

Woodcraft

3/2022

ČASOPIS LIGY LESNÍ MOUDROSTI





3



22



34



44

Obsah 3/22

2/ STALO SE

14/ **TÉMA** > VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

Vanda Kadeřábková-Březinová, Skřiva

22/ **ROZHOVOR** > O ČESKÉM LAKROSU S DANEM KUROVCEM

Gabriela Modřanská

30/ **ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ** > KDYŽ I CHOZENÍ PŘESTANE BYT EKOLOGICKÉ

Karolína Kupková

34/ **OSOBNÍ SVĚDECTVÍ** > KOUZLO ŘEKY Z LODI

Kateřina Pejšová, Lasík

38/ **NÁMĚT NA ČINNOST** > JAK JSEM SI ONEHDÁ...

Vlastík Růžička

40/ **DUCHOVNÍ HLAD** > CESTA OPTIMISMU

Josef Porsch, Ablákela

44/ **HAU KÓLA** > PERUTĚ

Jan Křístek, Tewlikit

48/ **HISTORIE WOODCRAFTU** > SOCIALISTICKÝ WOODCRAFT

Marek Waic

52/ **GENIUS LOCI** > PLAC PRO PRVNÍ TÝPÍ V ČECHÁCH

Tomáš Jurkovič, Manehonga

54/ **HISTORIE WOODCRAFTU** > KMEN CEDRU, III. ČÁST

Marek Havlík, Nechodí

57/ **BUSHCRAFT** > KRABÍČKA NA MÝDLO

Petr Vilhelm, Willy

58/ **INDIÁNSKÉ PŘÍBĚHY** > IOSCO ANEB NÁVŠTĚVA PRÉRIJNÍCH CHLAPCŮ U SLUNCE A MĚSÍCE, I. ČÁST

Kateřina Grünwaldová, Wičanhpi

61/ **KOMIKS** > LEMUR

Eliška Oplišilová, Moty

62/ **HRÁČSKÉ DOUPĚ** > DUNA: IMPÉRIUM

Rodina Vaňkova

63/ **RECEPT** > DOMÁCÍ HOŘČICE BEZ CHEMIE

Tomáš Jurkovič, Manehonga

64/ **UKODĚLNÁ VÝROBA** > ELEGANTNÍ JEHELNÍČEK

Iva Jurkovičová, Olowanteča

Woodcraft

Časopis vydávaný
Ligou lesní moudrosti

Šéfredaktorka
Gabriela Modřanská
Obrazový redaktor
Tomáš Koubek, Okeya
Grafická úprava a sazba
Jana Vinklerová, Janča
Korektorka
Irena Žaloudková, Irí
Redaktorka
Hana Staňková, Anpao

Adresa redakce
Liga lesní moudrosti
časopis Woodcraft
Senovážné náměstí 977/24
Praha 110 00

E-mail
casopis@woodcraft.cz
Informace o předplatném
ustredi@ligalesnimoudrosti.cz
Facebook
Časopis Woodcraft
Webové stránky
woodcraft.cz

Knihářské zpracování a tisk
RETISK – Praha
Distribuce
Balírna Letňany

Autoři článků jsou uvedeni
u svého textu.

Přetiskování obsahu povoleno
pouze s písemným souhlasem
redakce nebo autora
a s udáním pramene. Příspěvky
redakce vrací jen na vyžádání
autora. Názory autorů článků
nemusí souhlasit s názory
redakce.

Ročník 33, číslo 3
Navazuje na časopis Bizoni vtr.
Náklad 800 ks.
Cena výtisku 50 Kč.
Cena pro členy LLM
v příspěvcích.

Uzávěrka příštího čísla je
10. října 2022.

Foto na 1. straně obálky
Jan Hladík, Chirurg
Grafika na 4. straně obálky
Tereza Klementová

Pro sazbu byla použita
superrodina písem Carot
z písmoliny Storm Type
Foundry.

ISSN 1804-9508
MK ČR E 5455

Editorial



IRENA ŽALOUDKOVÁ
redaktorka Woodcraftu

Milí čtenáři,

léto nás opět oblažilo řadou woodcrafterských aktivit, setkání a akcí. Oslavy sto let od založení Ligy, tábory a táboření, poutě a expedice budiž pochváleny. Nejde přímo jen o ty akce, ale o jejich dozvuky a doznívání v nás. Co to s námi dělá, velmi trefně vyjádřila Sírka: „Táboření na Kosím potoce. Pohoda, klid, bezčasí. Dotek těch základních věcí v životě... oheň, země, voda, vzduch.“ Podepisuji. A přidávám přátelství, pospolitost, malebnost, výzvy, rituály, smích. Věřím, že tomu rozumíte.

Za ústřední téma tohoto čísla jsme zvolili sport. K čemu je dobrý, kultivuje a povznáší nebo je to podivné, až podezřelé umělé básnění bez špetky racionálního odůvodnění? Řada z nás sportuje pravidelně, ale není to vlastní každému. Podstatu a kouzlo pohybu se podařilo vystihnout více autorům. Zelí píše o soutěži Trilobitman a o sportovním nadšení, až vzrušení. Lasík o vodáctví a o důležitosti cest postupných kroků i o překonávání strachu. Dan o životní lásce na první pohled, to když vzal poprvé do ruky lakrosku. Nad Skřivý článkem můžete hlouběji zapolemizovat, jak to s pohybem a sportem máte vy a zda vyznáváte spojitost zdravé tělo – zdravý duch.

V pravidelných rubrikách se dozvíte mnohé. Duševně vyhledové nakrmí Ablákela. Co myslíte, co mají společného rajče, tenisák a skleněnka? A existuje více způsobů, jak se zachovat v konkrétní situaci, jak se v ní vyznat, obstát a co z ní získat? Nebo

je prostě jen jeden způsob, co mám často zarytý pod kůži a je můj, jenom můj? Lze změnit optiku a naučit se komunikovat jinak, naučit se optimismu?

Jak to je, mají sport i woodcraft něco společného? Podle mě ano.

Při sportu člověk poznává důkladně sám sebe i druhé. Odhazuje, co mu překáží a rozvíjí, co funguje. Pochopí princip tréninku, vyplatí se a přirozeně přináší výsledky. Zažívá mezní situace a ty řeší. Nemá čas spletné a přesložitě přemýšlet. Žije svého živočicha tady a teď. Zažívá úspěch a vítězství. Čelí neúspěchům a musí je zpracovat. Posiluje si psychiku vítěze.

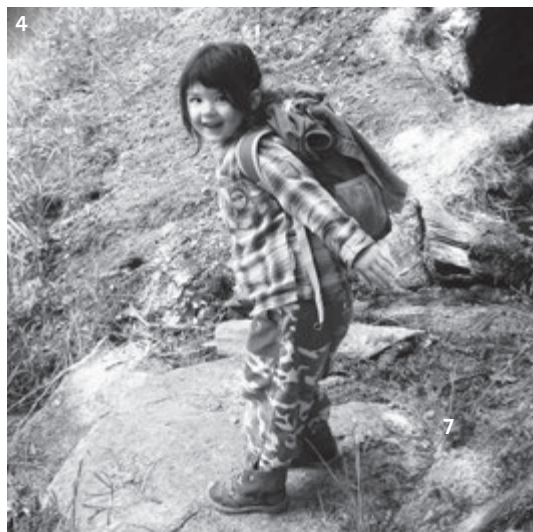
Woodcraft i sport – jde o sociální trenážer, o tvůrčí a inspirující prostor. Můžeme rozvíjet vlastní individualitu i žít svou dětskou duší, čert vem věk. Prokopáváme se k vlastní přirozenosti, jsme sami sebou. Naučíme se nemyšlet jenom na sebe, ale také spolupracovat s ostatními a cítit sílu kolektivu. Získáváme lehkost, křídla a cítíme svou sílu. Zažíváme štěstí. Bavíme se. Ožíváme.

Ano, i pro mě jsou sport i woodcraft srdeční záležitosti. Často mi zpívá duše.

Na závěr si půjčím Dana citát: „Český lakros je jedinečný, dá se hrát ze všech stran, seshora, zezdola, ze vzduchu a ze země.“ Ať takhle s nadšením, v dobrém týmu a na kdejakém place ze všech stran dál „mydlíme“ český woodcraft.

Irí

Vaše příběhy



Tamalo (1, 3, 5)
Trilobitman (2)
Putování skřítků (4)

Foto v celém Stalo se: Jan Hladík,
Magdalena Karelová, Jiří Šimána

Tamalo

20–22/05/2022

Po dvouleté odmlce se uskutečnilo tradiční mezikmenové setkání, dobře známé pod „tajuplnou“ zkratkou TaMaLo. Zelenáčům prozradím, že se toto lakotsky znějící spojení v sobě skrývá první písmena pojmu: Táboření Malé lóže.

V pátek se během odpoledne pomalu začala zpoza rybníku objevovat typicky přetížená auta plná tábornického vybavením a Malý Walden se pomalu začal přeměňovat v mravenčí kolonii. Nejdříve prvních pár starších bojovníků začalo nosit tyče a materiál potřebný ke stavbě teepee, aby jejich soukmenovci měli večer kde spát, později se ze zbytků lesa začali nořit i mladší bojovníci, kteří ochotně přiložili ruku k dílu a než přišla tma, již stál u rybníka malý indiánský tábor. Večer naše mravenčí kolonie čítala něco kolem sto třiceti jedinců z devíti kmenů.

Organizace programu se letos ujal úderný tým z kmene Strážců údolí, který připravil hru v duchu Cesty kolem světa. Do hry nás zatáhl sympatický indián s přezdívkou Hubený proutek, který se trochu rozležel

a stal se z něj Tlustý špalek a tak jej stařešina vyslal do světa poznat jiné kraje zvyky a ženy. Ve světě na něj čekalo mnohé, musel si lukem ulovit jídlo, v noci pozoroval hvězdy, v Japonsku mohl hrát Setonovu hru a měl řadu dalších krásných zážitků. Naučil se na své cestě i spoustu nových vlajek a nazpět do rodné vesnice se vrátil, jako úplně nový člověk, stal se z Tlustého Špalka opět Hubeným proutkem. Sám stařešina měl problém jej poznat.

V sobotu večer, po dohrání hry, proběhl sněm. Jeho vedením se řízením osudu a větve zaražené v obličej jednoho z mladších účastníků chopil Zeli z Trilobitů. (Díky.) Všichni jsme byli rádi, že se sněmu zúčastnil i Chlup a Yučikala. Já stihl pouhý závěr sněmu, ale jak jsem slyšel z vyprávění, povedl se. Sněm byl zahájen slovy „Tak já úplně nevím, co vám tu budu říkat.“, k sněmu promluvil Chlup, hrálo se na kytaru a zpívalo, Yučikala udělal několik činů, velkých činů a dokonce zažil své první neudělení titulu. Možná, že vše nebylo tak, jak to bylo původně plánované, ale co vím jistě je, že to bylo tak, jak mělo, a velké tajemství bylo s námi.



Než jsme se stačili rozkoukat, bylo již táboření téměř za námi. V neděli dopoledne proběhlo vyhlášení výsledků hry, odměnění nejúspěšnějších cestovatelů kolem světa, soutěž v rozdělování ohně a pak, už jen oběd, sbalit tábor a rozutést se domů.

Nevím, jak akci vnímali ostatní, ale já jsem se z akce vracel s dobrým pocitem. Z čeho ten pocit pramenil? Že jsme to zvládli? Že se nikdo neztratil, ani pořádně nezranil? Že scénka s Tlustým špalkem pobavila? Ne, mě nejvíce hřálo, že jsem na louce měl možnost potkat lidi, které jsem poslední dobou vídal méně, než jsem chtěl a že děti po tábořišti celý víkend pobíhali jako jedna velká tlupa a ne jako devět malých kmenů. Věřím v to, že se během táboření možná podařilo zasadit pár nových semínek přátelství a dodat vláhu těm již vyklíčeným.

Chci moc poděkovat za podporu všem, co pomáhali s organizací a na stanovištích a Kmeni Stopařů za zapůjčení Malého Waldenu, i všem bojovníkům za to, s jakou vervou cestovali kolem světa. Díky a modrou oblohu!

JAN HLADÍK, Chirurg

Putování skřítků povodím řeky Střely

20–22/05/2022

Předpověď počasí sice zněla ve smyslu „nebude-li pršet, nezmoknem,“ ale ani to neodradilo letošních rekordních 26 účastníků, z toho 16 skřítků!

Společný rodinný vandr letos vedl Šemík. Sraz byl ve Žluticích a trasa prvního dne směřovala kolem studánky s vyřezávanou vílou k Boreckému potoku, kam měli postupně přijít i ostatní, kteří sraz nestíhali. U Boreckého potoka Netopýr po krátkém průzkumu vybral moc pěkné místo nedaleko trati (což tedy popravdě v případě téhle lokality není problém, trať potok z větší části kopíruje) a děti se postaraly o dříví. Dusno se už ale dalo krájet a bylo jasné, že bouřka dorazí každou chvíli. Namísto posezení u ohně nás tedy čekala nevyhlášená soutěž o nejrychleji postavený přístřešek: výhrou bylo nezmoknutí. Stihli jsme to všichni, ale opravdu o fous, a děti měly postaráno o přírodní světelnou show. Naštěstí trvala jen chvíli, šlo spíš o takovou ukázkou, co příroda umí. Hlavní část bouře stáhly Doupovky, kde dle pozdějších zpráv bylo poměrně ouvej. Na nás spadlo pár kapek a bylo po všem.

Mezitím se ale sešerilo, a tak společné večerní posezení nevyšlo, protože značná část capartů mezitím v teplíčku spacáků usnula. K ohni se vrátilo už jen pár nejstarších.

O to hezčí ale bylo ráno. Těch pár kapek navečer stačilo, aby se vzduch pročistil od pylového útoku. Ranní vaření nám Čiksika zpestřoval hrou na ukulele a děti se daly do budování něčeho jako bunkr spojeného s poziční bitvou. Cíl byl jasný: pořádně se umazat, aby bylo jasné, že jsme byli venku.

U ohně se také mluvilo o tom, jak za svítání většinu probudil naléhavý křik nějakého zvířete. „Rozhodně nějakého vodního ptáka,“ zněly odborné názory. Jenže skutečnost byla jiná, popravdě smutnější. Na spaní jsme si vybrali místo, kde velmi nedávno srna porodila mládě, ještě mu to ani pořádně nechodilo. Bohužel, svým příchodem jsme ji vyplašili a mládě nechala celou noc samotné, takže se hlasitě dožadovало jídla. Sbalili jsme se proto co nejrychleji a kemp opustili v naději, že srna na naléhavé volání přijde nazpět.

Dnešní trasa už byla pod velením Šemíka a nebyla plánovaná



dlouhá, jen asi přibližně šest kilometrů přes severní výběžek Tepelské vrchoviny, kolem žlutické přehrady ke Střele. No, plán to byl hezký, ale hned na začátku jsme museli překonat značné převýšení, zpestřené rozsáhlým polomem a těžbou dřeva. A že nás bylo hodně a věkový rozptýl velký, tak než jsme se všichni vyškřábali nahoru, byl pomalu čas na oběd. A to vůbec nemluvíme o neuvěřitelné nezodpovědnosti místních trempů: cestou jsme narazili na kemp, který byl vybavený houpačkou. Takové přírodní překážky umí pěkně zamávat pochodovou morálkou, jen co je pravda! Nakonec se podařilo domluvit se jen na krátkém odpočinku s tím, že oběd dáme až za Mlýňanským vrchem, abychom vůbec někam došli. K dosažení této mety bylo nutné překonat elektrické ohradníky místních pastvin, ale to nakonec proběhlo bez komplikací.

Teď už ale hrozila vzpoura, takže Šemík v lese vyhlásil obědovou pauzu. Doposud malinko malátané děti okamžitě ožily a energie, kterou během pochodu zjevně postrádaly, se jim zázračně vrátila. A že na místě byla spousta pařezů, tak místo odpočinku, který

si předtím vyžádaly, se pustili do lesní varianty *Škatule hejbejte se*.

Nicméně bylo už dávno odpoledne a ušli jsme sotva polovinu trasy, takže navzdory mnohemu nesouhlasu jsme museli skřítky vyhnat na další pochod, tentokrát už o poznání rychlejší, protože jsme šly po cestách a nikoliv „krleš“.

Cestou jsme narazili na krásné ostré stopy v blátě, které Netopýr určil jako jezevčí, a potom jsme už konečně v údolí pod námi vytušili Střelu, náš dnešní cíl. Výběrové řízení na ubytování vhodné pro takhle velkou bandu nakonec vyhrál kemp U Smrku a počasí bylo natolik pěkné, že většina využila nabídky okolních jmenovců a pod ochrannou jejich hustých větví se rozhodla pro spaní pod širákem.

Děti mezitím obsadily ostrov na řece a udělaly si tam vlastní oheň, na který z dospělých části výpravy postupně vytahaly špekáčky a jiné dobroty. Šemík vyrazil (úspěšně) chytat ryby, objevili jsme důmyslně ukryté kachní hnízdo plné vajíček (ne, nesnědli jsme je, opravdu), sbírali bylinky na večerní čaj, Čiksika vytáhl ukulele a obloha byla dokonale modrá. Co víc si přát. Několik nejmenších skřítků z kmene Stromolezců také čekal velký okamžik: byli pozváni na zasvěcovací stezku.

No a najednou tu byla neděle, balení, loučení, odcházení. A do toho sluníčko a krásně. Cestou podél řeky se mi neustále vracel verš z písničky Pepy Nose „tisíce květů září louka“, který tu nádherně asi vystihoval nejlépe. Mně se to líbilo moc a organizátorům děkuju. Ale skřítků, těch se musíte zeptat sami...

MAGDALENA DVOŘÁKOVÁ, Waki

Trilobit Man

11/06/2022

V červnu se konal dlouho očekávaný další ročník tradičního náročného závodu. Jaký byl, tentokrát čtenářům prozradil Zelí z Trilobitů.



a fotek ze stupňů vítězů, ale hlavně těm, které baví přijímat výzvy. Těm, kteří chtějí pokořit sami sebe a svoji věčně se podceňující mysl. Prostě těm, kteří si chtějí dokázat, že na to mají.

Pro někoho může být 500 m plavání, 18 km na kole a 4,5 km běhu pouhá rozcvička, ale pro běžného našince zmoženého kancelářskou prací to výzvou opravdu je. Bylo nám velkou ctí, že k nám z nejrůznějších koutů naší vlasti dorazilo téměř 40 soutěžících a mezi nimi i ucházející skupina woodcrafterů. Těm všem, spolu s několika desítkami přihlížejících a fandících diváků, se podařilo vytvořit krásný a dramatický závod.

Kdo závod vyhrál, není zase tak důležité, protože pro mě byla vítězstvím příjemná a přátelská atmosféra, příznivé počasí a hlavně všichni ti, jimž se na trati Trilobitmana podařilo spatřit cílovou pásku.

JIŘÍ ZELENKA, Zelí

Znáte ten pocit, kdy stojíte na startovní čáře, vaše svaly jsou napnuté k prasknutí, tepová frekvence je vlivem přívodu adrenalinu posunutá daleko nad normální hodnoty, tlukot srdce cítíte téměř v krku a vaše mysl čeká jen na tu jednu, jedinou milisekundu? Čeká, až vaše uši zaregistrují startovní výstřel, dají mozku signál, že teď je ten správný a jediný okamžik, kdy můžete vyrazit vpřed.

Pokud to neznáte, vezte, že to je jedna z věcí, proč to děláme. Sami jsme to zažili a nyní to prostřednictvím našeho triatlonového závodu chceme poskytnout dalším. Vždyť přeci pomyslná Setonova studna je překrásná v tom, že se dá kopat jakkoli hluboko a jakýmkoli směrem.

Po dvou letech odmlky jel náš Trilobitman zpět.

Toto klání není určeno jen závodníkům, kteří chtějí mít doma plnou poličku pohárů

Výroční sněm



Zahájení sněmu (1, 3, 4, 5, 6)
Julia Seton s Loganem (2)
Schránka do budoucnosti (7)
Udílění titulů (8)
Scénky podle fotografií (9)
Tuwanakha při křtu knihy (10)

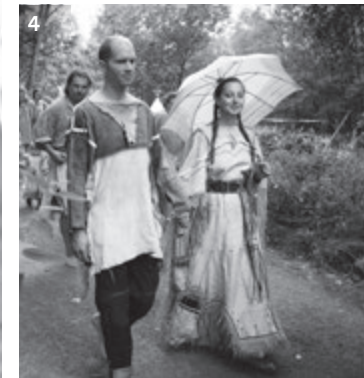


Foto Výročního sněmu:
Magdalena Karellová, Jan Hladík

Slavnostní 31. sněm Ligy lesní moudrosti

23/07/2022

Zelení hájové, bývali ste vy moje, bývali ste mýho srdce potěšení ... píseň, která zaznívala na slavnostních ohních woodcrafterů před sto lety. Píseň, kterou jsme zahájili náš sněmovní den na Kosím potoce.

Kruh v Dance lodge se naplnil lidmi a my jsme na píseň Zelení hájové doslova vtančili do krásného dne, který nás provedl časy minulými i nám navodil myšlenky na budoucnost. Naše organizace letos slaví 100 let a prošla jí řada skvělých lidí, kteří se zasadili o Ligu tak, jak ji známe dnes, a díky nimž můžeme sklízet plody jejich konání.

Úsměv na tváři a trochu nostalgie v srdci vykouzlily staré kroniky a publikace z archivu Ligy. Člověk se snadno a rád ztratil v příbězích a vzpomínkách starých woodcrafterů.

Atmosféru prvních táborů navodil model jehlánku, stanu, v němž tábořil sám Miloš Seifert. A abychom si uvědomili, kolik vody od té doby uplynulo, mohli jsme se po časové ose vydat od počátku woodcraftu u nás a sledovat na sto metrech

resp. letech, co se kdy událo, kdy stálo první týpí u nás, kdy byly založeny kmeny Neskenon nebo Wahpeton, od kdy máme internetové stránky *woodcraft.cz*, kdy se narodil který náčelník a také kdy se narodil Bobr (nápověda: letos mu je nádherných 95 let).

Diskuze o budoucnosti Ligy se naopak zaměřila na současnost a na to, kam bychom měli směřovat. Ablákela vedl debatu na toto téma a její výsledky předal náčelníkovi a náčelnictvu. Uvidíme, jak s nimi naložíme. Některé návrhy jsou velmi zajímavé a těšíme se, až je s příštím náčelnictvem probereme a začleníme do plánu.

Člověk si ani neuvědomí, kolik se toho během jednoho dne událo. Společný oběd byl jen třešničkou na dortu celodenního setkávání se s přáteli. Přijeli nás navštívit i významní hosté, ať už z řad členů Ligy nebo jejich přátel.

Julie A. Seton, vnučka E. T. Setona, přiletěla ze Spojených států se svým manželem Bobem Sandersem v sobotu ráno a tábořili pak s námi až do čtvrtka. Osobnosti z obnovy Ligy po revoluci také doplnily současné



dětské kmeny, které se na výroční sněm vypravily ať už přímo ze svého tábora nebo po jeho skončení. Na společné fotce pořízené před sněmem jsme spočítali úžasných dvě stě šedesát úsměvů.

A jaký byl samotný sněm? Jedním slovem nádherný. Zahájilo jej otočení kola roku v podobě čtyř ročních období. Zněly staré písně, ke slovu se dostali pamětníci i tři skupiny odvážných ochotníků zpodobňujících trefným a vtipným divadlem na téma: *Co mohlo předcházet této historické fotografii?* Scénář divadla vymysleli a nazkoušeli v průběhu sněmovního dne podle zadaných fotografií z různých období.

Mimořádnost sněmu podtrhlo udílení velmi vysokých šlechtických titulu lesní moudrosti a tří mimořádných Orlich per (Julii Seton za práci pro světový woodcraft, Lucce Vaňkové za službu kmenům a Tuwanakho-vi za historickou a publikační woodcrafterskou práci).

Vedle přátel z Ameriky nás na sněmu poctili přítomností zástupci našich sousedů, bratr Ján Dulla – Modok ze Slovenska a bratr Rafał Loziński z Polska.

Obrovskou radost cítíme i z přítomnosti několika ohnivců, wagamedů a šamanů ze společenství kmenů dnes už pověstného Midewiwinu, konkrétně Tuwanakhy, Tawasuty, Ampetu wi-ile a Okaluza-eča, zástupců sprátených organizací, Tomíků i České rady dětí a mládeže. Myslím, že všichni podobně jako my vnímali, že je tento sněm opravdu důležitý.

Na sněmu byla pokřtěna obsažná kniha Lesní moudrost v proměnách času, zachycující sto let činnosti LLM v obrazech. Velký dík patří všem, kdož se podíleli na jejím vzniku.

Sto let. To je dlouhá doba. Je to spousta jarních tání, horkých letních dnů, dozrálých jahod, malin a borůvek, obrovské hromady spadaneho podzimního listí i zmrzlých a zase roztátých rybníků. Také je to spousta schůzek, výprav a táborů, které podnikli woodcrafteri od doby, kdy vznikla první Liga spojující woodcrafterské kmeny napříč republikou.

Letos máme tu čest připomenout si toto krásné výročí a s ním všechny, kdo pro nás kopali studnu, ze které teď pijeme my. Tomu jsme zasvětili i letošní výroční sněm.

Je nám ctí, že můžeme být ve službě kruhu lidí spojených myšlenkami woodcraftu. Děkujeme také všem, kteří neváhají přiložit ruku k dílu.

S modrou oblohou na dalším sněmu

TOMÁŠ SADÍLEK, Chlup, náčelník LLM
TIBOR PARÁK, Wičákha, ohnivce LLM

Julie Seton Kosák 2022

Julie A. Seton navštívila Ligu lesní moudrosti již potřetí a jsme velmi hrdí, že se již dříve stala čestnou členkou naší Ligy lesní moudrosti.



Na své první návštěvě v Česku zjistila, že vše, co doposud znala jen z knížek a dopisů, je reálné a živé. Začala tedy pracovat na propojování organizací s woodcrafterskými myšlenkami napříč celým světem a seznamovala se se způsobem začlenění myšlenek jejího dědečka do různých organizací. Vedle přednášek napříč kontinenty ve spolupráci s Martinem Kupkou – Loganem spustila internetové stránky, kde jsou woodcrafterské organizace prezentovány.* V současné chvíli se Julie aktivně podílí na chodu Institutu Ernesta Thompsona Setona, který založila, a v letošním roce jsme s ní započali podrobnější jednání o mezinárodním setkání, které by mělo proběhnout v roce 2024 v USA.

* www.blueskyworldwoodcraft.org

ZELENÝ HÁJOVÉ

česká lidová

*Zelený hájové,
bejvaly ste vy moje,
bejvaly ste mýho srdce
potěšení.*

*Nýčko už dlouhý čas
neslyšl sem ptáčka hlas,
na obloze se ukázal
smutný čas.*

Zeptali jsme se

Co se Vám po letech vybaví, když se řekne sněm 2022? Co určitě uvízne ve vzpomínkách?

TIBOR PARÁK,
Wičákha, ohnivce LLM

Nezapomenutelnou chvílí pro mě připravil Osamělý Bobr při zapalování Sněmovního ohně. Povedené a vtipné scénky, které často reagovaly na současnost. Slavnostní nálada při udílení velmi vysokých titulů. Milá slova Julie na sněmu v mých vzpomínkách zřejmě přebije následná střeďeční výprava na Křemelnou, Mount E. T. Seton, kterou ve své touze poznat a dotknout se našeho vztahu k jejímu dědečkovi Julie sama iniciovala.

VLADIMÍR HORBOWYJ,
Tungulungsi, kmen Tussilago

Co se týče výročního sněmu, tak mě zaujalo, že přijeli Julie Seton s manželem a přátelé za Midewiwin, Tuwanakha, Ampetuwi-ile a Řešetlák, takže mě to zahřálo u srdce, že jsem se tady s nimi potkal. Druhá významná věc v rámci sněmu, pasování Perryho na velmi vysoký titul a to, že tady byl i Bobr. Neméně pro mě osobně významný bylo to, že mě Perry pasoval na titul Velký Sagamor.

JANA PORSCHOVÁ, Štířa,
kmen Walden

Ranní písnička, krásné zahájení se stuhami, stoletá cesta, nádherné výrobky v soutěži, společný raut na oběd, zapalování ročními obdobími, vzácné návštěvy, vtipná divadla, udílení vysokých titulů, závěrečná modlitba a nadšení kamarádů, kteří byli na táboření a na sněmu poprvé.

PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ,
Tawasentha, kmen Tussilago

Účast Julie Seton na tomto sněmu byla neskutečně symbolická.

ZUZKA VESELÁ,
kmen Scarabeus

Myslím, že na letošní výroční sněm nikdy nezapomenu, pocity dojetí, hrdosti i radosti ve mně rezonují ještě dnes. Velké wašte všem, kteří se o to zasloužili!

MICHAL SLÁMA,
kmen Stromolezci

Budu si pamatovat, že jsem vyhrál deku (za vyřezávaný kávový set pro maminku v soutěži o nejkrásnější výrobek), že Waki dostala titul a že tam byla Julie Setonová.

PETR NOVOTNÝ, Perry,
Ústřední rada Orlích Per

Sněm od začátku do konce probíhal naprosto plynule. Program byl humorný a nezdržovali jsme se zbytečnostmi. Bylo to rychlé, svižné a zajímavé, mělo to spád a „drajv“. Určitě to byl zážitek pro většinu lidí, kteří se ho účastnili i tím, že tam byli Julie a Bobr, což jsou prostě takový dva, bych řekl, nejzajímavější lidi. Neříkám, že ostatní nejsou zajímaví, ale tito dva jsou „top“.

ZUZKA BARTÁKOVÁ,
kmen Činčapi Wakhan He

Letošní výroční sněm s oslavou jubilea 100 let od založení LLM byl pro mne velkým zážitkem. Určitě nezapomenu na pocit úcty ke kořenům a tradici, který mne provázel hned na začátku při splétání ozdobných stuh kolem sloupů. Slavnostní atmosféru celého sněmu znásobila přítomnost paní Julie Seton, jejíž proslov mne velmi dojal, a stejně tak i přítomnost a slova Bobra. Výborným nápadem bylo zařadit do programu scénky na motivy historických fotografií – „Svantovít“ si oblíbily i naše děti a po zbytek táboření cvik po ránu předváděly. Moc děkuji všem, kteří se na organizaci sněmu podíleli!

TOMÁŠ KOUBEK,
Okeya, kmen Drum Bun

Z každého sněmu člověku zůstane v paměti jen pár střípků, ale ten letošní se mi zapsal hned několika způsoby. Samozřejmě jako první mi naskočily výborné scénky na témata starých fotek – ať už Svantovít a Bobr na koni v podání Velké rodiny, Willy s Loganem od lidí z Vydrala nebo cviky Dívek táborového ohně od Waldeňáků. Historie nás koneckonců provázela celým dnem – když jsme si prohlíželi staré kroniky, křtili Tuwanakhovu knihu, splétali barevné stuhky nebo přemýšleli, co bychom mohli dát do časové schránky woodcrafterům za 100 let. Hlavní roli pro mě ale nakonec hrála poklidná atmosféra celého dne. Jedinou chvílí, kdy jsem znervóznel, bylo, když spustil při zahájení déšť. Naštěstí všichni už byli schovaní v Dance lodge a díky té spršce aspoň nechytila plachta při zapalování...

Aktuálně

Photo Editor Wanted

Máš vizuální citění a sám aspoň trochu fotíš?

Chceš se přiučít něco nového a rozšířit si obzory? Jsi ideální kandidát! Protože jednu práci člověk nemůže a ani by možná neměl dělat věčně, rozhodl jsem se najít nového editora pro výběr a grafickou úpravu fotek do naší redakce. V první fázi hledám někoho na zaučení a výpomoc, ale asi do půl roku bych rád předal veškeré kompetence. Jedná se především o výběr a úpravu fotek, ale člověk by měl být sám o sobě trochu kreativní: když si to situace žádá, dohledat obrazový materiál na internetu, vyžadovat od dalších fotografů v Lize a hlavně umět sám vyfotit slušnou fotku. Vše se samozřejmě dá naučit postupně, ale určitě se bude hodit základní znalost práce ve Photoshopu nebo podobném programu. Co můžu rozhodně slíbit je, že po pár číslech nebudeš mít problém s převodem do černobílé, úpravou barev a kontrastu či retušováním. Nabízím všechnu pomoc a zaučení. Práce je samozřejmě finančně ohodnocena. Napiš mi na tomas.koubek@gmail.com.

TOMÁŠ KOUBEK, Okeya

K tištěnému Woodcraftu přibude online verze

Milujeme papír, ale virtuální svět nepočká. Pokud to cítíš stejně, přidej se k nám!

Je to tady! Konečně se přiblížil okamžik, kdy se náš časopis nejen na papíře, ale i reálně přesune do 21. století. Jasně, papírová média mají pořád své místo na slunci. Kdo by neměl rád se občas hodit offline, schoulit v křesle a vychutnat si pár stránek oblíbeného časopisu s hrnkem čaje. Ale nová doba si žádá nové nástroje a tak vám můžeme s radostí oznámit, že se dlouho připravovaný přenos časopisu též do online prostoru nezadržitelně blíží. Myslíme si, že všechny ty články, myšlenky a návody, co společně s ostatními tvoříme pod hlavičkou časopisu, si zaslouží větší dosah a publicitu. Woodcrafterský život má podle nás šanci oslovit nové čtenáře a sledující i z jiných sociálních okruhů. Rozšíření platformem, na kterých bude

časopis existovat, je tedy logický krok. Pokud i tobě přijde, že online svět a komunikace v něm je v dnešní době nezbytnost, budeme moc rádi, pokud jej budeš tvořit s námi. Redakce je super parta lidí už teď, ale bodl by nám i někdo mladší, kdo se na sítích cítí jako ryba ve vodě. Pokud máš nápady a rád sdílíš novinky s ostatními, ozvi se! Novou podobu časopisu jako doplněk k tištěné formě budeme hledat společně. Nezapomínáme ale ani na to, co vytvořily generace před námi. Chceme zpřístupnit stará čísla Woodcraftu všem a vytvořit online archiv. Pro tento záměr hledáme někoho, kdo nám pomůže se skenováním starých čísel. Tak či tak, ozvi se nám na FB, či e-mail. Těšíme se!

JANA VINKLEROVÁ, za redakci

WOODCRAFT HLEDÁ PŘÁVĚ TEBE

- Online redaktor
- Foto editor
- Archivář

casopis@woodcraft.cz
tomas.koubek@gmail.com
casopis@woodcraft.cz

Pokud nerad píšeš maily, ozvi se na FB: Časopis Woodcraft

LIGA V POHYBU

**Ve zdravém
těle zdravý
duch**

14

**O českém
lakrosu**

22

**Když i chození
přestane být
ekologické**

30

**Kouzlo
řeky z lodi**

34

Ve zdravém těle zdravý duch

Text: VANDA KADERÁBKOVÁ-BŘEZINOVÁ, Skřivna



Foto: archiv redakce

Člověk byl od přírody stvořen k aktivnímu pohybu: k chůzi, běhu, k překonávání překážek. Nikoli k sezení u počítače či k válení se na gauči.

Kdo by aspoň jednou v životě neslyšel toto známé úsloví nebo jej dokonce sám nepoužil! A jak to je doopravdy? Na každém šprochu pravdy trochu. A v tomto případě je té pravdy vlastně docela dost. Ti, kdo na sebe v tomto směru dbají, žijí lépe, šťastněji, zdravěji. Ne možná déle, ale rozhodně aktivněji. Rozdíl mezi těmi, kdo o sebe pečují a těmi druhými, je obecně patrný na vzhledu, postavě a na aktuálním stavu tělesné schránky. Projeví se ale také s velkou pravděpodobností především na podzim života, to podle toho, jak aktivně a především soběstačně jej budou trávit. Jistěže to nemusí vždy vyjít, ale u aktivních lidí jsou šance mnohem vyšší. Dvacetiletí se teď možná pousmějí, čtyřicetiletí pouvažují, ...sátiletí se sebou budto již (opět) něco dělají, nebo naopak rezignovali.

PROČ NEREZIGNOVAT A PROČ I ZDE PLATÍ, ŽE NIKDY NENÍ POZDĚ?

Jukněme trochu do (pre)historie. Známý kardiochirurg, profesor Jan Pirk, je známý nejen jako špička ve svém oboru, ale také jako výborný sportovec, před jehož výkony v bězích na dlouhé tratě a krosy hluboce smekají i běžci o celé generace mladší. Často říká či píše ve svých článcích: „Člověk byl od přírody stvořen k aktivnímu pohybu – k chůzi, běhu, překonávání překážek. Nikoli k sezení u počítače či k válení se na gauči.“ Má tím na mysli především aktivní pohyb v přírodě tak, jako žily předchozí generace i naši dávní předchůdci. A je to pravda. Můžeme sice namítat, že žili podstatně kratší životy bez vymožeností moderní medicíny, potýkali se s jinými problémy, ale žili aktivně a civilizační nemoci tak, jak je známe dnes, prakticky neznali. Dovedete si snad představit pračlověka s pytlíkem chipsů, ležícího na koženině s mobilem v ruce? Takový

pračlověk musel umět všechno: rychle se rozběhnout, něco přeskočit, vydržet několik dní v klusu či chůzi za potravou, před něčím zdrhnout, vylézt na strom, uplavat, něčím hodit a ještě se dobře trefit, něco vyrobit, postavit, někam doputovat, poprat se s nepřítelem lidským či zvířecím, na život a na smrt. Takový slušný nejen atletický víceboj, řekli bychom dnešní sportovní terminologií. Dobře, někdy mu to nevyšlo, byl zabit či sežrán, našel smrt v bažině, spadl ze stromu či skály. I jim přibývala léta a klesala zdatnost, což dříve či později přispělo k nějakému takovému konci. Kdo i to přežil a stal se vetším starcem, sám se jednoho dne vydal za vesnicí nebo opustil putující skupinu, aby nebyl přítěží. Na civilizační nemoci zkrátka nebyl čas.

Generace našich pra – pra – a prababiček to měly jinak. Dřelo se na polích a na rodinných statcích. Taková zátěž byla mnohdy nepřiměřená a zdaleka ne už tak všestranná, jako u těch lidí z doby kamenné. Tito lidé již své problémy měli, ale stále v daleko menším měřítku, než je tomu nyní. (Ztráty z válek a dětskou úmrtnost na běžné dětské nemoci sem nepočítám, to je úplně jiný problém, který ve své době prakticky neměl řešení.)

Od nepaměti se také generace napříč všemi světovými pásmy přirozeně oddávaly tanci. Tanec vyjadřoval vše. Dokonce i v období, kdy vznešené dámy nosily obrovské paruky a sukně takové, že sotva prošly dveřmi, bylo tanců celá řada. A byly pěkně svižné. Přesvědčila jsem se o tom při svém současném studiu na konzervatoři v rámci našich „pohybovek“. Vstřebat ty kroky, a to jen základní a požadované tempo, nebylo aspoň pro mne vůbec jednoduché. Mezi prostým lidem zase frčely lidové tance. Dnes by tyto dámy napříč společenským spektrem možná hopsaly někde na aerobiku. Boje silnějšího pohlaví o přežití v lovu či boji se později stalo základem sportovních klání sportovců, jak je známe dnes. Nelze zapomenout ani na olympijské hry ve starém Řecku.



CIVILIZAČNÍ NEMOCI? DĚKUJI, NECHCI.

Cukrovka, vysoký tlak, nemoci srdce a cév, některé druhy rakoviny, obezita, bolesti zad, problémy s klouby, ale i některá psychická onemocnění a závislosti jsou moderními metlami lidstva. Aby se nějaká civilizační nemoc na našem těle projevila, potřebuje k tomu v průměru dvacet let. Při pohledu na čím dál větší počet obézních dětí je to docela alarmující. Na druhou stranu, dává nám to čas na to, abychom tento proces mohli ve svém životě zvrátit, nebo alespoň podstatně zpomalit.

Na rozdíl od našich předků zažíváme de facto nemoci z hojnosti a z pohodlí. Lidské tělo se dokáže neuvěřitelně přizpůsobit (téměř) všemu. Ale život, jak jej známe dnes, v civilizované společnosti se všemi moderními vymoženostmi, tu trvá zatraceně krátce. To jsme prostě ještě svou adaptací nezvládli. Lze se jim vůbec vyhnout, nebo dříve či později opravdu doběhnou každého? A kdy se vůbec objevily?

Tak například zubní kaz, jak se podařilo z kosterních nálezů zjistit, se dá vystopovat do doby začátku zemědělství. Nějakých 10 000 let. Pěstované plodiny obsahují velké množství sacharidů. A jejich zpracování na čím dál dokonalejší úrovni dokoná dílo zkázy. A oheň. Najednou nebylo třeba tolik žvýkat. Fyzické práce kolem toho byl ale ještě dlouho dostatek a byly i chudé roky, a tak se ještě neprojevovaly další zhoubné vlivy, jako např. obezita.

Kdy se poprvé prokazatelně objevilo kornatění tepen? Podle CT snímků egyptských mumii se objevilo u nějaké egyptské princezny, která se zrovna neoddávala zdravému životnímu stylu, takže ani na tomto světě mnoho nepobyla.

A znovu otázka: Můžeme se tomu vyhnout? Ne zcela, mnohé však zdravějším způsobem života eliminovat lze. Pokud netrpíme nějakou chorobou, kterou nemůžeme příliš ovlivnit (například genetickou), nebo nám nezkrátil cestu nějaký opravdu



V dobách ledových byli ve výhodě ti jedinci, kteří uměli ukládat tělesný tuk, aby přežili zlé časy.

těžký úraz, kdy nelze dlouhou dobu dělat prakticky nic, je tu šance opravdu velká. Nepochybně i ti, s nimiž se život v tomto směru skutečně nemazlil, mají mezi sebou jak své bojovníky, tak i ty, kteří rezignovali.

Jakýkoliv pravidelný pohyb, ale i otužování, zdravá a přiměřená strava a správné nastavení mysli, dokáží zázraky. Pomáhá udržet si tělesnou váhu navzdory tomu, že se metabolismus s věkem zpomaluje. Jez, jsi ve vývinu! Slýchávali jsme naše často již dosti obtlouklé babičky nad talířem čehosi, co nám už lezlo ušima. Nebo naopak, jedli jsme nezřízeně jak prokopnutí vše, co nám přišlo pod ruku a na talíř, aniž by to bylo vidět. K nemalé závislosti těch méně šťastných nebo prostě jen starších.

Proč vlastně tloustneme?

I za tím hledej (pre) historii. V dobách ledových byli ve výhodě ti jedinci, kteří uměli ukládat tělesný tuk, aby přežili zlé časy. A my jsme povětšinou potomci těch, kteří tenkrát přežili. Plus ten pomalejší metabolismus. Slyšeli jste o tzv. bazálním metabolismu? To je ta energie, kterou potřebuje organismus k tomu, aby v klidovém režimu přežil. Energie důležitá pro správný chod srdce, mozku, jater a všech důležitých orgánů, na něž si vzpomenete. To když ležíte na gauči. Pohybem a fyzickou prací, od pravidelné chůze k vrcholovému sportu, od vyžívání ke kácení a porcování dřeva pak spálíme podstatně více. A teď: ve dvaceti letech má náš BM nějakou hodnotu, ve třiceti je to o tři procenta méně a ve čtyřiceti o další tři procenta. Později je pokles ještě rychlejší. Sedmdesátník má svůj BM již o třicet procent nižší než tentýž dvacátník. Z toho tedy vyplývá, že při stejných stravovacích zvyklostech a navíc třeba i absenci sportu, jemuž jsme se věnovali v mládí, směrujeme nekompromisně k posunu ručičky váhy stále více doprava.

Genetika nebo výmluva?

Já za to nemůžu, to mám po mém. Taký měla tlustá stehna a břicho. Též se v tom slyšíte? Tak hop, zpátečka! Jestli to tak je, nedědíte mega pozadí nebo pivní břuch, ale stravovací návyky svých rodičů. Často i partneři, kteří se stravují podobně a žijí aktivně, bývají buďto zdravě vypadající

nebo kuličky. A děti jakbysmet. Bylo dobře poznat na příjmu dětí do nedaleké ozdravovny, kdo se přijel léčit s obezitou a kdo s něčím jiným. U těch „vyžraných“ dětí byli bez výjimky „vyžraní“ i rodiče. Ale je tu jedna dobrá zpráva, vážení. Existuje také něco, jako epigenetika. Můžeme právě zdravým životním stylem, pohybem, stravou a vším dohromady dokázat to, že se z bludného kruhu předešlých generací vymaníme. Není to ovšem bez práce.

A jak je to se stresem?

Žádné sebelepší předsevzetí nebude fungovat, budeme-li permanentně ve stresu. To se lehce řekne, ale daleko hůře udělá. Stresu se v našem životě nejspíš nevyhneme, můžeme ale jeho účinky

PLNÍME ČINY

1P5 Pravidelná pohybová aktivita

Pravidelně jednou týdně po dobu 1 hodiny udržuj svoji fyzickou kondici nějakou pohybovou aktivitu. Vynechané týdny po dobu dovolené nebo nemoci musíš nahradit.

ČIN: Po dobu 20 týdnů

VELKÝ ČIN: Po dobu 40 týdnů

1P4 Pravidelné cvičení

Cvič každý den 15 min (cviky nebo běh), pokud možno mimo budovu v nejnutnějším oblečení.

ČIN: 1 rok; nevynechej více než 30 dní.

VELKÝ ČIN: 2 roky; nevynechej více než 60 dní – ženy, 30 dní pouze v případě nemoci – muži

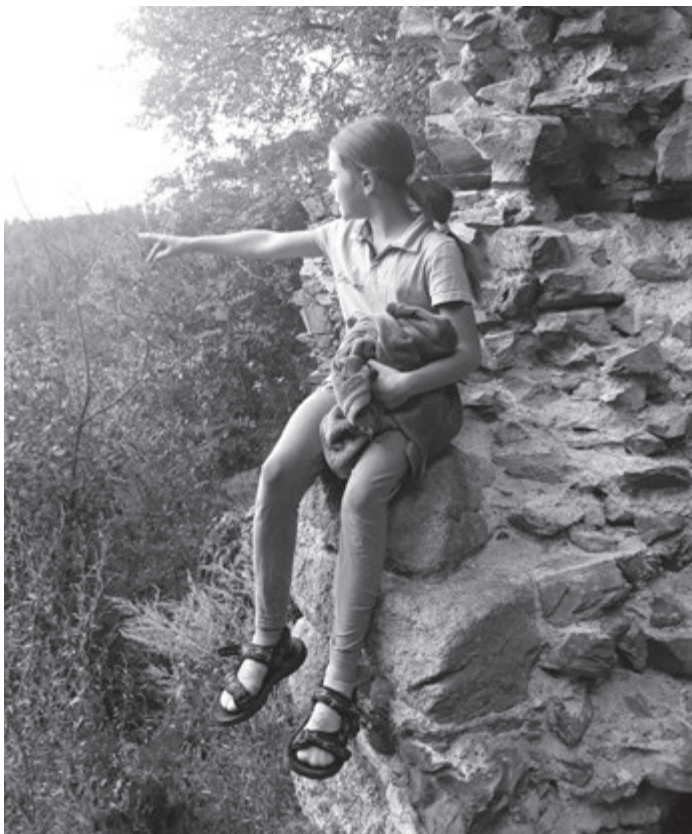


Foto: archiv autorů

eliminovat. Proč bychom to měli udělat? Stres do určité míry nepůsobí špatně. Našeho prapředka stresová reakce vlastně chránila. Útoč nebo uteč! Pohled na nějakého lidského či zvířecího nepřítele mu zvedl tlak, zaktivoval svalstvo, zbystřil mysl a smysly. Prapředek bleskově vyhodnotil, zda se pustit do bitky, nebo raději vzít nohy na ramena. Někdy se zachránil, jindy byl třeba sněden, ale nezanechalo to na něm žádné další následky.

Ale co když nás vytočí šéf v práci, nepříjemný soused, paní někde na úřadě, která se špatně vyspala (nebo ji předtím také někdo vytočil)? Reakce v těle proběhne stejně jako před tisíci lety, ale my si většinou zaútočit nebo utéct nemůžeme dovolit. Jdeme-li ze stresu do stresu, na civilizační nemoc je zaděláno.

Pomoci nám mohou relaxační techniky nebo jakákoliv činnost, díky nimž se hodíme do pohody. Krátkodobě se stres zvládnout dá, například při stěhování či ve zkouškovém období. Trvá-li déle, je narušen spánek, který potřebujeme pro celkovou regeneraci

těla. Zvýšený tlak nakonec zůstane a z nás se stávají věční pacienti. Chcete zhubnout? Je-li tělo ve stresu, tak proces spalování moc nefunguje.

CO MŮŽEME UDĚLAT PRO ZDRAVÍ

Nejrůznějších pohybových aktivit je opravdu velká řada, takže si dokáže vybrat téměř každý to, co mu vyhovuje a k čemu inklinuje. Možná milujete pohyb v přírodě, neustále brouzdáte lesem či po horách, na kole, zahrajete si lakros, ale slovo „sport“ ani moc nemusíte. Sport může někomu připomínat rivalitu, dril, soupeření, nebo si vzpomene na nechvalně proslulé kauzy ne zrovna férového jednání ze světa dopingů nebo fotbalových „malých domů“. Bavme se tu tedy spíše o pohybových aktivitách. Ale klidně i o sportech. Sama jsem se sportu věnovala, poměrně intenzivně. A z čeho se dá vybírat?

Různé sporty a pohybové aktivity

Chůze, běh, nordic walking, horská turistika, kolo, inlajny, koloběžka, v zimě běžky nebo třeba skialpy a výlety na sněžnicích mají tu výhodu, že je mohou provozovat prakticky všichni, s ohledem na svoji aktuální fyzickou kondici. Lze s nimi začít v každém věku, nikdy není pozdě. Stačí k tomu někdy jen zvednout vlastní tělo, nevázat se na čas ani na nikoho a prostě vyrazit. Nebo vytáhnout nějakou spřízněnou duši či rovnou celý kmen. Proč? Protože na některé typy pohybových aktivit je lepší nebyť sám. Chůze a nordic walking (či o něco více akční nordic running) představují ideální aktivitu nejen pro sportovce, který se zranil a nemůže po určitý čas trénovat, ale i pro nastávající maminky.

Když se ale z nějakého toho sportiku stane životní styl, je to super. Mne takto provázela atletika dobrých třicet let. Od začátku, přes dlouhá léta v atletické lize i několik uběhnutých maratonů až

Endorfin je látka produkováná v mozku, chemickou strukturou podobná morfiu. Je to vlastně taková zdravá droga...

po čas, kdy tělo už začínalo mít dost, ale mysl ne. Ať už se věnujete třeba cyklistice, plavání nebo třeba tanci či józe, měla by vám taková pohybová aktivita přinášet především radost. Benefitem je pak bezesporu lepší zdraví, fyzická kondice, psychická pohoda. A také endorfiny! Endorfin je látka produkováná v mozku, chemickou strukturou podobná morfiu. Je to vlastně taková zdravá droga, maximálně prospěšná. Jako taková vyvolává také závislost, ale takovou, kterou potřebujeme právě na to, abychom si vyšli, vyběhli či vyjeli zas a znova.

Má i další pozitivní účinky. Když si opravdu hrábneme na dno, pomáhá nám překonat trápení z posledních (kilo)metrů a přináší ten kýžený pocit uspokojení, když máme takovou štreku za sebou. (Vzpomínám, že když jsem uběhla svůj první maraton, bolely mne nohy ještě asi čtyři dny poté. Když bylo nejhůř, musela jsem dokonce ručkovat po zábradlí. Ale po ty čtyři dny jsem byla vysmátá jak lečo). Atletický trénink a závody pro mne znamenaly po dlouhá léta nejen výzvy k cestě za

lepšími výsledky, ale i důležitý prvek psychohygieny, setkávání s přáteli a poznání zajímavých míst. V řadě sportů existují i veteránské kategorie tak, aby spolu mohli dále závodit i ti, co jsou už takzvaně „za zenitem“. Sedmdesátník v přímém souboji logicky nemůže stačit třicátníkovi. Jeho výkon však může být daleko hodnotnější. Tak se lze účastnit i mistrovství světa či Evropy v různých sportech klidně v devadesáti.

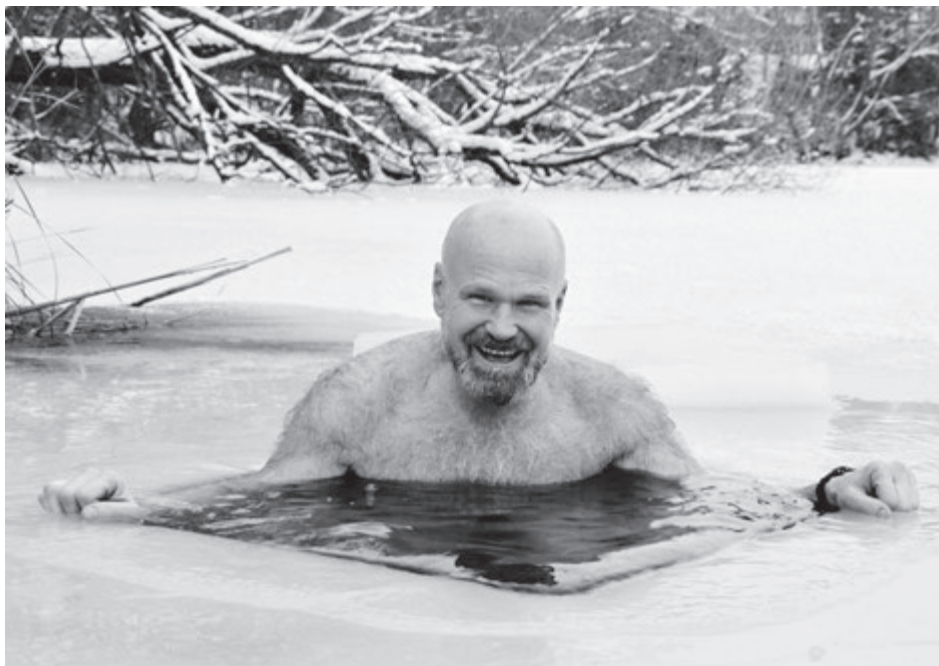
Splňte si činy (nejen) z prvního světla

Možná jich už máte hezkou řádku. Pokud se věnujete naplno některému sportu (jako já kdysi atletice), tak zcela určitě. Vlastně stačí jen přinést diplomy s uvedenými výkony, jichž jste dosáhli. A dokud tělo vyložené neprotestuje, můžete se pokusit ještě o další, nejspíše podobné. Obecně platí – splňte si je, dokud jste mladší. Později to už nemusí vyjít, i když jsou limity s věkem nižší. Může přijít zranění nebo zkrátka jiné priority. Nebo se sportem nechcete mít nic společného a naopak si plníte jiné sny a cíle. Činů je celá řada: kilometry nachozené, najeté na kole, běžkách, bruslích. Kilometry po horách, koupání ve všech možných vodních plochách a tocích, cestování, noci v přírodě. V neposlední řadě i plavání a otužování. Stačí si vše poctivě zapisovat a své zápisky neztratit. Dále si tak lze splnit

vlastně i pravidelnou činnost nebo organizování sportovních aktivit pro jiné.

Otužování

Otužování chladnou vodou, ale i vzduchem má své nesporné benefity. Sama jsem s ním před několika lety začala, když mne už nebavily ty věčné rýmičky a kašlíčky importované od dětí ze školek a škol. A už vůbec ne – věčně je od nich dostávat a předávat zase dále. Tak jsem se zkrátka jedno léto nepřestala chodit koupat a den pravidelně zahajovala proběhnutím se naboso a nalahko po zahradě. Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat. Viry a nejrůznější pidipovůvky brzy poznaly, že jim u mě pšenka nepokvete. Pokud ke mně přece jen nějaký našel cestu, déle než dva dny se u mě nezdržel. A pak že léčená rýma trvá sedm dní a neléčená týden! Otužování přináší organismu i další benefity, například pro cévní systém. Jeho elasticitu můžete udržovat i návštěvami sauny, pokud by vám představa plavání mezi kusy ledu naháněla hrůzu a máte prostě celkově raději teplíčko.



PLNÍME ČINY

1P2 Koupání v řekách, rybnících

ČIN: Koupej se ve 100 řekách, jezerech, potocích, rybnících, přehradách, mořích

VELKÝ ČIN: Koupej se ve 200 řekách, jezerech, potocích, rybnících, přehradách, mořích

1P3 Koupání v zimě

Koupej se v přírodě, když leží sníh, nebo mrzne

ČIN: ženy – 10x; muži – 10x a pokaždé přitom setrvej ve vodě 15 s

VELKÝ ČIN: ženy – 20x; muži – 20x a pokaždé přitom uplav 20 m

Jak na otužování? Ideálně koncem léta, kdy voda i vzduch postupně chladnou. Možná patříte k těm, co upřednostní raději studenou sprchu. Mezi otužilci jsou vlastně dva tábory: sprchaři a přírodaři. Ti první do řeky či rybníka nevlezou, dokud nebudou mít dostatečně „nasprchováno“, ti druhí bez problému plavou v lednu v řece, ale pod ledovou sprchu se nehrnou. Otužovat se lze i vzduchem. Pominu-li výstupy v zimě na Sněžku (z mého pohledu až hraničící s hazardem), stačí se prostě v zimě tolik nenabalovat. Ani nevím, kdy jsem na sobě měla naposledy zimní bundu a kozačky už nejspíš taky nevlastním. Ušetřit se dá i za topení: kdo je zvyklý na svůj pravidelný přísun chladu, těžko se mu bude vegetit v přetopeném paneláčku, kde bude 25 stupňů.

Má otužování i svá rizika? Jako vše. I ve studené vodě se to dá snadno přehnat. Zejména ti, kteří si vyrazí jen tak po nějaké té sázce a v partě nechťejí být za měkouše. To snad ale jistě nebude případ našich čtenářů. Pozor by si měli dát i majitelé nepřilíš zdravého srdečně cévního systému.

Strava

O zdravé výživě byly popsány již stohy papíru. Co a kdy určitě jíst a co naopak nejíst, zda zařadit půst či naopak, zda jíst často a v menších porcích.

Rozličná výživová doporučení se někdy i značně liší. Snad každý, kdo chtěl někdy shodit pár kilo, nebo byl motivován jinými zdravotními důvody, na podobné rozdíly někdy narazil.

Obecně platí, že tělo potřebuje dostatečný přísun v optimálním poměru bílkovin, sacharidů a tuků. Není to ale univerzální. Jiné potřeby bude mít třicetiletý muž, který fyzicky pracuje a chodí do posilovny. Jiné padesátiletá žena, pracující v kanceláři, která si zajde jednou týdně na jógu. Jiné adolescent ve vývoji, kojící matka nebo senior. O tom, že optimální strava je pestrá, aby poskytovala dostatek nejen živin, ale i vitamínů, minerálů a stopových prvků. Chceme-li navíc hubnout, měl by být příjem vždy o trochu menší než výdej. Nikoli ale o moc, aby to bylo dlouhodobě udržitelné. Pitný režim a také fakt, že se do něj nepočítá alkohol a káva, je samozřejmostí.

Umíráme hlady nad plným talířem?

Paradox a krutá pravda. Naše strava mnohdy tak pestrá není, mnohdy se odbudeme. Pak toho sníme daleko více, protože tělo má stále „hlad“ po těch živinách, které se mu nedostávají. Marně je ale bude hledat v dvojité porci knedlíků. Znamená to tedy přísun velkého množství kalorií, které se také

někam ukládají. Nemusíme si toho vůbec všimnout hned. Když nám to takto nějakou dobu „prochází“ (řádově léta i desetiletí), je z toho zvyk, který se těžko odstraňuje, chceme-li se sebou najednou začít něco dělat. Zlem jsou také průmyslově zpracované potraviny. Proto je skutečně fajn, můžeme-li si uvařit čistě ze surovin.

Také s výživou a stravovacími návyky je spojena řada činů, které si můžeme splnit. Zejména ty ze čtvrtého světla z oblasti vaření, ale i ty, které představují pravidelný půst nebo odepření si nějaké milované nezdravé lahůdky.

KRÁSNÉ. ALE CO KDYŽ TO PROSTĚ NĚKDY NEJDE?

Snad všichni z nás již zažili, že ne vše se daří tak, jak chceme. Dokonce i ty zdravé návyky, s nimiž jsme doslova srostli, i ty aktivity, které milujeme a nedovedeme si bez nich život vůbec představit, nás někdy mohou na nějaký čas opustit. Stačí nemoc, zranění, nebo „jen“ jiné priority: nová práce, studium, založení rodiny, stavba domu. Pak na jednou nezbyvá čas nebo kapacita. Já zažila před

několika lety sama na sobě burnout, syndrom vyhoření. V životě by mne nenapadlo, že se mi to stane právě s milovanou atletikou. Jelikož jsem beran a jen tak se nevzdávám, naivně jsem si myslela, že to vůlí prostě přeběhám a bude zase dobře. Kdepak, chyba lávky! Čím déle to tenkrát trvalo, tím déle jsem se z toho hrabala. Dá se říci, že mi vlastně bylo jeden čas všechno jedno. V té době jsem měla malé děti. Ty mi jedno nebyly. Našla jsem si proto cestu ven. Sama a po krůčcích. Vlastně jsem začínala znovu a hledala radost z každého ušlého či uběhnutého kilometru, z kvetoucích květů, zpívajících ptáků, jarního deště, opětovného spojení s přírodou, od níž jsme se vlivem moderního způsobu života mezitím trochu vzdálili. Vy si najdete možná podobnou, možná jinou cestu. Někdy je třeba si opravdu odpočinout a trochu se zastavit, nadechnout se a vyrazit dál.

Závodění to už pro mne být nemohlo, ale našla jsem si i jiné aktivity, které mi přinášely radost. Změnila jsem stravování, i když určité slabůstky si také zcela neodepřu. Je tu ale zase ta příroda a vesmír, jehož jsme všichni součástí a dobří přátelé, s nimiž se navzájem dokážeme podržet. Tak vám všem přeji hodně štěstíčka a vytrvalosti, ať už jsou vaše cíle jakékoliv.

O ČESKÉM LAKROSU

s Danem Kurovcem



Text: GABRIELA MODŘANSKÁ
Foto: JINDŘICH PLECITÝ, Rarach
DAVID NOVÁK

Je to už řádka let, kdy k nám do antikvariátu na Vinohradech chodil kluk, co sbíral dobrodružnou literaturu. Vždycky mu čouhala lakroska z batohu a já měla pocit, že jsme si díky té tenké rukojeti nějak blíž, i když on o tom tenkrát neměl ani tušení. Poté, co si otevřel vlastní antikvariát, jsme se několik let setkávali profesně. Nikdy jsme si o lakrosu nepovídali. Až teď, když jsme se v redakci rozhodli udělat číslo o pohybu a sportu ve volné přírodě, jsem si zcela přirozeně na Dana vzpomněla. Sešli jsme se v jedné příjemné kavárně na Vinohradech a při povídání o lakrosu prožili hezké odpoledne. Dan lakros nejen hraje, ale zápasy také píská. Především je ale inovátorem lakrosky pro českou variantu lakrosu, většina hráčů jeho typ lakrosky používá. V rozhovoru jsme zabrousili nejen na téma lakrosky, zajímavá je i historie a současnost českého lakrosu, dynamika, taktika i filozofie hry, ale především Danovo celoživotní nadšení pro tento sport, které, jak sám říká, začalo v momentě, kdy vzal prvně lakrosku do ruky.

V Lize lesní moudrosti je lakros spojován s indiánskou kulturou a členové LLM k němu přistupují spíš jako ke hře pro zábavu, nikoli ke sportu jako takovému. Jak vnímáš lakrosy? Jako oddychovou aktivitu nebo jako sport?

Je to sport, určitě sport, akorát amatérský, takže úroveň hry je pro diváka leckdy útrpná, protože technika u lidí, kteří pravidelně něco nehrají a neví, není vždycky nejlepší. Celkově platí, že tu nejsou žádné peníze, členská základna je malá a není tu velká rivalita. A proto ani výkonnost hráčů, ani jejich motivace nejsou nijak růstové. Lidé většinou berou lakros jako zábavu, to je pravda, ale je to pořád sport, který je jednoznačně velmi aktivní a náročný.

V čem je náročný?

Především v tom naučit se hrát v týmovém duchu. Základy a techniku se do určité míry může člověk naučit sám, ale pak je důležité umět spolupracovat s ostatními v týmu, což tvoří sílu celého kolektivu. A to je podle mě na lakrosu důležité a zajímavé, nemyslet jenom na sebe, ale umět se spoluhráči vytvořit jeden mozek. Záleží samozřejmě na typu jedinců v týmu, jejich mentalita se pak odráží ve hře.

KOLEKTIV

V lakrosu je důležité umět spolupracovat s ostatními v týmu, což tvoří sílu celého kolektivu. Jde o to nemyslet jen na sebe, ale umět se spoluhráči vytvořit jeden mozek.

Na stránkách České lakrosové unie jsem se dočetla, že varianta českého lakrosu je nejstarší variantou lakrosu, který se u nás hraje. Čím to je, že přetrvala, když máme i varianty s mezinárodním trendem?

Některé dětské oddíly hledaly už těsně před válkou, ale hlavně pak v šedesátých letech minulého století, nějaké další zpestření svých aktivit a zjistily, že indiáni se věnovali téhle hře. Viděl jsem kdysi nějaké videozáznamy z šedesátých let, kdy už fungoval oddíl Šedého vlka a Bílého orla, možná i Albatros – nechtěl bych někoho vynechat, určité byly i další. Ale už v šedesátých letech si kluci lakrosku ohýbali podle předloh z dobových archivů, prostě vzali klacek, který ohnuli a vypletli nějakou kůží. Moc se s tím hrát nedalo, ale oddíly tuhle kulturu dřevěné lakrosky a oddílového lakrosu držely. Ta se postupně proměňovala, až pak v osmdesátých letech na nějaký mezioddílový turnaj přišli kluci z Viktorky (tuším z Oswega) s lakroskou, která měla duralový rám. A tím hru úplně změnili a posunuli, protože lakroska se nelámala, nepružila a míček v ní dobře seděl. Takže někdy v polovině osmdesátých let všichni tehdejší lakrosovní maniaci přeladili na tyhle trubkové lakrosky a začala se hrát regulérní lakrosová liga.

Myslíš česká lakrosová liga?

Ano. Především pražská soutěž plus řada oddílů po republice, kde se lakros také hrál. Kluci z Plzně, Pardubic, Českých Budějovic atd. Na přelomu osmdesátých a devadesátých let začala Česká lakrosová liga nabírat hráče a s tím i určitou úroveň. Takže



je pravda, že varianta českého lakrosu se u nás hraje nejdéle, i když není zas až tak podobná tomu originálnímu původnímu lakrosu jako pozdější varianty, které k nám pak koncem století přišly. Nejznámější je ve světě boxlakros, ten je víc kontaktní než český, protože se hraje v uzavřeném prostoru s mantinely jako na hokejovém hřišti. Typické jsou pro něj obouruční dlouhé hole, s nimi může hráč atakovat soupeře do určitých míst na těle. To vypadá na první pohled hrozně, ale zas tak moc úrazů asi nebude, protože tento styl zatím nikdo nezakázal. Takhle varianta je původnímu irokézskému lakrosu podobnější a hraje se v Americe, Kanadě, Austrálii i Evropě a například i v Japonsku. Kamarád mi vyprávěl, že když k nám přijeli Irokézové a my jim ukázali český lakros, tak nejdřív ani nevěděli, že se o lakros jedná.

Takže boxlakros je varianta, která je reprezentační?

Ano a Češi patří k takovému lepšímu průměru na světě. Pak je ještě fieldlakros, ten se hraje podobně jako boxlakros, akorát na širším hřišti bez

mantinelů. Dále ženský lakros, to je něco mezi výše zmíněnými variantami. Poslední variantou je interkros, který je bezkontaktní a je určený hlavně pro děti. Ale zase, hraje se s obouruční lakroskou a pro juniory je to výborný vstup do velkého lakrosu, protože se naučí techniku v útlém mládí bez toho, že by byli nějak tvrdě kontaktováni soupeřem.

Když to shrnu, tak český lakros u nás vznikl na podhoubí dětských oddílů, zatímco ostatní varianty se k nám dostaly až začátkem devadesátých let po převratu.

Já bych řekl, že velký lakros stejně zakládali kluci z oddílů, kteří původně hráli český lakros, protože je to zajímavé a chtěli se s lakrosem posunout dál směrem k mezinárodnímu poli. V začátcích se i ty velké obouruční lakrosky vyráběly ručně, dnes to jsou archetypální kousky dobré tak do muzea. Takže ano, začátky velkého lakrosu sahají do přelomu osmdesátých a devadesátých let.

A je český lakros součástí České lakrosové ligy?



FORMA

Český lakros je díky jednoruční lakrosce strašně rychlá hra. Hráč přijme míč a může ho rovnou hrát a to z jakékoliv pozice.

Já přesně ani nevím, ale myslím si, že všechny lakrosy jsou sdružené pod hlavičkou České lakrosové ligy, na jejich webu je odkaz na český lakros, takže jsme dohromady jedna rodina. Ale ačkoli jsme pod jednou hlavičkou, tak víceméně různé lakrosové varianty jsou na sobě nezávislé sporty.

Ono taky s českým lakrosem se dál než na mistrovství republiky nedostaneš.

Pouze pokud se zúčastníš nějakého mezinárodního turnaje, kde ho chceš předvést jako exhibici.

A stává se to?

Když jsem byl mladší a aktivní, tak jsem o to usiloval a jednou jsme byli v Anglii na mistrovství Evropy velkého mužského i ženského lakrosu. Pamatuji se, že se jim český lakros hodně líbil a byli naší variantou příjemně překvapeni. Měli jsme tenkrát velký úspěch.

Technicky vzato je tedy základní rozdíl mezi českým lakrosem a ostatními variantami v typu lakrosky?

Popíšu specifika českého lakrosu. První rozdíl je v držení lakrosky v jedné ruce, takže hráč má mnohem větší škálu technických fines, které se může naučit právě proto, že má jednu ruku volnou. U obouručního držení je hráč víc svázaný v pohybu a hra není tak rychlá. Český lakros je díky jednoruční lakrosce strašně rychlá hra. Hráč přijme míč a může ho rovnou hrát a to z jakékoliv pozice. Je to hra mnohem míň fyzicky náročná na to, aby hráč dosáhl určité technické herní úrovně. U velkého lakrosu se hráči strašně fyzicky nadřou. A také se hraje s jiným míčkem. Druhá věc jsou pravidla, ta jsou podobná hokeji nebo i boxlakrosu. Ale bere se mnohem větší ohled na to, že hráči nemají chrániče, proto rozhodčí hlídá, aby souboje nebyly příliš agresivní a píská dřív. Ve velkém lakrosu je to mnohdy dost tvrdý boj. Disciplinární komisi samozřejmě máme, ale přestupky se řeší opravdu velmi výjimečně. V poslední době se základna zúžila a český lakros hrají týmy, které se dobře znají, a proto žádné výraznější konflikty nenastávají.

Když jsme se dotkli členské základny, kolik je v současné době aktivních týmů?

V Praze je to třináct mužských týmů a sedm dívčích. Ve zbytku republiky je pak jako druhá odnož už jenom Morava, kde hrají svoji soutěž a momentálně je mužských i ženských týmů dohromady dvanáct. Na konci roku se šest nejlepších týmů kvalifikuje na mistrovství republiky. Takže v celé republice bude kolem třiceti týmů.

To je docela dost nebo ne?

Na to, že se jedná o amatérský sport a dotace jsou minimální, tak se celkem držíme. Ale je úbytek mladých hráčů. Stárne generace lidí, kteří hrají aktivně.



LAKROSKY

Chtěl jsem, aby nový výplet uměl všechny čtyři základní věci, co má lakroska umět: sbírat, chytat, nahrávat a střílet. Trvalo mi asi dva roky, než se mi takový výplet podařilo vymyslet. Od roku 1996 vyrábím lakrosky pro celý český lakros. 99 % lidí hraje český lakros s mojí lakroskou.

V čem vidíš problém, proč nepřicházejí noví hráči?

Myslím, že celkově mladí lidé nemají tolik chuti a času věnovat se sportovním aktivitám. Jsou raději na displeji, což do budoucna vidím jako fatální problém. Rybník, ze kterého by bylo možné lovit případné adepty pro lakros, je čím dál tím mělčí. To ale bude problém ve všech sportech, mladí se nechtějí dít a jsou rádi, když za ně hraje nějaká hra. Lidi se digitalizují, tím pádem hloupnou a přestávají mít kompetence, co se týče zručnosti a ztrácí chuť osobního zapojení do tvořivosti. Neříkám, že šikovní lidé nejsou i dnes, ale procentuálně je to jako s pralesy, stále tu jsou, ale ubývají a jsou ve stavu, v jakém jsou.

A jedná se o nějaký zásadní úbytek nových hráčů?

Já bych řekl, že ano. Z dnešních týmů je vlastně jen jeden tým mladých kluků, pak jeden tým v průměru s pětadvacetiletými hráči a ostatní týmy mají hráče ve věku kolem pětaticet let a víc. Když jsem já začínal s lakrosem, tak v tomhle věku hráči končili a dneska aktivně hrají i padesáti – nebo šedesátiletí hráči, aby se soutěž držela.

Tak jsem si říkal, že do budoucna, kdybych opravdu neměl do čeho píchnout, tak bych se zkusil se svým typem lakrosky zaměřit právě na školy a jiné zájmové organizace. Přijet, ukázat a zkusit nadchnout. Možná by to pomohlo k oživení členské základny. Protože když budou mít děti kvalitní lakrosku, tak je spíš hra chytí. Setkal jsem se i s konkurenčním výrobkem, kterého jsou plné skautské prodejny, ale podle mě se s tímhle typem nedá hrát. A jestliže se děti ve skautských a jiných oddílech setkají poprvé s lakrosem a v ruce drží tuhle lakrosku, která má celou řadu nedostatků a vlastně se s ní nedá kvalitně hrát, není divu, že je to brzy přestane bavit. A možná je to jeden z důvodů, proč mladých hráčů českého lakrosu ubývá. Nebudou se věnovat něčemu, co jim nejde.

Je pravda, že nekvalitní nástroj vede k určité nechuti se hrou zabývat a může někoho odradit. Jak ses vlastně dostal k tomu, že jsi začal lakrosky vyrábět?

Když jsem s lakrosem začal, tak si každý vyplétal lakrosku sám doma, možná v některých indiánských oddílech to tak ještě je, ve skautských to bude už spíš průmyslový model. A dřív těch výpletů byly

desítky druhů. Někdy v půlce osmdesátých let vyšel v Ábíčku hezký článek, právě o typech lakrosků a výpletů. Ale problém byl v tom, že jeden výplet uměl to a druhý ono. Buď se v něm míček dobře sbíral i držel a špatně házel nebo se špatně chytal a špatně se nahrávalo. Nebo to platilo naopak. Já, jako malý kluk, jsem si lakrosku sám vyplést neuměl a čekal, než mi ji někdo znovu vyplete, mě rozčlovalo. Proto jsem si vybral ze všech výpletů ten, co se mi zdál nejlepší a zkusil jsem vymyslet takový, aby byl plně funkční. Chtěl jsem, aby nedělal jen dvě ze čtyř věcí, ale aby prostě uměl všechny čtyři základní věci, co má lakroska umět – sbírat, chytat, nahrávat a střílet. Trvalo mi asi dva roky, než se mi takový výplet podařilo vymyslet. Od roku 1996 vyrábím lakrosky pro celý český lakros. 99 % lidí hraje český lakros s mojí lakroskou.

Takže, jestli to dobře chápu, tak tvůj přínos je ve výpletu? Nebo tkví i v konstrukci lakrosky?

Z praktického hlediska vidím přínos hlavně v tom, že obyčejný lakrosák nemusí na nic čekat, lakrosku si hned koupí a kdykoliv se na mě může obrátit se servisem. Kvalita mojí lakrosky se ale netýká pouze výpletu, ale i materiálu použitého na konstrukci. Ten nechávám speciálně vyrábět. Potřeboval jsem slitinu, která by byla sice tvrdá, ale zároveň i pružná a tím pádem se nelámala. Když je materiál moc měkký, rychle se ohýbá a zlomí, což je k ničemu. Tahle slitina hliníku se dlouhodobě nevyrábí, nebo spíš není oficiálně na trhu, protože z průmyslového hlediska kombinace tvrdost a pružnost nikoho nezajímá, takže jsem si ji objednal v jediné fabrice, která to u nás dělá. Našel jsem v ní člověka, vysvětlil jsem mu, co chci. Jemu se slitina povedla namíchat a já jsem si ji pak doma začal ohýbat. První dva tisíce lakrosků jsem si ohýbal sám na domácí ruční ohýbačce a protože jsem byl s materiálem spokojený, pokračoval jsem v dalších objednávkách se stejnou slitinou. Tím jsem zalepil díru na trhu, aby výzbroj pro hráče českého lakrosu byla dostupná. A kvalita hry se během jednoho, dvou let významně změnila k lepšímu.

Kolik lakrosků ročně vypleteš?

Tolik, kolik zákazníci chtějí. Ale klesá to, dřív jsem jich vypletl třeba i čtyři sta ročně, v současné době je to kolem dvou stovek. Z toho polovinu pro českou lakrosovou ligu.

Máš na svoji lakrosku patent?

Pokoušel jsem se o to, ale zjistil jsem, že získat patent je něco tak administrativně složitějšího, že jsem to vzdal. Navíc není vůbec jednoduché v odborném žargonu popsat, v čem spočívá originalita výpletu a popsat ho tak, aby se nedal neokopírovat. Tehdy v devadesátých letech každé slovo stálo strašně peněz. Tak беру lakrosku jako svůj přínos hráčům a českému lakrosu vůbec. Viděl jsem, že je co zlepšovat a tak jsem se do toho pustil a povedlo se. Navíc si myslím, že to není něco na zbohatnutí a nikdo nebude mít zájem o výrobu ve velkém.

Hodně lidí můj výplet zkouší okopírovat. Zatím se nenašel nikdo, komu by se to povedlo. Budu vyplétat, dokud mi budou sloužit ruce a navíc, co bych v důchodu dělal. Občas někdo přijde, že chce lakrosku, pro mě to bude sociální kontakt, budu mít důvod k životu. A je to smysluplná práce.

Jak ses dostal k hraní lakrosu?

Přes moji sestru. Její nejlepší spolužačka ze třídy se seznámila s klukem z lakrosu, začala ho sama hrát a k lakrosu přitáhla i moji sestru. Když zjistili, že má doma jedenáctiletého brácha, pořád do ní hučeli, kdy už ho přivede. Trvalo mi asi rok, než jsem se rozhoupal a přišel se podívat na dívčí trénink. Dostal jsem do ruky lakrosku a nevím, čím to je, ale ten sport mě ihned uhranul. Samozřejmě, že mi hned všechno nešlo, ale byl to sport, který mi připadal něčím zajímavější než všechny sporty, co jsem do té doby vyzkoušel. Jak to vysvětlit – fotbal, hokej, tenis, basket – jsou jen jedním z orgánů lakrosu. Lakros je širokospektrální sport a zkušenosti z jiných sportů při hraní mohou pomoci. A v tom je právě lakros fascinující, že je v něm obsaženo několik sportů najednou. Například z házené pochází dost podobná technika, z hokeje zase taktika. Tenkrát jsem si řekl, tohle je můj sport. Jako kdyby se ve mě probudil ten indián.

Já si vzpomínám, že jsme svého času s klukama z Neskenonu chodili lakros hrát na Letnou.

Když jsem já začínal, tak Neskenonci hráli ještě asi dva roky. Ale do jakých týmů se kdo rozptýlil nebo kdo v hraní pokračoval, to nevím. Na Letné na tom hrozném písku asi někdo ještě občas hraje. My převážně hrajeme na Vypichu, u obory Hvězda nebo teď nově, asi pět let, na hřišti u jedné školy na Pankráci.



Ale vraťme se k začátkům, takže v jedenácti Tě přemlouvali a ve dvanácti jsi do lakrosu naskočil. A do jakého oddílu nebo týmu?

Tehdy, jak to bylo dost takové dobrodružo a bral se každý, jsem už ve dvanácti měl možnost nastoupit do první ligy, což je dnes vyloučené. A ještě k tomu se hrávalo bez helmy, to byla divočina, to současná pravidla neumožňují a kluci do osmnácti let musí mít ochranu hlavy. Hlavně kvůli rodičům, protože samozřejmě může dojít k nějakému nárazu trubkou (rozuměj lakroskou pozn. red.), tak aby si rodiče nestěžovali. Jedná se o určitý sichr než cokoli jiného a navíc helma omezuje v pohybu, hráč vidí hůř a hůř se i sprintuje. Ale zpátky, ve třinácti jsem kvůli nedostatku hráčů začal hrát první ligu a to mi pomohlo, protože jsem se hru cca během jednoho roku naučil. Rok, dva jsem se lakrosu věnoval naplno, a když se člověk něčemu ze začátku věnuje naplno, tak se mu to dostane pod kůži na celý život. Dobré bylo, že jsem hrál s klukama, kteří chtěli, abych hrál, takže jsem si v začátku nepřipadal jako outsider, co si neškrtně.

Cítíš příslušnost k nějakému týmu?

Ne, já jsem vystřídal během života asi šest týmů, jsem takový přelétavý hráč. Ve chvíli, kdy mě něco nesesedlo uvnitř kolektivu, tak jsem odešel.

Hraješ dodnes, nebo máte nastavenou věkovou hranici pro aktivní hraní v lize?

Ano, hraju dodnes. Nejstaršímu hráči Gumovi z týmu Albatros, který vychoval celou řadu mladých hráčů, je šedesát tři a ještě hraje.

Jakým způsobem fungují tréninky v jednotlivých týmech?

Pokud začneš s nějakým sportem a chceš se mu věnovat, vedení určitě potřebuješ. Rozdíl mezi českým lakroskem a ostatními sporty je v tom, že my nikdy neměli trenéry. Přijdeš do týmu, naskočíš a učíš se při hře, za pochodu a při komunikaci se spoluhráči. Záleží tedy na individuálním přístupu každého hráče, co se chce naučit a co nového do lakrosu vnese. Může se zdát, že je to do určité míry amatérský způsob přístupu ke sportu a pro diváky nemusí být hra přehledná. Ano, hraje se v týmech, ale bez potlačení individuality jednotlivých hráčů. Každý tým pak funguje na bázi kolektivní souhry v partě.

A je ještě možné přinést do hry jako takové něco nového?

Určitě. S každým novým hráčem přichází nová osobnost. Nejsou dva stejní hráči, ani technicky, ani nasazením. Český lakros je přehlídkou individuů,

z nichž každý vyniká v něčem jiném a jinak. A proto hra není nikdy stejná. Co hráč, to jiné grify.

Říkal jsi, že stále aktivně hraješ. Působíš ještě jinak v České lakrosové lize?

Kromě toho, že hraju, tak taky zápasy pískám. V České lakrosové lize nejsou žádné velké peníze, tak si zápasy vzájemně pískáme vlastními silami. Ne každý hráč se ale na pískání hodí. Musím taky podotknout, že se navzájem známe, a protože nás není v lize moc, tak jsme při zápasech k sobě celkem ohleduplní. Někdy i sami hráči vrátí míč, když si rozhodčí nevšimne a podobně. V praxi jsou při utkání na hřišti dva rozhodčí, třetí zapisuje a někdy působí jako kontrolní rozhodčí, který může promluvit do sporné situace.

Je lakros čistě venkovní sport?

Dá se hrát i v tělocvičně a v zimě některé týmy trénují uvnitř. Pak je potřeba mírně upravit pravidla. Ale to je víceméně nouzovka, lakros patří ven. Svého času se konaly i zimní turnaje. Obecně vzato je lakros u nás sportem nadšenců a to v jakékoli své variantě.

V čem je podle tebe český lakros jedinečný?

Především v prostoru, ve kterém můžeš aktivně hrát. První výhoda je, že míček můžeš chytat

z jakékoliv strany či výšky. To nemáš v žádném jiném sportu. V hokeji je puk na zemi, v házené hraješ z jedné ruky, ve fotbale jsi nohou na zemi. To v lakrosu neplatí, hraje se seshora, zezdola, ze vzduchu i ze země. A nabízí se velická variabilita technických možností, které kreativní hráč může uplatnit. V tom je lakros jedinečný. Má-li hráč prostorové vidění, může zavádět do hry situace, které v jiných sportech lze provozovat jen s velkými obtížemi.

Je něco, co bys českému lakrosu přál do budoucna?

Aby z něj nevymizel původní indiánský duch a nadšení. A věřím, že český lakros je sport, který bude v budoucnu stoupat na popularitě, protože má obrovský skrytý potenciál. Je to prostě báječný sport, který se může hrát týmově, ale zrovna tak si dva lidi porídí lakrosky a můžou si na dovolené házet třeba na pláži. Lakroska umožňuje pohybové vyžití a zábavu, není drahá a je snadno přenositelná. Také si myslím, že se lakros dá celkem snadno naučit. Každý, kdo není vyloženě antitalent na míčové hry, si základy osvojí rychle. Český lakros je sport, který se v našich českých poměrech udrží.

Informace pro nové hráče na: ceskylakros.cz



KDO JE DANIEL KUROVEC

Začínal jako sběratel dobrodružné literatury což ho postupem času přivedlo do antikvárního prostředí a v současné době patří mezi známé pražské antikváře. Lakros hraje od dětství, je inovátorem lakrosky pro český lakros. Když jsem Daniela poprosila, aby se čtenářům blíže představil, napsal o sobě:

Jsem kluk z Vinohrad, co ještě lezl sousedům přes plot na třešně a nikdy mě nebavilo dělat věci, do kterých mě někdo nutí. Proto jsem ve škole nevydržel dlouho a vrhnul se do svobodného objevování života a tak trochu si dělám, co chci. A to, co jsem, ať posoudí druzí.

Když i chození přestane být ekologické

Text: KAROLÍNA KUPKOVÁ

Foto: Archiv autorky



Jaký sport nejméně škodí přírodě i planetě? Většina z nás by pravděpodobně řekla, že turistika nebo běh, a nepletli bychom se, přesto se snadno může stát, že i chození přestane být „eco friendly“.



My jsme se například letos za chozením vypravili až do Norska. Proto si teď na našem příkladu ukážeme, jak moc jsme přispěli ke globálnímu oteplování, jak to můžeme odčinit a zda to za to stálo.

Letos nám na naše vandrování začala být Česká republika malá a rozhodli jsme se vypravit do zahraničí, do Norska. Trasu, kterou jsme nakonec v průběhu několikrát měnili, jsme měli naplánovanou, krosny sbalené, měsíc volna před sebou. Ta největší otázka ale zůstávala stále před námi – jak se tam dostaneme? Auto nemáme a ani bychom ho s sebou nechtěli. Cena vlaku nebo autobusu, nějakých deset tisíc za jednoho, se blížila částce, kterou nás nakonec každého stálo celé putování. V porovnáním s tím byly v době, kdy jsme chtěli odjíždět, letenky vlastně za pakatel. Takže asi už tušíte, co se chystám přiznat. Letěli jsme letadlem. Dopustili jsme se tím asi toho největšího ekologického prohřešku, který běžný člověk může spáchat.

Letecká doprava je zodpovědná za zhruba 2 % světových emisí a toto číslo stále stoupá. Jeden jediný let, i na krátkou vzdálenost, vyprodukuje tolik emisí, jako například člověk žijící v Ugandě za celý rok. Ačkoliv se letecký průmysl snaží o snižování svých environmentálních dopadů, nejjednodušší cestou je zkrátka méně létat. Jen pár dní zpátky mi

jeden člověk v debatě o ekologii řekl: „Stačí prostě nelétat...“ a myslím, že tento přístup má lidi kolem mě daleko více. Když se ale podíváte, kolik náš let vyprodukoval emisí a srovnáte to s ostatními dopravními prostředky, zjistíte, že daleko horší, někdy až dvojnásobně, by bylo jet autem, viz přiložené obrázky. Díky stránkám *EcoPassenger* si takto můžete porovnat jakoukoliv cestu.

Na druhou stranu jsem zastávce něčeho, co si pro sebe nazývám dobrovolná udržitelnost. Pokud se vám moc nechce řešit například svou spotřebu energií, ale rozhodnete se, že nebudete létat (i když byste chtěli, ne proto, že se vám stejně nikam nechce), je to podle mě stejně fajn, jako když jednou za pár let někam poletíte, ale přestanete jíst maso, budete šetřit elektřinou a podobně. Myslím si, že jedině tak můžeme udržitelně fungovat s radostí a inspirovat tak další lidi kolem sebe. Zdá se, že environmentální hnutí už začíná chápat, že vyhrožování a zastrašování k ničemu nevede a je načase spíš jít pozitivním příkladem. Pokud to vidíte jinak, ráda si váš názor poslechnu nebo přečtu.

Nicméně, když jsem si, velice hrubě a za pomoci několika kalkulaček (např. *ICAO Carbon Emissions Calculator*), spočítala, kolik emisí náš let vyprodukoval, úplně v pohodě jsem s tím nebyla, ať už se



← Luxusní přístřešky pro zasloužený odpočinek.

→ Národní park Rondane v Norsku poskytuje nespočet výhledů a rozlehlých ledovcových údolí.

↘ Různé druhy dopravy a jejich dopady na životní prostředí můžete prozkoumat a vzájemně porovnat na stránkách **ecopassanger.org**. Kalkulačka spotřeby energie, emisí a dalších parametrů vám přehledně vyčíslí vaši plánovanou trasu.

normálně chovám sebeudržitelněji. Oxidu uhličitého to bylo zhruba tolik, kolik vyprodukuje Škoda Fabia za deset cest z Prahy na Kosák a na jeho zachycení by bylo potřeba minimálně 11 stromů... Letadlo navíc nepřispívá jen k emisím, problémem jsou například i kondenzační čáry. Tím se jeho ekologická stopa ještě navyšuje, podle typu, obsazenosti a spousty dalších údajů, až na trojnásobek.

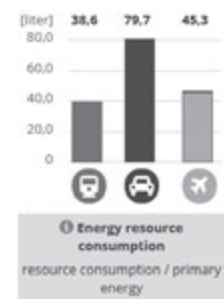
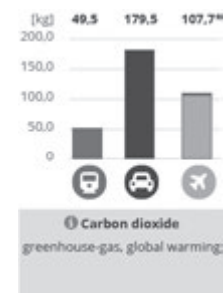
Proto jsem se rozhodla využít ještě jedné věci a to tzv. uhlíkových kompenzací. Čím dál více je nabízejí i samotní dopravci, kdy si k jízdence či k letence můžete připlatit určitou částku a vykompenzovat tak své emise. U dopravce FlixBus toto využívá zhruba 6 % pasažérů, v případě všech leteckých společností je to pouze 1%, zejména prý proto, že se lidé obávají, kam jdou jejich peníze ve skutečnosti. Existují ale i další projekty, které se kompenzacemi zabývají a jsou ohledně peněz transparentnější. Mezi nejpoužívanější patří Terra-Pass a také Atmosfair, se kterým spolupracuje už zmíněná společnost FlixBus. Princip je všude stejný, zadáte údaje o svém letu, cestě autem či o domácnosti a získáte odhad vyprodukovaných emisí. Služby vám rovněž spočítají, kolik musíte přispět, abyste svou uhlíkovou stopu vykompenzovali,

a nabídnout vám různé projekty či jejich kombinaci. Přes Atmosfair tak například podpoříte výstavbu nových solárních či větrných elektráren, environmentální vzdělávání, zalesňování deštých pralesů či nákup ekologických sporáků pro obyvatele Rwandy.

Kromě toho jsem díky iniciativě Packa pro útulkáře a jejich Letnímu pochoďáku nakrmila asi 300 psů z útulku a hodlám v tom pokračovat celé prázdniny. Moje svědomí je tak celkem uklidněno, přesto mám motivaci vymýšlet příště naše cestování ještě jinak. Pořád totiž platí, že je lepší uhlíkovou stopu v první řadě nevytvářet.

Zbývá tak zodpovědět poslední otázku z úvodu článku a to, zda to za to stálo. V Norsku jsme byli 32 dní, ušli jsme kolem 600 kilometrů, spali pod tarpem s ne moc funkční moskytiérou, klouzali se na ledu i ošetřovali spáleniny od sluníčka a potkali jsme spoustu ovcí, tucet pižmoňů a jednoho losa. Taky jsme se brodili spoustou vody, zapadali do bažinek a koupali se v jezerech s ledem i v moři, zvládli jsme trochu hladovět i se trochu přezrát, a nakonec jsme se ani nezbláznili z toho 20 hodin trvajícího světla.

Inu, zkrátka dovolená, jak má být.



PLNÍME ČINY

1E1 Vícedenní putování

Na jednom putování každou noc táboř, nes s sebou vše potřebné; pouze potraviny můžeš doplňovat po cestě.

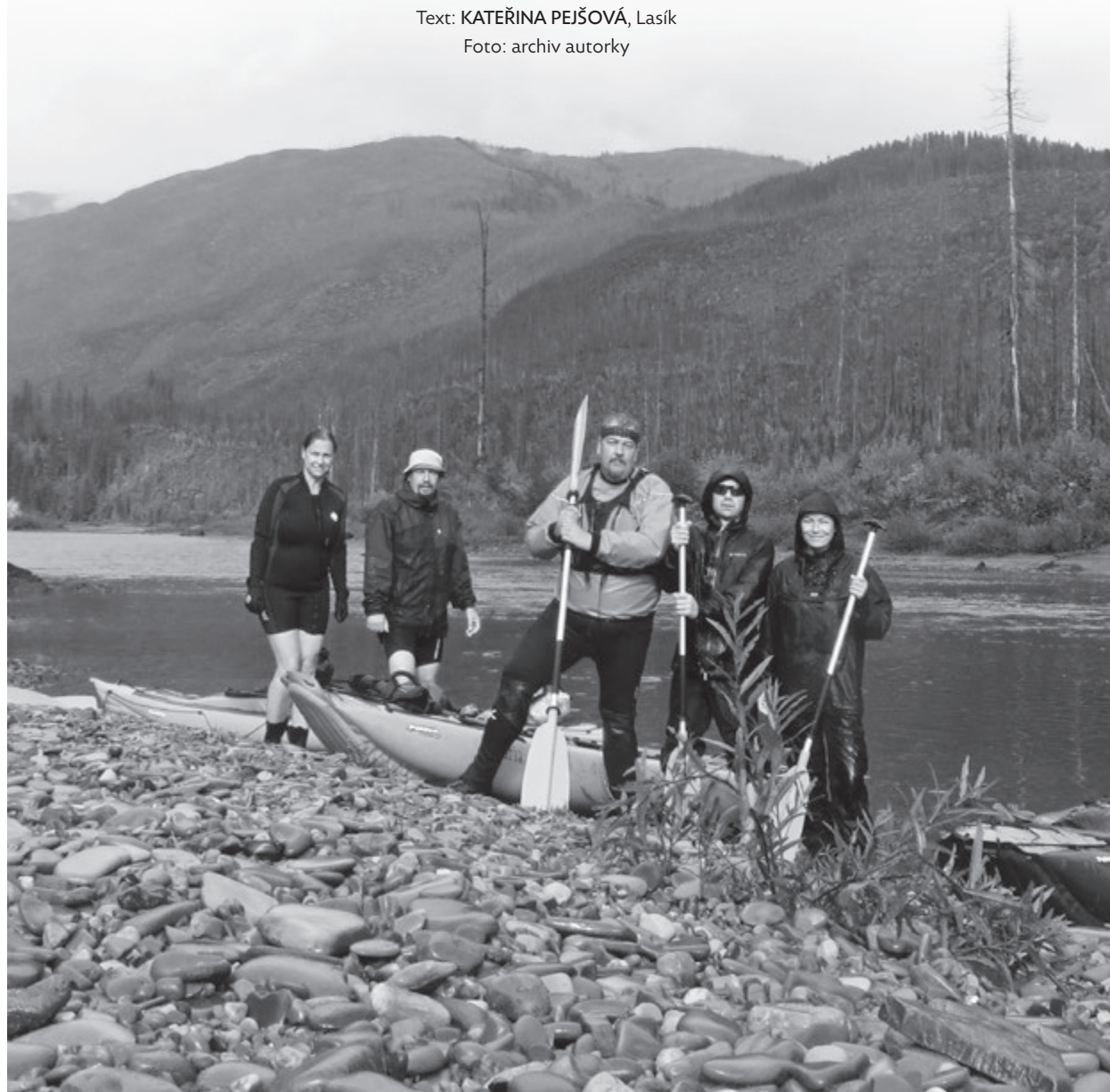
ČIN: Ujdi najednou 150 km

VELKÝ ČIN: Ujdi takto 200 km

KOUZLO ŘEKY Z LODI

Text: KATEŘINA PEJŠOVÁ, Lasík

Foto: archiv autorky



Asi kdekdo ví, že naše rodina má hodně ráda vodáctví a často jezdíme nějakou tu „vodu“. Nicméně, když mi Medvěd kdysi řekl, že pojedeme Lužnici jako jedinou naši společnou dovolenou, byla jsem naštvaná a zklamaná a měla jsem strach.

Do té doby jsem byla jen jako dítě na vodáckém táboře na Otavě a evidentně to nebyla vzpomínka, co jsem si chtěla zopakovat. Jediné, co si pamatuji, že hodně přšelo, stále mi byla zima a velmi často jsem byla v poslední lodi, protože mi to prostě nějak nešlo. Od té Lužnice uteklo už hodně vody a my se každý rok vracíme na nějakou tu řeku. Už nemám pocit, že se loď tak strašně kinklá jako tenkrát, ale určitý svíravý pocit mám stále. Jen se mi asi už líbí.

Nejprve mě učili být háčkem, jenže jak dorůstaly děti, bylo potřeba se naučit i kormidlovat. Ze začátku bylo přes ně prcky vidět, kam jedu, pak už ne a zase jsem se musela naučit něco víc. No a pak jsem se posunula zas na háčka, protože jsem musela naučit kormidlovat děti. A dneska se s dcerou střídáme, protože víme, že obě umíme oboje a můžeme si věřit. Nebo vlastně už jsem víc

vepředu, protože už je přeci jen lepší než já.

Myslím si, že nejmilejší čin Medvěda je *1V10 Sjetí řek*. Na čin je třeba sjet deset různých vodních toků a na velký čin dvacet. Medvěd jich má, myslím, třicet dva, já „jen“ dvacet osm. Sjeli jsme nejen hlavní vodácké atraktivní toky, ale i různé potoky jako třeba Vavřínecký potok nebo Botič. Traduje se, že kdo nejel Botič, není vodák, ale kdo ho jel dvakrát, je „prase“. Schválně, proč asi?

Také jsme jeli předsaných deset kilometrů na Labi, což bylo asi nejnáročnější, protože to opravdu neteklo. Jenže když bydlíme u Labe, byla by přece škoda ho nesjet a nezapsat, no ne?

Hodně našich rodinných dovolených se odehrává na různých řekách Evropy. Asi nejvíce se nám líbilo v Bosně. Tam jsou řeky úplně průhledné a teplé. Vinou se krajinou v travertinu a na březích roste máta a divoké fiky, které můžeš trhat přímo z vody. Hodně lidí rádo jezdí do Chorvatska. Dám vám tip, jak si udělat po cestě k moři zastávku. Sjeďte si řeku Zrmanju, je to nádherný výlet na 4–5 hodin

v úžasné přírodě na nejčistší vodě, co jsme kdy jeli. Objednejte si půjčení lodě* a zažijte Chorvatsko úplně jinak. A ještě o jeden tip se podělím – využijte služeb vodáckých cestovek. Dopraví vás až k nástupnímu místu, na vodě s vámi jede instruktor, který řeku zná, a tak vás upozorní na těžší úseky, krásný vodopád nebo dobrou hospůdku. A nemusíte řešit převoz věcí, protože o to se postará řidič. Pro méně zkušené

Už nemám pocit, že se loď tak strašně kinklá jako tenkrát, ale určitý svíravý pocit mám stále..

né vodáky nebo pro objevování nových řek, třeba v zahraničí, je to ideální.

Mně se moc líbí čin *1V5 Vodácká zručnost*. To jsme si půjčili loď a jeli na písčité jezero Probošták u nás v Brandýse.

* Půjčení lodě například zde:
<https://raftrek.com/tour/kayaking-zrmanja-river/>



Rozhodně jsme celé odpoledne bavili osazenstvo místní písečné pláže. Vyjížděli jsme na hloubku a skákali do vody a snažili se dostat zpět do lodi nebo jsme ji převraceli a pak vylévali vodu. Chtělo to několik pokusů, než jsme přišli, jak na to. Neplánovaně jsme si ještě splnili čin *1Q6 Plavání v oblečení*. Na pláži jsme se oblékli do všech předepsaných vrstev oblečení, včetně bot, a lodí jsme vyrazili na hloubku. Plavání v oblečení byla legrace. A pozorovat reakce opalujících se spoluobčanů na pláži, když vylezeš z vody zcela oblečen, je rozhodně k nezaplacení.

Moc bych si chtěla splnit čin *1V8 Vodácké putování*, ještě ho nemám. Jde o putování na lodi „na těžko“ o celkové délce 130

kilometrů. Zatím mám nejvíc 100 km na Hronu. Myslím, že to ještě zvládnou, do vodáckého důchodu se rozhodně nechystám.

Tak třeba jsem někoho z vás nalákala a zkusí si nějaký čin z vodáctví udělat. Není to tak těžké, jak se může na první pohled zdát. Chce to pár kamarádů, aby byla legrace a půjde to. Připomíná mi to jednu naši kamarádku, která říkala, že rozhodně ten čin z vodácké zručnosti nezvládne, ale po odpoledni stráveném s námi na Probošťáku odjížděla i s velkým činem a rozhodně nebyla utopená, jak se původně domnívala. Je důležité se nebát, ale zůstat pokorný. Voda je živel a tak se k ní musí přistupovat.

S vodáckým ahoj zdraví Lasík.

PLNÍME ČINY

1V8 Vodácké putování

Účastní se akce, na níž budeš pádlovat a putovat po řece. Přitom spí každou noc venku a vez v lodi vše potřebné (jen potraviny můžeš dokupovat).
ČIN: ujeď takto 130 km

VELKÝ ČIN: Zúčastní se dvou takových akcí na různých řekách v jednom roce.

1V10 Sjetí řek

Sjeď různé vodní toky, vždy alespoň 10 km na každém toku, nebo celý sjížděný tok podle kilometráže

ČIN: 10 toků

VELKÝ ČIN: 20 toků



Jak jsem si onehdá...

Jednoho dne před bratru čtyřiceti lety nám tehdejší báječný postarší parták Milan Straškraba, řečený Stráša, řekl: „A teď vás naučím hru, při které jsem si onehdá strašně rozbil hubu.“

VLASTÍK RŮŽIČKA, z kmene Sokolů

Rozhodl jsem se nabídnout tuto kratochvíli bojovníkům na Kosím potoce. Tělesná zdatnost má jistě vícero aspektů – pružnost, vytrvalost, obratnost či sílu. Rozvoji všech těchto schopností se ligový program bohatě věnuje v rámci prvního světla. I na Kosím potoce se rozmanitým tělesným disciplínám věnujeme – skotské hry, lukostřelba, maraton, vodní i horský golf, shiny, lakros, ringo, šplh na laně, zdolávání lanových překážek atp. Roku 2021 jsem vyhlásil výzvu *Pouhých osm minut*. Setrvat pouhých osm minut v pozici prkna, tj. ve vzporu ležmo s oporou o předloktí. Inspirací mi bylo, že byl tenkrát učiněn zápis do Guinnessovy knihy rekordů v hodnotě osmi hodin. První týden započalo s výzvou čtyřicet zájemců. Zkusili to! Devět těch osm minut vydrželo. Druhý týden dali osm minut tři borci a Nelča s Kubou dali devět!

Letos jsem tedy nabídl hru *Jak jsem si onehdá...* Hrávali jsme ji vždy v místnosti, obvykle při silvestrovských oslavách, s litrovými lahvemi od vína. Stojím za startovní čarou, v každé ruce mám jednu láhev. Před startovní čarou se smím země dotknout pouze dnem těchto láhví. Mým úkolem je jednu z nich postavit co nejdále a s pomocí té druhé se opět postavit za startovní čarou. Možnost zvrtnout si zápěstí, vyrazit zuby či narazit žebra se dost nabízí, ale kupodivu se nám nikdy nic nestalo. Na tábor jsem místo láhví vzal dva jasanové špalíky délky 20 cm a průměru 8 cm.

Nejrovnější přírodní povrch jsem našel na udusané cestě před pumpou. Rovná podlaha to není, špalíky se viklají, je to obtížnější než v místnosti, ale holt jsme venku na táboře. Vyznačil jsem šňůrou startovní linii a kolmo k ní boční okraj hrací plochy. Každý závodník dostal špejli se jmenovkou. Po úspěšném pokusu jsme pak jinou šňůrou kolmo k boční linii odměřili, jak daleko špalík stojí, a vlaječka se zapíchla do země. Sehráli jsme v obou týdnech tři kola. Kontakt jakoukoliv částí těla s hrací plochou i pád špalíku na bok znamenají neplatný pokus.

Ano, člověk na to musí být dost zdatný, není to pro každého. Aby hráč dosáhl co nejdál, je potřeba se co nejvíce natáhnout a tělem se opřít o pokrčenou ruku svírající špalík. Jedni používají oporu

o rameno, tedy polohu kliku na jedné ruce, druzí oporu o břicho vycházející s jógové pozice páva, pozice *majurásana*¹. V prvním týdnu prvního ročníku soutěže svedlo úspěšně umístit svůj špalík 21 borců, ve druhém 17. Nejdále dosáhl František Čech, 230 cm, mezi děvčaty pak dosáhla nejdále Dalia Peterová, 192 cm.

Je spousta pěkných posilovacích cviků s vahou vlastního těla². My jsme si ukázali některé méně známé. Na špalících se dají dělat mnohem hlubší kliky než na zemi. Z bojového umění džódó vychází vzpor na tyči. Měli jsme devadesát centimetrů dlouhou tyč (hanbo) ufknutou provizorně z lísky. Zkuste začít s rukama poblíž jejích konců, pak uchopte tyč asi tak ve třetinách, no a když dáte ruce blíže středu na vzdálenost dvou pěstí...

Sílu sevření ruky a zpevnění zápěstí rozvíjí mimořádně vzpor na kruzích. Tento báječný cvik nám ukázal při velké ceně ve šplhu na laně v Písku chlápek, který ohýbal podkovy a trhal telefonní seznamy (kde jsou ty časy?). To, prosím vás, hodně opatrně! Nelča dělala na kruzích i kliky.

- 1 Růžička V. 1990: Rozvoj síly jógovým cvičením. TJ Pedagog, České Budějovice, 52 s.
- 2 Dohledatelné pod názvem *50 best bodyweight exercises* na YT kanálu *Street Workout and Bodybuilding* <https://www.youtube.com/watch?v=K8vA488-C6I>



Foto: autor článku, Jiří Šimánek



Jedni používají oporu o rameno, tedy polohu kliku na jedné ruce, druzí oporu o břicho vycházející s jógové pozice páva...



REKORDY 2022

V prvním týdnu prvního ročníku soutěže svedlo úspěšně umístit svůj špalík 21 závodníků, ve druhém 17.

ŽENY:

Dalia Peterová, 192 cm

MUŽI:

František Čech, 230 cm

CESTA OPTIMISMU

Co většinou uděláš, když něco nejde? Vzdáš to, nebo hledáš cestu? Sesype se celý den, nebo jsi schopen jinde fungovat? Nauč se vidět sklenici spíše poloplnou!

JOSEF PORSCH, Ablákela



Vezmi si papír a namaluj si panáčka – to budeš ty. Vzpomeň si na situaci, kdy se ti něco hodně nepovedlo, nebo se stalo něco hrozného. Do bublin pak napiš myšlenky, které se ti honily nebo obvykle honí hlavou. Co většinou uděláš, když něco nejde? Vzdáš to, nebo hledáš cestu? Sesype se celý den, nebo jsi schopen jinde fungovat? Je to ten přírůstek o odolnosti: jaký je rozdíl, když zmáčkneš rajče, skleněnou a tenisák? Rajče se při velkém tlaku rozmáčkne, skleněná drží, ale při pádu se rozbije na kusy. A tenisák? Ten se poddá a vrátí do původního stavu. Jestli něco překonáme, nebo nás to zničí, závisí do značné míry na našem vysvětlovacím (interpretačním) stylu. Tedy: jak si vysvětlujeme události, které se nám dějí.

Jaký styl je ti vlastní?

Teď se podíváme na atribuční test – jedná se o prověřený psychologický test viz QR kódy na straně 42. Ukazuje, do jaké míry je pro tebe typický spíše optimistický nebo spíše pesimistický vysvětlovací styl. Pesimistický styl nám od dávných dob pomáhá přesněji odhadnout realitu, optimistický umožňuje překonávat překážky a posouvat se dál. Pro osobní rozvoj potřebujeme druhý jmenovaný. Dnes už nemusíme bojovat o holé přežití jako v minulosti, proto nám pesimistický vysvětlovací styl spíše škodí. Otevírá se velký prostor trénovat a posilovat právě ten optimistický a naučit se moudře rozhodnout, kdy se zase hodí ten pesimistický. Jak se liší následující výroky vpravo? Které z nich častěji používáš ty sám?

ATRIBUČNÍ TEST

Pesimistický styl nám od dávných dob pomáhá přesněji odhadnout realitu, optimistický umožňuje překonávat překážky a posouvat se dál.

CO ŘEKNE PESIMISTA?

1 Vždy mám štěstí.
Jsem talentovaný.
Můj soupeř nestojí za nic.
(věci jsou trvalé a neměnné)

2 Žádný učitel není férový.
Jsem odporný.
Knihy jsou k ničemu.
(vidí věci i události obecně)

3 Nemám talent na fotbal.
Jsem pitomec.
Jsem nejistý.
(nízké sebevědomí, za vše mohu já)

4 Jsem blbec.
Kluci jsou zlí.
V 5 z 10 případů je taková bulka zhoubná.
(beznaděj)

Základní hlediska pesimistického stylu jsou výroky zahrnující: trvalé, obecné, osobní, bezmoc a beznaděj.

CO ŘEKNE OPTIMISTA?

Dnes jsem měl šťastný den.
Hodně jsem se snažil.
Můj soupeř byl unavený.
(věci jsou pouze dočasné)

J. Porsch se chová nefér.
Jsem mu odporný.
Tahle kniha je k ničemu.
(vidí věci i události konkrétně)

Nemám ve fotbale štěstí.
Ty jsi pitomec.
Vyrostl jsem ve špatné rodině.
(vysoké sebevědomí, za vše může okolí)

Jsem unavený.
Tehle kluk byl zlý.
V 5 z 10 případů taková bulka nic neznamená.
(naděje)

Základní hlediska optimistického stylu jsou výroky zahrnující: dočasné, konkrétní, neosobní, naděje.

Jak posilovat optimismus?

Podívejme se nyní na to, jak se naučit a posílit optimistický vysvětlovací styl. Výzkumy potvrzují, že když si něco myslím, pak to zásadně ovlivňuje to, jak se budu cítit.

Příklad: *Nechce se mi na oslavu, protože mám pocit, že se tam se mnou nebude nikdo bavit.* A ejhle, jdu tam, jsem uzavřený a skutečně se se mnou nikdo nebaví. Pocity vyplývají z myšlenek. Dokážeš-li zachytit myšlenku, pak ji dokážeš změnit.

Teď máš možnost naučit se a posléze ve svém životě žít model doslova testovaný na lidech – i na mě. A funguje! Jeho autorem je psycholog Martin Seligman a jmenuje se jednoduše: ABCD. Ale jednoduché to nebude, pojďme do toho!

Vpravo najdeš jednoduchý přehled, jak postupovat v rozboru situace. Jednotlivá písmena vyjadřují části situace, která se ti stala, a tvé reakce na ni – včetně té nové, kterou se naučíš. Vrať se nyní ke svému panáčkovi se svou konkrétní situací, ve které ti nebylo dobře – a kterou bys chtěl jinak. A použij na ni metodu ABCD. Snad pomůže i můj osobní příklad. Nikdy nezapomenu na den, kdy se mi poprvé povedlo tuhle metodu úspěšně použít. Ve škole na mě křičel tatínek, jehož dcera ztratila přezůvky. Prohlédněte si, jak jsem se situací naložil.

Metoda ABCD určitě nepůjde použít vždy, ale uvidíš, že v případech, kde ji použít lze, ti dodá energii a pomůže ti do budoucna.

Opakování, matka moudrosti

A to je vše. Užitečnost metody ABCD jsem si ověřil dlouhým praktikováním, bez něj se nová dovednost neupevní a zůstane jen chvilkovou zábavou.

Navrhuji, abys během následujících dnů zachytil a stejným způsobem zapsal co nejvíce negativních situací, které chceš napříště prožít jinak. I zde platí, že pokud víme, jak být šťastní, stačí dělat to, co nás šťastnými činí, a vyhnout se tomu, co nás činí nešťastnými.

Tato metoda přispívá k tomu, že si budeš negativní situace vysvětlovat optimisticky, tj. tak, že ti energii přinesou, místo aby ti ji vzaly.

Náramek jako pomocník

Na pomoc můžeš použít i náramek, který ti bude připomínat, na čem pracuješ. Kdykoliv ti proběhne hlavou: „zase v tom lítám, zase jsem nepoužil to, co trénuji!“ (např. metodu ABCD), přehoď si jej na druhou ruku. Toto jednoduché cvičení (avšak důsledně prováděné) velmi posiluje uvědomění a tedy i pokrok.

Test atribuce k tisku 1

Otázky – dospělí



Test atribuce k tisku 2

Otázky – děti a dospívající



METODA ABCD

Výzkumy potvrzují, že když si něco myslím, pak to zásadně ovlivňuje to, jak se budu cítit.

A AKTIVUJÍCÍ PROTIVENSTVÍ

Událost spouštějící myšlenky, např. paní v autobusu na mě křičí, neodevzdal jsem práci včas, moji blízcí jsou na mě naštvaní.

B BĚŽÍ MI HLAVOU

Co mi v té chvíli běží hlavou, např. nikdo mě nemá rád, jsem neschopný, je to jejich problém.

C CO NASTALO

Co jsem udělal, např. začal jsem na ni také křičet, propadl jsem se do deprese, věnoval jsem se něčemu jinému.

D DISKUZE

Diskuze s myšlenkami. Protože pokud cítíš negativní emoce (hněv, smutek, rezignaci, strach...), možná pocházejí ze tvých zkušeností a založení, z toho, co si o sobě a o světě myslíš a pozor, to vůbec nemusí odpovídat realitě. A dobrá zpráva je, že tyhle myšlenky se dají změnit. Stačí s nimi diskutovat, hádat se s nimi, podívat se na ně jinak.

A jak diskuse probíhá?

Hledej ve své konkrétní situaci **Důkazy**. Kdy stejná situace pro tebe dopadla dobře?

Hledej pro svou konkrétní situaci **Alternativy**. Jaké mohou být jiné důvody, proč ten člověk na tebe tak reagoval? Vše má víc příčin, najdi všechny možné a vybírej ty, které lze buď změnit nebo se zaměř na konkrétní a neosobní vysvětlení.

Přemýšlej o **Důsledcích** své konkrétní situace. Jsou důsledky této události opravdu tak strašné?

Zaměř se ve své konkrétní situaci na **Užitečnost**. K čemu mi to teď je, takhle o tom přemýšlet, zrovna takhle to interpretovat? Co to dělá s mou energií?

PŘÍKLAD

Ve škole na mě křičí tatínek, jehož dcera ztratila přezůvky.

AKTIVUJÍCÍ PROTIVENSTVÍ

Křičící rodič.

BĚŽÍ MI HLAVOU

Ach jo, co jsem udělal špatně, musím jim pomoci, mohu za to já, bojím se.

CO NASTALO

Dříve bych se jej snažil uklidnit a šel přezůvky hledat. Teď jsem tam jen byl a později si napsal moji vnitřní diskuzi, abych ze situace vytěžil co nejvíce.

DISKUZE

Moje následná diskuze s myšlenkami probíhala takto:

Důkazy

Vícekrát na mě někdo křičel a nakonec se to vyjasnilo, dotyčný se několikrát i omluvil.

Alternativy

Možná křičí, protože ho to štve. Nebo neměl dobrý den. Přihodilo se mu něco v práci.

Důsledky

Tato situace mi nezkazí celý den. Nevypovídá nic o mě.

Užitečnost

Kdybych se utopil v dřívějších myšlenkách, jen mi to bere energii a nepomáhá mi to.

Perutě

anglicky fans

JAN KŘÍSTEK, Tewlikit

I na pláních bývá někdy zatraceně vedro, zvláště pak ve slavnostním oblečení na pow-wow po dech beroucím tanci, kdy trocha osvěženíčka přijde vhod oběma pohlavím.



- ← Zleva doprava:
Peruť Indánů Vran • Lakotové,
kvilovaná perut' s rawhidovým
proužkem omotávaným
ostny (1) • Peruť indiánů Vran,
ozdobené výšivkou (2)
- Nagaraš z kmene Iowa 1875.
Tělo a hlava staženého
orla mu spočívá na levém
koleni. Ze zobáku visí několik
hedvábných stuh. Bohatě
vyšívané držadlo. (3)



Místo vějíře vytvoří krásné zdobená ptačí perut' nejen ladný taneční doplněk, ale i prostředek nonverbálního sdělení, zdůraznění kradmý pohled i naznačení další očekávaný krok.

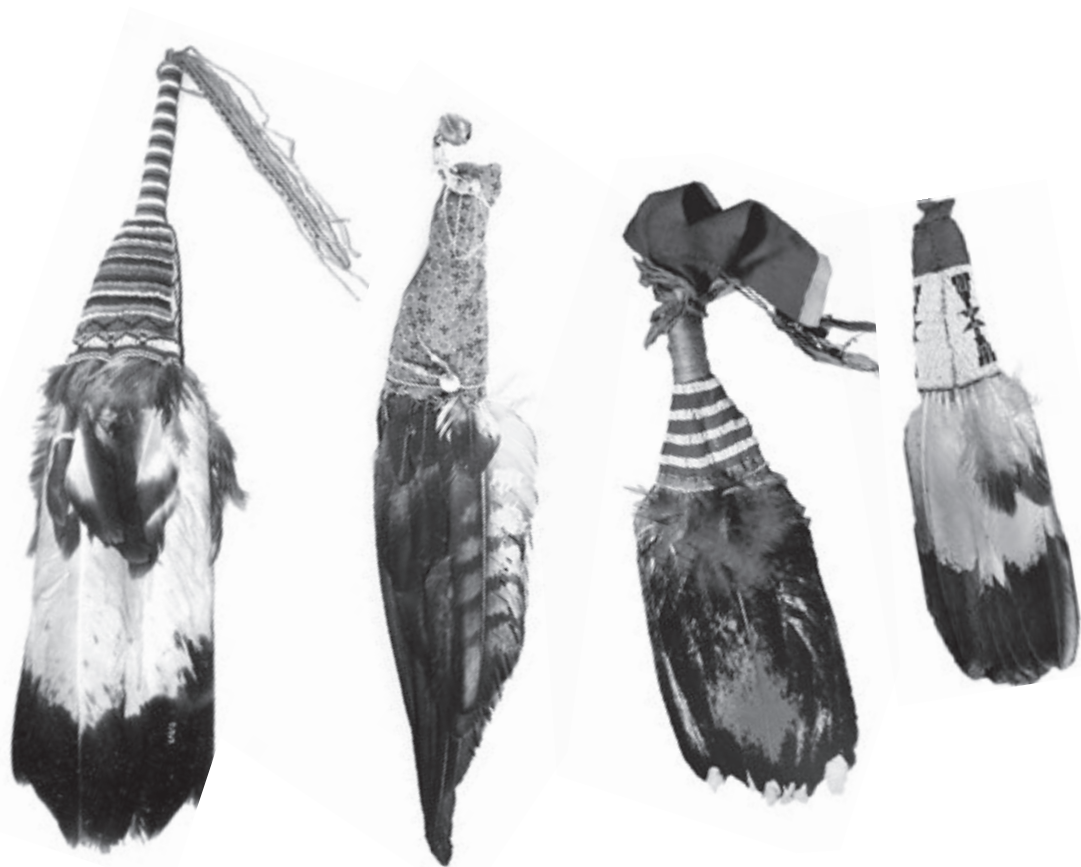
U některých kmenů se považoval přímý pohled šamana za natolik mocný, že slušně vychovaný medicinman si neustále kryl pohled perutí, aby svého konverzačního partnera neohrozil. Mohlo to vést i k paradoxům, kdy si například při jednání o smlouvách běloští vyjednavací a důstojníci trpce stěžovali, že se jim ten nebo onen zatvrzelý odpůrce bál podívat přímo do očí a že se tedy jedná o zvlášť úskočného a potměšilého čarodějníka. Vysvětlení, že

se vlastně jedná o ohleduplného kněze, je vůbec nenapadlo.

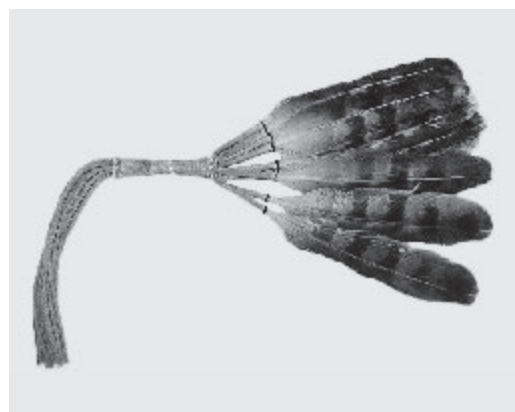
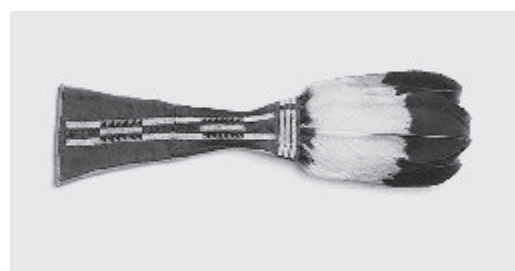
Nejcennější a nejprestižnější byly, samozřejmě, perutě z orla skalního, ale používaly se i jiné druhy ptáků jako orel bělohlavý, labutě, pelikáni, krocani, v menší míře i menší dravci nebo exotický import – pštrosi nebo papoušci. Kdybyste dnes zvažovali použít orlí perutě a podobně, nezapomeňte, že se jedná o přísně chráněné dravce a zajistěte si potvrzení CITES nebo dokumentaci, že se jedná o materiál z uhynulého jedince nebo z vycpaniny.

Můžete použít vlastní perut' z nejvzdálenějšího konce křídla velkého ptáka odříznutou v záplestném kloubu. Když máte perut'

Nejcennější a nejprestižnější byly, samozřejmě, perutě z orla skalního, ale používaly se i jiné druhy ptáků...



- ← Lakota jménem Rudé pero v kvilované haleně a s jednoduchou perutí
- ← Zleva doprava:
Kajovská perut s výšivkou (4) • Nez Perce, orlí perut s křídlem zašitým do červeného kalika a s několika korálky (5) • Hidatsa ze Severní Dakoty, perut s pruhy korálků (6) • Šajenská perut
- ← Zleva doprava:
Pravděpodobně Dakotové, výšivka z ursoních ostnů (7) • Osedžové, vějíř z celého staženého orla bělohlavého (8) • Nez Perce, perut s jednoduchou výšivkou (9) • Kajovský vějíř s volnými pery určený k peyotlovému obřadu (10)



čerstvou, je dobré nechat ji vyschnout v lehce otevřeném stavu v zatížení, případně můžete pera zafixovat dřevěnými kuličky. Naopak vysušená perut se dá trochu roztáhnout po napaření. Místo držadla se mohl kus křídla u kloubu alespoň omotat pruhem barevné látky (5). Lépe je však křídlo prošívat za pomoci šidla a zašít jej do držadla z přeloženého kusu surové kůže, ve východních lesích se někdy používala i březová kůra. Držadlo se zpravidla pokrylo barevnou látkou nebo jeleňicí a ozdobilo výšivkou podle kmenového vzoru (2, 4, 9). Držadlo také perut prodlouží a opticky zvětší. Nejjednodušší je vyšít jednu nebo více řad korálků (6), ale jsou i držadla celovyšívána

korálky nebo ursoními ostny (7). Obzvláště zdobné kousky měly přes brky jednotlivých per rawhidový proužek omotávaný ostny (1). Téměř všechny perutě mají dole svazek kožených třásní, stuhy, proužky vydří kožesiny, hranostaje, ... prostě něco, co by se hýbalo a dodávalo všem pohybům s perutí gráci.

Když budete mít k dispozici celý ocas i s biskupem, postupujete jako u křidelní perutě. Pokud máte jednotlivá ocasní pera, našijete je ve správné vzdálenosti na kus surové kůže. Préríjní kmeny (Omaha, Oto, Osedž, Póný, Ponka, Iowa, Kansa apod.) měly v oblibě zvláštní vějíř z celého staženého orla bez křidel (3, 8), kdy vějíř tvořil vlastní ocas, tělo

s hlavou viselo dolů a držadlo tvořil kostřec zašitý do rawhidu.

Zvláštní kapitolou jsou tzv. peyotlové vějíře z volně se kymácejících se per orla nebo papoušků ara (dodávané obchodníky), jejichž konce brků byly zašité do kůže a připevněná k vyšívánému držadlu (10). Používaly se k peyotlovému obřadu na jižních pláních, zejména mezi Kajovy a Komanči. Zvažte dobře, jestli takovou pomůcku opravdu potřebujete, jedná se o výsostně obřadní vybavení pro zasvěcené.

A nutno dodat, že na starých fotkách se objevují se mezi indiány objevují i vějíře evropské a čínské jako módní výstřelek a známka nezřízeného luxusu. Ale perut je holt perut.

Socialistický woodcraft

Text: MAREK WAIC

Foto: archiv LLM

Zejména mladí lidé nesmí selhat. Největší tíha bude spočívat na nich.

Isawské Noviny života, č. 6



Díky Antonínu Benjaminsu Svojsíkovi a Milošovi Seifertovi, tedy nejznámějším protagonistům fenoménu, který je souhrnně a nepřesně nazýván skautingem, se v Čechách ještě před první světovou válkou objevují první skupiny mladíků tábořících v přírodě. Zatímco A.B. Svojsík se vydal cestou anglického skautingu, tak Miloš Seifert se v meziválečném Československu stal hlavním šířitelem myšlenek Ernesta Thompsona Setona a organizátorem skupin tzv. čistého woodcraftu. Ti dva však nestáli u kolébky skautingu, resp. woodcraftu osamoceni.

Pestrý obraz hnutí orientovaného na pobyt v přírodě vytvořily i další výrazné osobnosti, často s originálními a rozličnými názory, po jakých cestách se mají děti i dospívající mládež vlastně ubírat. Z tohoto podhoubí vyrůstá woodcraft a skauting meziválečného Československa a rozvíjí se v duchu Tyršova kréda „věčný ruch, věčná nespokojenost“. Tento kvas nebyl prost nejen názorových střetů a častých organizačních proměn, ale také osobních animozit, jejichž nositelé se nezdálo, že uchylují k osobním, občas velmi zákeřným útokům.

Zkusme si nyní přiblížit dvě skupiny, které tíhnou k tzv. socialismu, jehož základem byl ateismus, antiklerikalismus a poněkud vládní představa o osvobození mládeže z pout měšťanské společnosti, resp. od sociální nespravedlnosti a hodnot vládnoucího kapitalistického establishmentu.

V roce 1919 založili Bohuslav Vrbenský, Jaroslav Štych a Luisa Landová-Štychová, představitelé anarchistické levice ve straně národně socialistické, *Svaz socialistických skautů a skautek* (SSS a S). Jmenovaní se spolu sešli již před válkou v Česku

anarchistické federaci, přičemž Vrbenský v roce 1914 koncipoval program strany Českých anarchistů-komunistů a Landová-Štychová na sebe upozornila po roce 1912 vystoupeními, ve kterých prezentovala radikální feministické názory. Zmíněnou trojici tvořili levicoví intelektuálové,

Je třeba, aby všichni stoupenci Isawu započali svou agitační a propagační práci, abychom jasně vyložili všem pracujícím podstatu revoluční životní metody.

kterí působili v různých spolcích a po vyloučení ze strany národně socialistické v roce 1923 přes politickou angažovanost v dalších politických uskupeních zakotvili v roce 1925 v Komunistické straně Československa. Vývoj Svazu, jehož náčelníkem byl až do roku 1931 Vrbenský a náčelnicí Landová-Štychová, sledoval osud svých vůdců. SSS a S začal koketovat s myšlenkou spojení s komunistickými Spartakovými skauty práce. Jednotou proletářského skautingu chtěli členové SSS a S přispět k jednotné protifašistické frontě, ve které chtěli

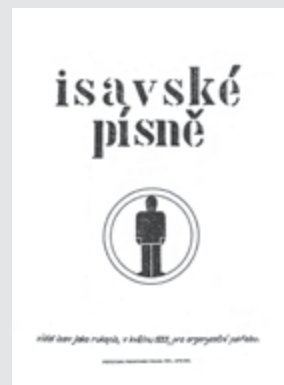
spolupracovat „se všemi pokrokovými a socialistickými živly“. (*Skaut průkopník*, roč. VIII, č. 4 duben 1929). Nakonec z namluv sešlo, protože socialističtí skauti si spojení představovali jako volnou federaci a chtěli si ponechat organizační i právní samostatnost, což bylo pro komunisty nepřijatelné. Co se týká vlastního obsahu činnosti, vycházel SSS a S částečně ze Setona. Vytvořili však vlastní, dosti svérázný systém práce a zábavy. Socialističtí skauti poznávali přírodu, měli se seznámit se základy archeologie, botaniky, geografie a své znalosti využít při zkoumání svého regionu. Důležitou součástí jejich systému byl tělocvik a sport: prostná v přírodě, lehká atletika, plavání, lyžování a další. Odmítali pouze cvičení na náradí, těžkou atletiku, rekordy a profesionalismus. Ve 30. letech se stále více od socialistických skautů vyžadovala účast na akcích nezaměstnaných, služby v dětských táborech a prázdninových osadách, pomoc při neštěstích – průmyslových či živelných.

Další mládežnickou organizací, která se na přelomu 30. let radikalizovala a jejíž členové se hlásili k boji za sociální i myšlenkové osvobození mládeže, byl ISAW – *Internacionální socialistická asociace woodcraftů* – junáci přírody a práce. ISAW vznikl v roce 1927 a základ jeho myšlenkové výzbroje položil Prokop Koudele svou knihou *Cesta socialistické lesní moudrosti*. Toto dílo učitele, básníka,



↑ Tiskoviny a grafiky Prokopa Koudely alias Jánošíka. Původně byl členem Obce Psohlavců i LLM. V roce 1924 přemluví své přátele k odstranění Seiferta z náčelnictva, což se mu podaří a levicově smýšlející členové LLM obsadí všechny důležité pozice v náčelnictvu a on sám se stane náčelníkem. Po druhém funkčním období odchází z LLM založit ISAW. (Pozn. red.)

↖ Na fotografii je vidět táboření ISAWU v roce 1924, v Lukách pod Medníkem. Zvýrazněné úryvky z isavských novin pak zachycují revoluční náladu hnutí. (Pozn. red.)



výtvarníka, originálního myslitele a kritika tehdejší školy vyšlo až po jeho smrti. Prokop Kouřel zemřel v dubnu 1927 ve třech letech na tuberkulózu. V úvodu P. Kouřel objasnil poslání socialistického woodcraftu: „Naše výchova nesmí vznášet zmatek, ale naopak musí učit a uvádět z chaosu, jímž jsou naplněny učebny i učebnice a odvádět od prostřednosti a malodušnosti dnešní měšťácké společnosti. Proto cílem je nám společnost socialistická a formu, kterou pro výchovu přijímám, dává nám právě především woodcraft.“ (P. Kouřel *Cestou socialistické lesní moudrosti* – úvod, Zdice 1927). Prokop Kouřel byl woodcrafterským žákem Miloše Seiferta a již v roce 1915 se objevuje v řadách skupiny, kterou Seifert vedl a nazval Děti Živěny. Miloš Seifert si Kouřela oblíbil a finančně ho podporoval na studiích. Od začátku 30. let v ISAW, jak můžeme sledovat na stránkách jeho časopisu *Slunce*, postupně ustupuje woodcrafterská forma do pozadí. Vše je zaměřeno k proletářskému boji: „Isawská fronta je revoluční, je organizovaným odbojem proti starým formám života, které se rozkládají proti přežití tradici, pačourství. Isaw je na straně proletariátu celou svou vahou, bojuje s proletariátem za vítězství socialismu, dává mu nové bojovníky, kteří budou umět žít a bojovat.“ (časopis *Slunce*, roč. 3, listopad 1931, č. 5). Členové ISAW zahrnují mezi staré formy života také stávající pravopis a rozhodli se ho změnit. Mluví ISAWu se snažili na stránkách časopisu *Slunce* svým členům přiblížit jak marxistický světový názor – ABC dialektického a historického

materialismu z pera Antara, (pseudonym pozdějšího docenta psychiatrie na Univerzitě Karlově Václava Čedíka), tak díla autorů, které považovali za představitele proletářské kultury – např. Bruno Travena, Jacka Londona, Vladimíra Majakovského. Zaměřili se také na sexuální výchovu. „Isawáci“ se samozřejmě nezříkali pobytu v přírodě, letních táborů, tance a gymnastiky pod širým nebem. Podle možnosti se věnovali lehké a těžké atletice, boxu, volejbalu, vodnímu pólu, hokeji i kopané. Odmítali pouze nářadový tělocvik.

Názory členů obou zmíněných uskupení se radikalizovaly na počátku 30. let v souvislosti s velkou hospodářskou krizí, která prohloubila sociální rozdíly a mnohým, zejména dělníkům přinesla pauperizaci (chudnutí). Ve druhé polovině 30. let činnost obou organizací skomírala. Podobně tomu bylo také u dalších menších skautských a woodcrafterských uskupení. Následky hospodářské krize v Československu přetrvávaly a ekonomické oživení, které zažívaly jiné státy, bylo v Československu o poznání slabší, což negativně ovlivňovalo působení menších spolků. Činnost SSS a S i ISAW definitivně vyhasla v roce 1938.

KDO JE MAREK WAIC

prof. PhDr. Marek Waic, CSc (1956*)

Rodák ze Strakonice, pedagog a historik. Vystudoval FF UK, aktuálně působí na FTVS. Roku 2008 byl jmenován profesorem sportovní humanistiky. Jeho odborným zaměřením je skauting, tramping, sport, dějiny tělesné výchovy.



↑ *Slunce* neboli měsíčník socialistického woodcraftu pro proletářskou mládež

➤ Fotografie shora dolů: Prokop Kouřel a Toničkou • ISAW na Bredech 20. léta • ISAW ve 30. letech

← Různé tiskoviny z edice *Slunce* a vydané *Isawem*



Plac pro první týpí v Čechách

TOMÁŠ JURKOVIČ, Manehonga

Až tě letošní výroční pouť ke sto letům Ligy lesní moudrosti zavede na majestátní brdský Plešivec, neomezuj se jen na vystoupaní na vrchol za vytouženou schránkou s razítkem. Sestup i dolů na svahy a navštiv přímo místo, kde v roce 1913 stálo vůbec první týpí v Čechách.

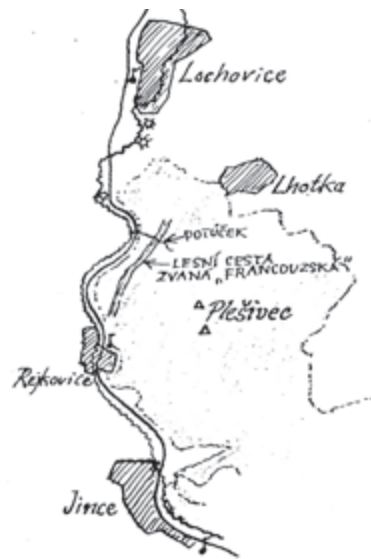
Dá se překvapivě dobře najít i dnes, to podstatné se v terénu ani po víc než sto letech nijak nezměnilo. Když jsme tam letos na jaře s kamarády byli, snadno jsme ho našli podle informací, které nám velice ochotně poskytl odborník z nejpovolanejších, Tuwanakha.

K nalezení nepotřebuješ nic víc než následující mapku, podle Tuwanakhy nakreslenou samotným Janem Čákou, známým autorem skvělých knih o Brdech. A poté samozřejmě i nějakou aktuální podrobnou mapu Plešivce, podle které se vydáš do míst, kde se na severozápadním úbočí kříží Čertova rokle s takzvanou Francouzskou cestou. Jakmile to překřížení najdeš, máš vyhráno. Stojíš-li na cestě a díváš se vzhůru do rokle nad ní, budeš mít hned po pravé ruce lesík, kde se nachází nápadně plochá kruhová rovinka, prastarý uhlířský plac, na jakých uhlíři pálivali své

hromady, známé pod názvem milíře.

Přečti si o nich v knihách Jana Čáky, ať poznáš, že se v našich lesích žilo nefalšovaným tábornickým životem vlastně ještě dávno před Setonem i před Seifertem. A až narazíš na tenhle plac u Čertovy rokle, vzpomeň na dávné uhlíře i na jejich pokračovatele, berounské táborníky v prvním českém týpí. Plac jim prý nabídl k táboření hajný a oni, uondaní pěší cestou z Berouna se všemi věcmi k táboření (!), mu na to kývli. Na to místo pak údajně neměli úplně dobré vzpomínky a napřesrok už prý tábořili jinde. Mělo ale smysl, že to ten první rok vydrželi – bezpečně to najdeš i po všech těch letech.

Až tam budeš, uvědomíš si, jaké ti kluci museli mít pro táboření nezlomné nadšení a kuráž. V tom nám můžou ještě dnes být příkladem.



Ukázka grafik a úryvku z knihy *Toulání po Brdech*, kterou doporučujeme k přečtení. Jan Čáka byl český výtvarník, spisovatel a skaut. Literárně i výtvarně zachycoval etnografické stránky života v okolí Brd a Příbramska: písně, pověsti a zejména hornickou tradici: „Jedinou památkou na staré brdské uhlířství zůstaly dnes vyrovnané plošiny – placy, mnohde ještě se zbytky oharků nápadně zejména na svazích.“ Místo pro stavbu milíře se speciálně upravovalo a základem byl kůl, viz obrázek. (Pozn. red.)



Bohatá a štědrá hora dala své malířům, archeologům, geologům a paleontologům, historikům i národopiscům. Ale také těm, kteří sem přišli jen za krásou přírody a především za rozhledy do dálky.

Píše Jan Čáka o Plešivci



Kmen Cedru

III. část

MAREK HAVRLÍK, Nechodí



Na východ, na jih a hajdy domů, do Podolí, do nemocnice... Jak vypadalo woodcrafterské cestování v létě roku 1929? Téměř čtvrtina kroniky Kmene Cedrů se zabývá tříměsíční cestou.

Dlouhá a náročná trasa se dá rozdělit do čtyř částí: Podkarpatská Rus (dnes Zakarpatská Ukrajina), Slovensko, Adria (pobřeží Slovinska a Chorvatska) a přes Alpy do Prahy. Na cesty společně vyrazilo pět členů kmene (Karel, Ola, Jara, Tonda a Ľada), celou trasu (všechny čtyři části) šli jen dva woodcrafteri a celou cestu až do Prahy došel po svých pouze a jenom jeden z nich – kronikář Biminiji. Skupina cestovala nalahko vzhledem k faktu, že chtěli zdolat vrchol každé hory a tak velmi pečlivě naplánovali každý úsek své poutě. Ve výbavě do dvojice až trojice nechyběly malý stan, deky, pár kusů oblečení, hrnky a základní náčiní na

vaření jako menší kotlík a pánvička. Co se týče stravování, párkrát navštívili restaurační zařízení, ale jinak si vařili sami. Jídlo a zásoby pravidelně nakupovali ve vesnicích, obcích a městech, kde se většinou moc dlouho nezdržovali.¹ Vodu se snažili doplňovat u pramenů a studánek, případně u vesnických studní. Většinu nocí prospali v lese ve stanu a jen sporadicky v noclehárnách, to jen pokud se cítili bezpečně.² Finance při cestování řešili skrze pošty, které pravidelně navštěvovali, protože tam oni nebo jejich známí zaslali hotovost k vyzvednutí.³ K přepravě mezi jednotlivými úseky využívali železnici.

1.–15. 7.

Podkarpatská Rus aneb Asie⁴

Ráno 1. 7. 1929 vyrazila pětičlenná skupina z Prahy, směr nejvýchodnější část ČSR. Po několika přestupech na Slovensku dorazili do Királyházy⁵, odkud již jeli jen osobáčkem až do cílové stanice Trebuša. Ve vlaku strávili úmorných dvacet tři hodin a závěr cesty jeli i přes rumunské území. Jakmile vystoupili, bez meškání vyrazili na Pop Ivan a začali obdivovat krásy oné „divoké“ přírody i nejedné tamní slečny⁶. Dne 5. 7. se při průchodu jedním průsmkem rozdělili na skupinu Karel, Tonda, Ľada a na skupinu Ola s Jarou. Neopatrností se první

skupina nejdřív vzdálila, odchýlila od kamarádů a následně úplně ztratila. S Karlem se Ola s Jarou setkali až 15. 7. v Hustu⁷. V dalších dnech po odtržení se Tonda a Ľada ztratili i Karlovi a jejich další pohyb je neznámý. První týden využili dva zbylí woodcrafteri k chození po vrcholcích hor, druhý týden se kvůli vydatným deštům museli pohybovat již pomaleji a v údolích. Naštěstí i přes promoknutí a vlhkost zůstali oba poutníci zdraví.

16.–31. 7

Vzhůru na Gerlach a na Walden

O půlnoci 15. 7. byla skupina v Košicích a ráno v Popradu, kde na poště doufali v dopis z waldenského tábořiště od spřátelených woodcrafterů. Nepoštěstilo se. Započalo tak náročné stoupání k Lomnickému štítu, které skončilo u Skalnatého plesa⁸. Za dva dny se na hřebenech věnovali opravám šatstva, výbavy a odpočinku. Následující den dosáhli vytouženého Lomnického štítu, pokračovali na Svišťovku a zahájili sestup. Při cestě na sedlo Kopy a k Javorině 19. 7. našli tři woodcrafteri medvědí lebku, kterou schovali jako cenný artefakt z výpravy. V dalších dnech se věnovali pozorování přírody, malbě a kresbě a směřovali k Javorině, Zelenému plesu a pak zpátky na Štrbu a Važec, odkud jeli vlakem do Podtureně – na Walden⁹. V tamní boudě pobýli týden, během něhož se zotavovali, souperili se skauty tábořícími vedle a podnikli výlet na Ďumbier. 31. 7. se vydali do Liptovského Mikuláše na rychlík do Vídně, kterým opouští Slovensko. Na další etapu už zbývají jen dva mladí

junáci – Jara „Biminiji“ a Karel, Ola se s nimi v Žilině rozloučil a jel domů.

1.–14. 8.

Ze Slovenska za Jihoslovany

Ve Vídni nasedli na rychlík do Sušaku, kterým se přes Simmering, Maribor, Záhřeb a Karlovač po třiceti hodinách dostali na chorvatské pláže. Cílem bylo strávit pár dnů ve Sv. Juraji. Následně z městečka Senj vyrazili parníkem na Bašku. Oba mladíci se tak poprvé za svůj život ocitli mimo kontinent – na ostrově Krk. Dva týdny u moře věnovali opalování, koupání, pozorování místní flóry a fauny a ochutnali i ono „frutti di mare“. Když se vrátili z ostrova, opět nabrali směr Sušak a den si zpestřili přechodem přes hory u pobřeží. Pak 14. 8. do kroniky zaznamenali poslední ohlédnutí za mořem a vydali se směrem na Lublaň.

15. 8.–22. 9.

Už jen kolem 1000 km přes Alpy a jsme doma...

Cestu k Lublani dvojici poutníků ztěžoval nedostatek vody, několikrát museli prosit místní o soucit. Nouze vyvrcholila odpočinkem v loukách u Lublaně okolo 18.–19. 8., protože měli úžeh. Jakmile se vzpamatovali, vydali se na Jurské Alpy, kde je zastihlo několik deštivých dnů a až 22. 8. se jim podařilo zdolat Triglav. Výhledu si moc neužili, protože byla hustá mlha. 24. 8. si však zážitky vynahradili. Nejprve jim četník roztrhal kresbu Triglavu, protože je podezíral ze špiónáže, následně údajně potkali jugoslávského krále Alexandra s průvodem u řeky Sávy!¹⁰ 26. 8.

- 1 I když měli hlad, po nákupu spěchali za obec do lesů a až v bezpečné vzdálenosti počali vařit.
- 2 Což fungovalo až do Alp, tam nastala krize.
- 3 Necítili se tak například s jedněmi trampy v Alpách. LLM 13 str. 82
- 4 *Čekáme tam na osobáček, cítíme se v centru Asie...*: toto označení užívá kronikář pro prostor Podkarpatské Rusi na více místech, jako kdyby bylo území na východ, tedy USSR, spolu s touto částí tehdejší ČSR, již Asií. LLM 13 str. 52
- 5 Dnešní Korelovo na Ukrajině.
- 6 Fotky krásných Rusínek se bohužel v kronice nedochovaly...
- 7 *V našich duších je silné napětí. Bude tu Karel, nebo nebude? A lístek na poštu nám řekl, že tu je – a tak jsme milého spícího Karlíčka našli po deseti dnech v české škole...* LLM 13 str. 63
- 8 V kronice je připsána zásluha na úspěšném vystoupení i autu, které je prý na určité části vyvezlo. LLM 13 Str. 64
- 9 *Nebyl tam – bohužel – nikdo, Museli jsme se do té staré, dobré boudy vloupat násilím... Klíč od Waldenu nám tu teda nenechali, proto jsme se do něj vloupali a vbourali.* LLM 13 Str. 69
- 10 Zmínka LLM 13 str. 81
Pozn. autora: Alexandr I. Karađorđević (16. 12. 1888, Cetinje – 9. 10. 1934, Marseille) byl druhým králem Jugoslávie. Byl oporou a spojencem ČSR a Benešovým zahraničním snahám v otázce bezpečnosti. V momentě, kdy na něj byl spáchán úspěšný atentát, ztratila Malá dohoda sympatického spojence.
- 11 Poslední část cesty, z Lince do Prahy, je popsána jen velmi minimálně. LLM 13 str. 85

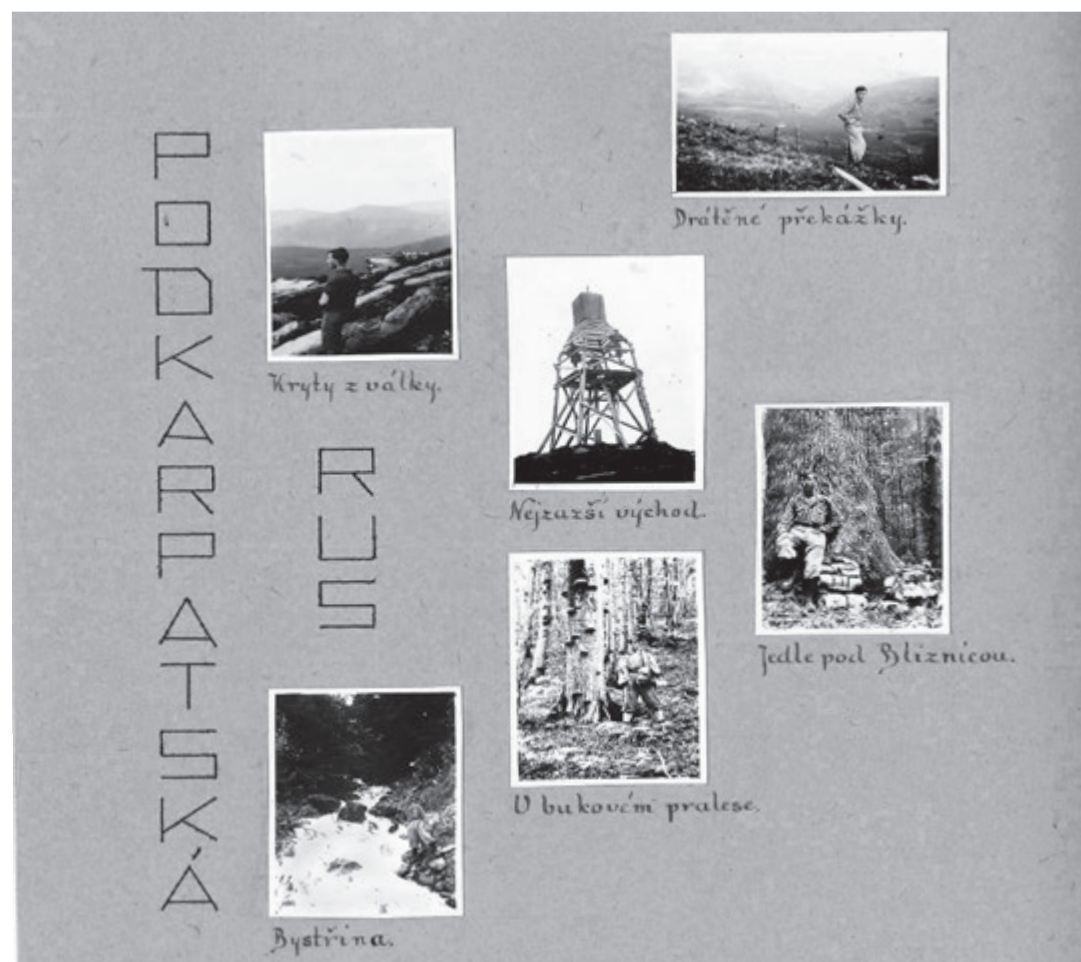
překročili hranice a ocitli se v Rakousku. Cíl byl jasný – trasou přes Gross Glockner, Zell am See, Radstadt chtěli dosáhnout Schladmingu, Dachsteinu, Hallstattu a následně pokračovat přes Attersee do města Wels a Lince, odkud by nabrali definitivní směr domů. I přesto, že se woodcraferům podařilo dosáhnout vrcholů a dodržet plán cesty, tak dne 12.9. přestal Karel Jaru předbíhat, naopak zpomalil a začal kulhat. Za dva dny, 14.9. Karlovi otekla noha do takové míry, že nemohl pořádně jít. Za dramatických okolností a s pomocí Jary byl posazen do vlaku na

Linec, odkud se měl dopravit do Prahy. Když došel Jara pozdě odpoledne onoho dne do Lince, našel tam Karla, jak se v „zoufalém stavu“ povaloval na nádraží. Jara ho raději vypravil až do Prahy, dle svých slov ho zaopatřil co nejlépe a pokračoval už jen on sám. Poslední řádky zaznamenávající výpravu, jsou následující: *Došly mi peníze, docházely už i síly, ale dotáhl jsem to. Noci už byly studené, ale jasné a měsíčné. A tak jsem v divokém stavu dotáhl až do Prahy. Stalo se to 22.8.1929.*¹¹

Drazí čtenáři, možná se vám zdá, že konec je kapánek kratší, než by si zaslouhoval. Avšak

nebylo z čeho čerpat. Od chvíle, kdy příběh opustil Karel, se kronikář vyjadřoval sporadicky. Asi záměrně, protože uvítat ho při vstupu do Prahy přišel jen James. Nicméně po tak dlouhé cestě a po tom, co vše prošli bez mobilu, bez bankomatu a bez oblečení značky Craft... smekám. Až nás budou bolet kolena, nebudeme mít čas, nebo budeme mít rýmu, vzpomeňme, jakou inspiraci nám zanechali naši předchůdci. Tak snad na Javořině zdar!

V poslední části v příštím čísle se budu věnovat „podzimu“ kmene.



Krabička na mýdlo

PETR WILHELM, Willy

Na letních stylových tábořeních mne nijak moc netěšila moje plastová krabička na mýdlo. Nemusím být úplně za ortodoxního zálesáka či indiána, ale prostě to chtělo nějaký malebnější stylový obal. Nakonec jsem se nechal inspirovat typem krabiček, které byly v minulých stoletích celkem běžně používány pro přepravu a ochranu křehkých předmětů.

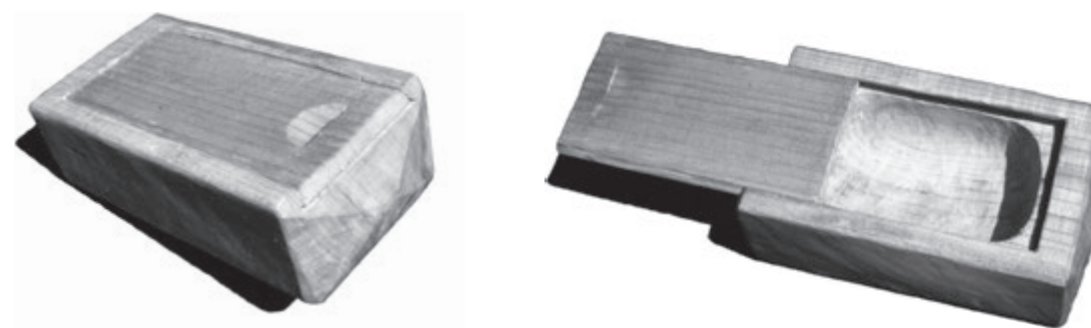
Mnou použitý tvar jsem našel v knize věnované vybavení amerických cestovatelů Lewise a Clarka. V takovéto krabičce měli pomůcky pro holení – tedy mýdlo a štětku. Jejich expedice v letech 1804–1806 dokázala jako první překonat napříč severoamerický kontinent. Vyrazili tenkrát ze St. Louis směrem na východ proti proudu řeky Missouri, následně překonali Skalisté hory a pak po řece Columbia dosáhli pobřeží Pacifiku.

Pro výrobu jsem použil lipový špalík, ze kterého jsem vyštípl a opracoval i tenčí destičku na víčko. Pak už stačila jen malá pilka, půlkulatá dláta a nůž. Nejvíce práce dalo udělat pravidelnou drážku, do které se zasouvá víčko. Vzhledem k tomu, že krabička přijde často do

kontaktu s vlhkostí, natřel jsem povrch dřeva ze všech stran lněným olejem.

Snad jen pro zajímavost uvádím, že pro jakékoliv výpravy a táboření používám mýdlo jen velmi zřídka – většina špíny získané v přírodě jde umýt jen vodou, případně pískem.

Ale pokud je přeci jen potřeba odstranit něco špinavějšího, pak zásadně dávám přednost přípravku ohleduplnému vůči přírodě a tím je obyčejné jádrové mýdlo určené na praní. To by mělo být vyrobeno z přírodních surovin, neparfemováno, nepřibarvováno! V Čechách se mu už dlouhá léta běžně říká „prací mýdlo s jelelem“. Je to proto, že na ploše tohoto mýdla byl už za první republiky lisován reliéf jelena.



Iosco aneb Návštěva prérijních chlapců u Slunce a Měsíce

Kmen Ottawové, I. část

Jednoho příjemného rána se skupinka pěti mladíků a asi tak desetiletého chlapce jménem Iosco vydala potrénovat střelbu z luku. Vyrázili s prvním paprskem světla, prošli lesem a stanuli na vrcholku jednoho kopce ještě dřív, než slunce vyšlo.

Jednoho příjemného rána se skupinka pěti mladíků a asi tak desetiletého chlapce jménem Iosco vydala potrénovat střelbu z luku. Vyrázili s prvním paprskem světla, prošli lesem a stanuli na vrcholku jednoho kopce ještě dřív, než slunce vyšlo. Shromáždili se v hloučku a pozorovali, jak konečně vychází slunce v celé své nádheře. Vzduch byl tak průzračný, že se slunce zdálo být takřka nadosah. „Jak blízko to je,“ říkali si všichni. „Nemůže to být daleko,“ řekl ten nejstarší z nich, „a jestli do toho jdete se mnou, zkusíme se tam mrknout.“ Ze všech hrdel se ozvalo souhlasné nadšené mručení. I ten chlapec, Iosco, řekl, že se přidá. Ostatní mu to rozmlouvali, je prý příliš mladý, ale on odvětil: „Jestli mi nedovolíte jít s vámi, vykecám váš plán všem vašim rodičům.“ Na to odpověděli: „Jasně, že jdeš s námi, takže buď pěkně zticha.“

Pak probrali, jak to vlastně udělají. Rozhodli, že každý člen výpravy zkusí z rodičů vymámit co nejvíc párů mokasinů. A samozřejmě taky nové kožené

oblečení. Dohodli si místo, kam budou shromažďovat všechny společné zásoby, výstroj i výzbroj na cestu. Do doby, než vyrazí, bude to místo sloužit ke všem tajným schůzkám, potřebným pro plánování a domlouvání té velké výpravy. Když to všechno dohodli, vrátili se domů.

Nemálo času uplynulo, než se mohl jejich plán stát skutečností. Ale celou dobu jej udrželi v naprosté tajnosti, neprozradili jej dokonce ani ostatním hochům kmene. Často se scházeli na smluveném místě a radili, jak všechno provedou. Nakonec však měli vše nachystáno a stanovili den, kdy vyrazí. Toho rána Iosco ronil slzy jako hráchy. „Nevidíte,“ řekl svým rodičům, „jak pěkně jsou ustrojeni všichni moji kamarádi? Nechcete mi také už dát ty nové pěkně ušité legíny?“ Ta řeč zasáhla rodičovskou pýchu. Náš syn přece nebude chodit jako jeliman, když jsou ostatní tak vyřešákovani! A podlehl i legíny mu dali.

I ostatní vymámili z rodičů, co šlo, pod záminkou, že se chystají na velmi významný lov. Schválně



nahlas trousili řeči jako: „...jsem teda zvědav, kdo naloví nejvíc zvěře!“ a podobně. Z vesnice se nenápadně rozešli do různých směrů, ale brzy se všichni setkali na svém místěčku. Měli tam nachystáno, co šlo, a ještě nesli tolik šípů, kolik kdo stihl vyrobit. Každý z nich si něco z těch věcí naložil na záda a vyrázili.

Putovali den po dni skrz lesy, ale slunce viděli pořád stejně daleko. „Musíme,“ řekli si, „mířit pořád k Waubunong, k východu. Tak dříve nebo později jistě dorazíme k cíli.“ A srdnatě pokračovali v cestě. Nikoho nevyvedlo z míry ani to, že je zastihla zima. Postavili si chýši a lovili tak dlouho, až nasušili tolik masa, kolik zvládli unést, a pak pokračovali zas dál. Takhle to udělali víckrát, roční doba střídala jinou a oni stále putovali. Zastihla je víc než jedna zima. I tak stále nikdo

neztrácel odvahu ani naději.

Jednoho dne chlapci dorazili na břeh řeky, jejíž proud mířil přesně k východu. Mnoho dní sledovali její tok. Nevíme, kolikátého dne stanuli na malé vyvýšenině a mezi stromy spatřili, že voda míří k čemusi bělavě lesklému. Utábořili se na tom kopečku, a když ráno vstali, uvědomili si, že to je obrovská, nekonečná, ve slunci se bělostně lesknoucí masa vody. Kam až oko dohlédlo, nikde neviděli ani kousíček pevniny, všude a všude jen voda. Pár z nich si lehlo do písku, aby se pořádně napili. Ale jen smočili ústa, zašklebili se, vodu vyplivli a s překvapením volali na ostatní: „Shewetagon awbo!“ – slaná voda. Bylo to moře.

Hleděli na vodu a slunce vystoupalo nad obzor, jako kdyby se vylouplo odkudsi z hlubin, a vydalo se na svou strnou cestu

po nebesích, zaplavujíc krajinu svým milým životadárným teplem. Chlapci tam stáli plni obdivu. Leč – sluneční koule se zdála být úplně stejně daleko jako po celou dobu jejich cesty. Dohodli se tedy, že se utáboří a pořádně proberou, co dělat dál, zda se vrátit, nebo nějak pokračovat. „Inu, vidíme tedy,“ řekl ten, co je vedl, „že slunce je na druhé straně téhle obrovitánské vody, ale to nás přece nesmí rozházet! Můžeme jít dál podél pobřeží a uvidíme.“ Na tom se všichni shodli.

Zrána se vydali po pobřeží k severu, ale moc toho neušli a narazili na obrovskou řeku. Co dělat? Opět se tedy utábořili, sedli se kolem ohně a probírali otázku, zda někdo z nich někdy nesnil o takovéhle velké vodě. Či nebyl-li snad někomu seslán sen, jak kráčí po vodě? Nebo jak ji jinak překoná? Dlouho, předlouho

Přeložila: KATEŘINA GRÜN WALDOVÁ, Wičanhpi
Ilustrace: MARTA VACULÍNOVÁ, Tawyiela

bylo ticho, až se ten nejstarší opatrně svěřil s tím, že on možná o něčem takovém snil. Rozhostilo se další ticho a pak všichni ulehli ke spánku.

Když ráno vstali, ten nejstarší řekl: „Učinili jsme špatné rozhodnutí, když jsme se vydali k severu. Této noci mně ve snu navštívil můj duchovní průvodce a sdělil mi, že máme zamířit k jihu. Prý jen nedaleko za místem, kde jsme tábořili včera, najdeme další řeku, s velmi vysokými břehy. Když se budeme dobře dívat k jejímu ústí do moře, spatříme ostrov, který se k nám bude přibližovat. Sdělil mi, že všichni máme na ten ostrov vstoupit. Pak mi nařídil, abych svoje oči upřel na vodu. Když jsem to udělal, spatřil jsem vše, co mi předtím řekl. Připomněl mi ještě, že musíme na jih a že u té řeky máme počkat do požití. Věřím tomu, že se mi to nezdálo náhodou a že bychom se opravdu měli řídit jeho radami.“

A tak celá skupina okamžitě zamířila zpátky na jih. V podvečer přišli ke břehům té zjevené řeky. Měla vysoké břehy, i utábořili se tam a trpělivě očekávali, že se vyplní i všechny další části toho snu. Nastal zmíněný den. Řekli si: „Uvidíme, zda se stane, co bylo předpovězeno. Přislíbený čas nastane v poledne.“ Dva z nich hned vyrazili k pobřeží a pečlivě vyhlíželi ostrov ve vodách moře. Popoháněli očima slunce, aby užuž nastalo poledne. Tak byli zvědaví, co se bude dít. A najednou to uviděli! Křičeli: „Ewadee suh neen! – Táhle! Táhle!“

Všichni k nim honem utíkali a pozorovali něco jako ostrov, který se nezdálo, že blížil

přímo k nim. Jak se přibližoval, chlapci uviděli, že na ostrově se něco hýbe a občas že to mění směr. Říkali si: „To je Manito, ach vraťme se do lesů!“

„Ne, ne,“ křičel ten nejstarší, „zůstaňme a uvidíme!“

Ostrov se nyní přestal hýbat a zdálo se, že vůbec není tak veliký, jak se předtím chlapcům jevil. Viděli jen tři velké stromy, tedy mysleli si, že vidí tři velké stromy, které vypadaly jako bleskem ožehnuté borovice. Vítr, jenž vlál na moři, se nyní ztišil a nastal klid. Chlapci spatřili, jak cosi opustilo ten zvláštní ostrov a blížilo se to k pobřeží. Na bocích to vystrkovalo malá úzká křídélka, jako brouk, chystající se vzletnout v klidném počasí. Ta věc vplula do ústí řeky.

Užuž chtěli vzít nohy na ramena, ale ten nejstarší je od toho zrazoval. „Pojďme se schovat tady do té díry a pozorujme, co se bude dít dál.“ I učinili tak. Brzy zaslechli zvuky seker a pak rachocení padajících stromů. Najednou se nad jejich jámou objevil muž. Strnul úžasem a zíral na ně. Chlapci v překvapení dělali totéž. Dlouhé a dlouhé minuty plynuly, když na sebe tak mlčky hleděli, pak se však ten muž pohnul a napřáhl směrem k nim ruku. Ten nejstarší se jí chopil a potřásl si jimi. Muž pak promluvil, ale vůbec mu nerozuměli. Zavolal tedy své přátele. Přišli a užasle si prohlíželi zvláštní odění chlapců.

A zase si s nimi zkoušeli povídat. Nešlo to. Ukázali tedy chlapcům, že je zvou na palubu malé lodi jménem Naubequon. Hoši se chvíli domlouvali, ale pak jim ten nejstarší řekl, že by se určitě měli nalodit. Loď byla plně

naložena dřevem. Když chlapci připluli k tomu, o čem si mysleli, že je to ostrov, zjistili, že je to ještě mnohem větší loď a na ní že je obrovské množství lidí. Ti všichni přišli, aby si chlapce prohlédli a zírali na ně s otevřenými ústy. Jeden k nim vlídně promlouval, ukázalo se, že je to asi jejich vůdce. Provedl je po palubě, vzal je dolů do podpalubí, ve své kajutě je pěkně pohostil a vůbec se k nim choval velmi zdvořile.

Když znovu vyšli na palubu velké lodi, viděli, že všechny plachty jsou napjaty a že pevnina se velmi rychle vzdaluje. Toho večera a následujícího dne jim bylo příšerně zle od žaludku, ale brzy se vše uklidnilo. Když už byli na lodi desátý den, začali pociťovat smutek z toho, že se s těmi lidmi nedokáží domluvit. Ne a ne najít s těmi cizinci – nosiči klobouků – společnou řeč.

Té noci měl Iosco sen. Zjevil se mu jeho duchovní rádcé a řekl mu, ať nevěší hlavu. Ať jen otevře svoje uši, že začne rozumět řeči nosičů klobouků. „Nedovolím vám porozumět úplně všemu, ale pomohu vám tak, abyste uměli sdělit vaše přání a rozuměli tomu, co vám říkají.“

Pokračování příště

Zdroj

Z anglického originálu *Iosco, or The Prairie Boys' Visit to the Sun and Moon* Z knihy *Native American Tales and Legends*, Edited by A. A. Macfarlan
Dover Evergreen Classics 2001



Hráčské doupě

Duna: Impérium

Nová desková hra je plně inspirovaná stejnojmenným filmem, který je adaptací sci-fi románu Franka Herberta. Je určena maximálně pro čtyři hráče a má minimálně jedno rozšíření. A vůbec nevádí, pokud příběh neznáte. Vychutnáte si ji i bez znalosti Herbertova vesmíru.



Foto: autoři

Duna nepatří mezi jednoduché hry a doporučujeme si pořádně přečíst pravidla, případně si projít některý z návodů na internetu. Je nutné udržet pozornost po celou dobu hry, což mohou být i 2–3 hodiny, proto věkové doporučení od třinácti let je také velmi adekvátní. Pokud patříte mezi skalní hráče a jste nachystaní na těžší hru, na oplátku vás odmění vyrovnanou partií až do poslední minuty s tím, že může vyhrát kterýkoliv z hráčů. Hra končí ve chvíli, kdy některý z hráčů získá desátý bod a bývá pravidlem, že v posledním kole se ještě skóre může dramaticky proměnit. Málokdy se stává, že by některý z hráčů zaostával a hra byla tak pro něj po dlouhou dobu nezájemná a frustrující.

Duna patří mezi „deck-building“ hry, což znamená, že si hráč po celou dobu snaží zdokonalovat svůj balíček karet, se kterým hraje. Před každým kolem si každý hráč lízne svých pět karet. Postupem hry je však

dobré některé základní karty ze svého balíčku odstranit, protože de facto překážejí a znemožňují, aby si hráč mezi své karty lízl nové silné karty.

Každá karta má totiž různé schopnosti, které se často vzájemně doplňují a jejich efekt se násobí. V tomto aspektu se Duna podobá hře Dominion.

Zahráním každé karty umístí hráč jednu svou figurku na neobsazené políčko na hracím plánu. Hráč obsazením získává různý herní materiál (suroviny) jako jsou peníze, voda, koření, vojáci nebo i další karty do ruky. Za obsazení políčka samozřejmě často platí jinými surovinami. Toto se naopak podobá Caverně nebo Době Kamenné. Figurky má hráč dvě nebo tři, záleží na strategii, a tak mu karty na konci kola zůstávají v ruce. Za ně pak může nakupovat nové silnější karty do svého balíčku. Další aktivitou bývá boj armád na pouštích planety Arrakis. Vítěz sice přijde o všechny nasazené vojáky, ale

za odměnu často získává body nebo již zmíněný herní materiál. Druhý a třetí hráč také neodejdou úplně s prázdnou.

Posledním základním způsobem, jak ještě získat body, je zajistit si přízeň u jedné ze čtyř frakcí.

Hru můžeme doporučit každému, kdo hledá novou složitější hru s neohraným herním principem, stejně zajímavou pro dva, tři nebo čtyři hráče.

Zajímavostí je, že hra díky odložené premiéře filmu vyšla dříve, než šel film do kin a byly tak prozrazeny některé vizuální nápady vytvořené pro film.

LUCKA, MARTIN, MATĚJ, ŠIMON
a DAVID VAŇKOVÍ

Hladové krky

Domácí hořčice bez chemie

Hořčici, nezbytnou přílohu každého opékání buřtů a jiných uzenin, známe všichni. Směs barvy více či méně žlutavé, chuti tu jemnější, tu pálivější.



Koupí se buď za lacino obyčejná, nebo za víc peněz luxusnější. Pak se to otevře, přidává na talíř k uzeným pochutinám a zvesela konzumuje. Když dojde, koupí se další, potom zase další, a tak dál, čímž v podstatě vzniká nikdy nekončící kruh. Fakt, že je hořčice prapůvodně rostlina, už člověk příliš neřeší, a otázku, jak se to vlastně udělá, aby z původní rostliny vznikla směs k buřtům, už si nepoloží. Tiše předpokládáme, že to přece musí být dlouhý a komplikovaný proces, když si hořčici každý kupuje v krámě a nikdo vlastně nikdy neslyšel, že by si ji někdo sám vyráběl. Až mě nakonec jednou u večere napadlo – co si trochu doplnit vzdělání a zkusit vyrobit domácí hořčici?

Není to komplikovaný proces a zvládne to úplně každý. I surovin je potřeba jen málo. Hořčičné semínko. Ocet. Trochu cukru a soli. A popřípadě trochu kurkumy na přibarvení, ale zvládnete to bez problémů i bez ní. Dál budeš potřebovat vlastně jen hrnec, nádobu na mixování a ponorný mixér. A samozřejmě i nějakou stylovou nádobku na uskladnění výsledné domácí hořčice. Hořčičné semínko se

většinou dá koupit v potravinách v oddělení koření. Orientační rozpis ingrediencí je vpravo.

Namícháme směs vody a 8% octa 1:1, nebo použijeme slabší jablečný ocet, případně lák od okurek. Směs svaříme, necháme vychladnout, polovinou zalijeme hořčici a necháme přes noc bobtnat. Poté důkladně rozmixujeme ponorným mixérem a naředíme druhou půlkou roztoku. Dochutíme cukrem a solí, můžeme přidat větší špetku kurkumy, případně trochu oleje, ale jde to i bez toho. Poté ještě necháme odležet, aby se vstřebal ocet. A uložíme do nádobky, kde pak vydrží velmi dlouho i bez přidávaných konzervantů.

A je to. To je všechno. Když jsem recept vyzkoušel poprvé, byl jsem dost překvapený nejen já, ale i další konzumenti, kterým jsem hořčici nabídl k pečenému masu. Výsledek měl totiž takový říz, že si všichni (vesměs odchovanci kupovaných hořčic) mysleli, že jde o směs hořčice s křenem, protože samotná hořčice přece takhle pálit nemůže. S doma zhotovenou hořčicí proto opatrně, stačí jí opravdu málo.

TOMÁŠ JURKOVÍČ, Manehonga

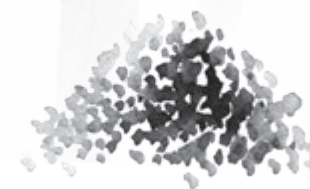
50 g hořčičného semínka

125–150 ml vody

125–150 ml obyčejného 8% octa; nebo 250–300 ml nějakého slabšího a jemnějšího octa (jablečný a pod.) o síle cca 3%. Překvapivě dobře se dá využít i lák, který zbyde ve sklenici po okurkách.

Cca 1 lžička cukru

Větší špetka soli



Poznámka

Množství je samozřejmě možné úměrně snížit, možná to pro začátek spíš i doporučuju, jelikož nejdražší složka, hořčičné semínko, přece jen něco stojí a výsledné množství hořčice je zcela dostatečné, i pokud ho použiješ jeden jediný sáček. Postupuj tedy podle toho, jaké se ti podaří sehnat balení.

S málem králem

Elegantní jehelníček

Minimalismus sice obdivuji, ale asi to nebude nic pro mou syslí náтуру. Myslím, že mnozí z nás jsou na tom podobně. Materiály se nám kupí a kupí, ale nelze je vyhodit, protože je prostě potřebujeme.



Nápady se kupí podobným stylem, ale vždy je potřeba vyrábět věci užitečné a opravovat věci rozbité. Pak ovšem přichází ten den (alespoň u mě), kdy bouchnu do stolu a pustím se do něčeho jen tak pro radost a tak na fotografiích vidíte tři výsledky.

Postup volte podle právě dostupných komponentů. Vždy je nutné umotat vhodný tvar z výplně, případně jej zajistit nití. Následně výplň potáhneme látkou

a nakonec celý jehelníček připevníme ke stojanu. Pokud by snad někdo také disponoval oním držákem na záclony (viz jehelníček ve tvaru globu), bude muset nejdříve výplň omotat vertikální část a obšít až potom.

Nakonec celý výtvar dozdobíme a můžeme se kochat.

Další inspiraci najdete na stránkách [pinterest.com](https://www.pinterest.com).

IVA JURKOVIČOVÁ, Olowanteča

zbytky látek

jehlu, nit

špendlíky

nůžky

výplňový materiál (vatelín, kus fleecu, starý ručník, lichá ponožka; není třeba kupovat nic nového)

nějaký ten podstavec (v těchto případech ratanový košíček, dřevěný držák na záclony, dřevěný stojánek na ubrousky; všechno půdní a „blešákové“ nálezy)

pořádné lepidlo (chemoprén, tavná pistole)

dekorativní materiál (stuha, krajka, knoflíky, korálky)



Táboření Kosí potok 2022





LESNÍ MOUDROZD

Zajíc běhá, aby se udržel v kondici. Dnes ho ale oslnilo ostré podzimní slunko a místo zvířátek viděl jen stíny. Dokážeš přiřadit stín ke správnému zvířátku?



start

cíl

Srnka chodí pravidelně na kopec, čímž posiluje nožky a jako bonus má pokaždé nádherný výhled. Porad' srnec, kudy nahoru!



cíl

Houbový slalom!
Vem fix a ukaž lišce kudy!



cíl

start

start

