominik, na druhém místě po těžkém boji byl Haderka Jakub a na třetím místě byl Ratajský Daniel.

Druhý turnaj jsme pořádali jako turnaj registrovaných hráčů, a to ve středu **27.12.2017**. Ten se také moc vyvedl. Bylo pohoštění, dobrá nálada, a i když jsme nehráli o ceny, tak každý bojoval jako o život.

Nejvíce se dařilo Ladislavu Dokoupilovi, který nakonec skončil bez porážky na prvním místě. Jiří Špunda s ním jednou prohrál, a proto skončil na místě druhém. Se dvěma prohrami skončil na třetím místě František Špunda. Bylo nás 11 hráčů a hráli jsme každý z každým, což je nejspravedlivější turnaj. Pak jsme chvíli poseděli, vše náležitě probrali a oslavili.

Třetí turnaj proběhl dne **28.12.2017** a připravili jsme ho jako otevřený pro neregistrované hráče. Na tento turnaj se přihlásilo 19 hráčů. Hlavní rozhodčí Honza Fruhvirt udělal čtyři skupiny. Každá skupina měla svůj stůl, kde hráli každý s každým. O hlavní kolo nebo o kolo útěchy. Ve třech skupinách byli po pěti a jedna vyšla po čtyřech hráčích. Z každé skupiny 3 nejlepší postoupili do hlavního kola a zbytek do kola útěchy. Do toho turnaje jsme nasadili naše malé hráče Dominika a Daniela Ratajské a Jakuba Haderku. Kluci mezi dospělými nedělali žádnou ostudu a některé porazili. Na prvním místě se umístil hráč z Horky Hall. Na druhém místě se umístil místní Mirek Nejezchleba a třetí zase z Horky Abeska. Turnaj se vydařil, o občerstvení bylo opět postaráno a nálada byla výborná.



Mohu říct, že všechny turnaje byly moc vydařené a příští rok si je opět v období vánočních svátků opět zopakujeme.

Dětské šibřinky v Křelově

(Sokol Křelov, Jindřich Dvořák, náčelník)

Po tradičních sokolských šibřinkách pro dospělé, které jsme uspořádali v naší sokolské jednotě **17.2.2018**, proběhly samozřejmě na druhý den, tedy **18.2. 2018**, dětské šibřinky aneb karneval; ráz hrajeme si s Walt Disneyem.

Masek se nám sešlo více jak 100, takže po zahajovacím průvodu jsme dětem hned nabídli různé soutěže. Některé si vyzkoušeli i dospělí, a myslím, že se všichni bavili. Celkem tuto akci navštívilo přes 200 občanů.

Po celou dobu nám hudbu ale i barevné osvětlení vybíral náš oblíbený dydžej Radek Půr, alias kapitán Notička, na parketu se objevili i rodiče s dětmi a všichni si opravdu pohyb užívali.

Nejhezčí masku jsme neudělili, protože všechny byly výborné, hezké a prima. Všechny děti dostaly odměnou dortíček, který jim moc chutnal. Jednotlivé soutěže si připravili br. Šafář David, ses. Špundová Kateřina a br. Dvořák Jindřich. Velice nám pomohly - a



za to je chválím - ses. Šafářová Gábina se svými kamarádkami.

Myslím si, že tato akce má a bude mít v Křelově velkou tradici. Proto patří i velké poděkování všem, kteří nám kolem příprav a konání šibřinek pomohli. Již nyní se těšíme na šibřinky v příštím roce.

RŮZNÉ

Bezva výlet na sněžnicích, přidejte se v příštím roce k nám!!!

(Zuzana Heřmanová, Sokol Nové Sady)

Po lednovém společném výletu (Sokol + ASPV) do Jeseníků jsme v jednotě Olomouc Nové Sady zahájili sérii zimních výletů. Opakovaně jsme o víkendech podnikali výlety na běžkách do oblasti Ramzová/Petříkov/Paprsek/Skřítek. Ale chtěli jsme zkusit i něco dalšího. Inspirováni výcvikovým kurzem Honzy Nemravy zaměřeným na sněžnice (konal se začátkem února v Jeseníkách, na chatě Babuše), jsme se rozhodli podniknout jednodenní výlet, a to opět do oblasti Ramzová, neboť využíváme vhodné vlakové spojení.

V sobotu 10.2. jsme v sestavě Jana D., Jana G. a Zuzana H. vyrazily na výlet. Honza nám ještě před odjezdem zaslal instrukce, půjčil sněžnice a navrhl trasu. Z jeho materiálů vybírám Jak fungují sněžnice:

Úkolem sněžnic je rozdělit váhu člověka na větší plochu a díky tomu se člověk v hlubokém sněhu příliš neboří, chůze je stabilnější a pohodlnější. Další z vlastností sněžnic je, že na rozdíl od lyží nekloužou, čímž umožní bezpečnou chůzi i v krkolomném terénu. Obutí sněžnic umožňuje objevování a vychutnávání si krás zimních zasněžených koutů přírody odlehlých od frekventovaných zimních středisek. Velkou výhodou chůze na sněžnicích je, že nepotřebujete žádné speciální dovednosti, chůzi na sněžnicích zvládne každý, pokud je schopný chůze, je to jen trošku namáhavější. Průměrná rychlost chůze na sněžnicích v terénu se sněhovou pokrývkou vyšší 40 cm je cca 2,5 km/h „na lehkou“ (malý, jednodenní batoh) a 2 km/h „na těžkou“ (batoh pro zimní táboření). Pro postup je vhodné putovat v malých skupinách o 4 - 6 ti členech. Při plánování trasy mějte na paměti, že celkovou denní délku trasy ovlivní zejména: převýšení, charakter terénu, charakter sněhu, váha bagáže, věk, počet, kondice účastníků i organizace skupin a přestávky.

Výlet jsme si naplánovaly z Ramzové na Smrk (1126 m n.m. - nejvyšší hora Rychlebských hor), a dále na Tři Studánky a do Horní Lipové. Počet kilometrů nebyl závratný, ale po vystoupení na Smrk jsme byly rády, že nás nečeká již další stoupaní. Tato část trasy je opravdu více vhodná pro sněžnice než pro běžky, zato při pomalé chůzi ze Smrku na Tři Studánky jsme záviděly běžkařům, kteří byli odměněni krásným sjezdem ve vyfrézované stopě. A to jsme

ještě nevěděly, že nás čeká krkolomný sestup do Horní Lipové. V té chvíli jsem uvažovala, co je vlastně víc namáhavé – zda chůze do kopce či ze strmého srázu. Vše jsme s přestávkami zvládly, vyfotily zasněžený les, Jesenný potok a dorazily jsme do Horní Lipové, a to dokonce s časovým předstihem. Navštívily jsme zbrusu nový pravoslavný kostelíček a památník válečným zajatcům na Jesenicku v Horní Lipové. V 15.15 hod. jsme v pohodě stihly zpáteční vlak do Olomouce.

Na příští rok jsme si slíbily, že alespoň jedenkrát za zimní sezónu vyměníme běžky za sněžnice a zvolíme tento způsob přesunu na sněhu. Kdo by se chtěl k nám přidat, ať neváhá a udělá to. Na pravidelném lednovém „přechodu“ Jeseníků se můžeme domluvit. (PS: Sněžnice se dají vypůjčit na jednodenní výšlap).

Pro inspiraci přikládáme pár fotografií ses. Jany Dohnálkové.



Česká obec sokolská se věnuje výchově harmonické osobnosti po stránce tělesné i duchovní a klade přitom důraz na stránku mravní. Cílem je zdraví a prostředkem je sokolská všestrannost se širokou nabídkou sportů. Sokolskou myšlenku nabízí ve prospěch naší demokratické společnosti i k mezinárodní spolupráci.

Vydává: Předsednictvo výboru Sokolské župy Olomoucké – Smrčkovy
pro vnitřní potřebu

Odpovědný redaktor: Luboš Toušek
Uzávěrka tohoto čísla byla: **10. 3. 2018**
Uzávěrka příštího čísla je: **10. 6. 2018**

Do tohoto čísla přispěli: V. Dostál, J. Dvořák, Z. Heřmanová, L. Kukačová,
M. Lízalová, J. Nemrava, K. Špundová, L. Špuna,
L. Toušek

Župní kancelář: Olomouc, Rooseveltova 34; 779 00
tel.: 773 659 872;
e-mail: zolomoucka@seznam.cz, [http: www.sokol-zupaolomoucka.cz](http://www.sokol-zupaolomoucka.cz)

Vyhrazené hodiny župní kanceláře pro styk s jednotami:

pondělí, středa:	15 – 18 hod.
úterý, čtvrtek:	9 – 12 hod.
pauza na oběd:	12 – 12.30 hod.