

[[Home](#)][[Univerzita](#)][[Vrcholy](#)][[Protomy](#)][[Cesty](#)][[Oldskauti](#)][[Kontakty](#) [Odkazy](#)]  
 [<- <- předchozí měsíc] - - - - - [ ^ ceník ^ ] - - - - - [další měsíc -> ->]

## 18. CESTA K VRCHOLU DUBEN 2003

Přečti si

[Text k vytištění](#)

DUBNOVOU LISTÁRNU  
SKAUTA-JUNÁKA

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<b><u>V0304-1-D-</u></b> <b><u>(1,2,3,)</u></b>	PRAMENY, POTOKY A ŘÍČKY		75S/potok
	Za každý kilometr po břehu	1+10S	
	Za dosažení pramene	10S	
	Za vyčištění okolí pramene	10S	
	Za pochodový film	20S	
	Za každou větev prameniště	5S	
	Za kolektivní pochod, průzkum	20S	
<b><u>V0304-2-D-(1,2,3,4)</u></b>	TISÍCOVKY		11 730
	Za každou tisícovku	30	
<b><u>V0304-3-D-(1)</u></b>	CHŮZE A BĚH		
<b><u>V0304-4-J-(2, 3)</u></b>	Anglický kvíz 1		20
<b><u>V0304-5-J-(2,4)</u></b>	STOJÁNEK NA EŠUS		100S
<b><u>V0304-6-J-(2, 3, 4)</u></b>	DIKTAFON		160S
	Nahrávka z rozhlasu nebo televize max. 2x	10S	20S
	Nahrávka rozhovoru se zajímavým člověkem (max. 2x)	10S	20S
	Nahrávka 30min reportáže z výpravy	20S	40S
	Nahrávka z táborového ohně	15S	30S
	Vlastní nápad využití diktafonu	20S	50S

RČ	Aktivita	S	MZ:S
<b><u>V0304-1-D-</u></b> <b><u>(1,2,3,)</u></b>	PRAMENY, POTOKY A ŘÍČKY		75S/potok
	Za každý kilometr po břehu	1+10S	
	Za dosažení pramene	10S	
	Za vyčištění okolí pramene	10S	
	Za pochodový film	20S	
	Za každou větev prameniště	5S	
	Za kolektivní pochod, průzkum	20S	

Ke všem horám i osmitisícovkám se stoupá po cestách i necestách, které vedou údolními řek, říček a potoků. Všechny začínají někde nahoře: pod ledovcem, v jezeru, nebo v prameni, který může být i studánkou s pitnou vodou. I u nás můžeš zažít v některých údolích dobrodružství, protože cesta ale i potok se ti najednou ztratí a ty musíš hledat a přemýšlet. Zažil jsem to při hledání pramene studené Vltavy v Bavorsku, a nesmírné dobrodružství muselo být asi nedávné hledání pramenů Amazonky, které nakonec objevil Čech.

Začni "sbírat" do své Nejkrásnější sbírky další zážitky: prameny, potoky a říčky. Vedle 1 S za každý kilometr, který po jejích březích ujdeš získáš premii 10 S, když to budou nejméně 3 km, 10 S když dosáhneš pramene, a 10S když vyčistíš jeho okolí. Jestliže nakreslíš pochodový film se zákresem dřevin a rostlin na jeho břehu získáš 20 S. Na turistické mapě se obvykle dozvíš jméno příslušného potoka, který se však často v prameništi větví. Tyto větve obvykle již nemají své jméno a tak je jako správný objevitel pojmenuj a zakresli do pochodového filmu. Za každou větev máš 5 S. A když nepůjdeš sám, máš premii 20 S.

**V0304-2-D-** TISÍCOVKY 11 730  
**(1,2,3,4)**  
 Za každou tisícovku 30

Víš, že vznikla společnost Tisícovky s.r.o., která v letos v březnu vydala knihu Tisícovky Čech, Moravy a Slezka? Najdeš v ní přehled a popis celkem 391 vrcholů, vyšších než 1000 m. Knížka stojí 385 Kč a možná, že by bylo zajímavé ji mít i v oddílové knihovně. Ovšem letos na podzim vyjde mapa, na které budou všechny tisícovky zakresleny a ta bude stát jen 145 Kč. Na jaře 2004 pak vyjde podrobná kniha obsahující fotografie, náměty tras, zajímavosti okolí, ale i báje a pověsti - ta bude stát 595 Kč. Autoři díla píší, že kniha nabízí zajímavý a dlouhodobý cíl všem členům turistických, táborských a skautských oddílů a za 300Kč ročního příspěvku nabízí členství v klubu tisícovkářů. Další podrobnosti se můžeš dozvědět nejen na internetové adrese: [www.tisicovky.cz](http://www.tisicovky.cz), ale také v pravidelném vysílání na Radiožurnálu každou neděli v 9.40

Vidíš, že to je podobná myšlenka, jakou máme my už delší dobu "rozjetou", jako poznávání naší republiky z mnoha dalších hledisek a to bez členského příspěvku. Nicméně nápad je to velice pěkný a my jej zabudujeme do našeho systému, který již obsahuje 14 nejvyšších vrcholů (100S) a všechny kótované vrcholy nad 500 m (10S). Za pěší dosažení každé tisícovky z oněch 391, tj. vrcholu nad 1000 m, si budeš moci připsat 30S. K tomu samozřejmě patří 1S za každý kilometr a za každých 10 m převýšení, a premie: 40S/den, jestliže nahoru půjdeš se skauty, rodinou nebo přáteli (premie platí na den nikoliv na tisícovku). Těch 30S platí pro jarní letní a podzimní období, vystoupíš-li na příslušný vrchol v období zimním (prosinec, leden, únor, březen), získáš 40S. To představuje obrovské možnosti zisku svemů, : tak třeba při 10 tisícovkách (300S), při kterých byste s oddílem (400S) ušli celkem 100 km (100S) a dosáhli celkového převýšení 6000m (600S) by činil zisk 1400S a se 4 zimními výstupy 1440S!!! A za psaní a fotky v ExpeDu další svemy. Takže : jenom se rozpohybovat.

**V0304-3-D-(1)** CHŮZE A BĚH

Život je pohyb a protože současná civilisace nahrazuje naše pohyby strojovou činností, musí člověk pro udržení života pohybovou aktivitu vyhledávat. Pohyb totiž zatěžuje srdce, které je na tuto zátěž zařízeno, protože musí pomoci krevního oběhu zásobovat tkáň kyslíkem. Aby dodávka kyslíku byla dostatečně účinná, musí být i pohybová činnost, které říkáme aerobní, dostatečně intenzivní. Nejpřirozenějším pohybem, který splňuje tuto funkci je chůze, ať již turistická, nebo sportovní. Její nevýhoda: k účinnému působení potřebujeme dlouhou dobu. Samozřejmě i jiné pohybové činnosti splňují uvedené požadavky jako tomu je u množství různých sportů. V konkurenci s během však prohrávají, protože vyžadují speciální podmínky, zařízení a dovednosti.

Výsadní postavení běhu spočívá v tom, že:

- je přirozený
- demokratický
- neproblematický
- finančně a časově ekonomický
- regulovatelný
- rentabilní
- zlepšuje vzhled postavy, celkový zdravotní stav a fyzickou a psychickou
- je bezpečný
- zvyšuje vitalitu, odstraňuje nervozitu
- prodlužuje život
- poskytuje radost z pohybu.

Hlavní tréninkovou zásadou je ZATĚŽOVÁNÍ, ale nikoliv PŘETĚŽOVÁNÍ.

Nemáme-li zkušenosti, nebo jsme na pochybách řídíme se zásadou: "raději méně než více".

Pro chůzi máme zavedeno hodnocení podle rychlosti, pro rychlosti vyšší jej nyní ustanovujeme nově, takže aktuální ceník pro ušlé kilometry v závislosti na rychlosti je nyní následující:

rychlost	do 4 km/hod	tj. 1 km/	více jak 15 min	1S
	4 - 5 km/hod	tj. 1 km/	15 - 12 min	2S
	5 - 6km/hod	tj. 1 km /	12 - 10 min	3S
	6 - 7km/hod	tj. 1 km /	10 - 8,6 min	4S
	7 - 8km/hod	tj. 1 km/	8,6 - 7,5 min	5S

vyšší rychlost již odpovídá běhu:

	8 - 10 km/hod	tj. 1 km/hod	7,5 - 6 min	6 S
	10 - 12 km/hod	tj. 1 km /hod	6 - 5 min	8 S
	12 - 15 km/hod	tj. 1 km/hod	5 - 4 min	10 S

Tvůj úkol:

- vyhledej v Probance Protom 20 : VYTRVALOSTNÍ BĚH. Zde je tabulka podle které se ( v závislosti na stáří, pro muže a ženy, od 6 let nahoru) bodově vyhodnocuje jak dlouho vydrží každý běžet bez ohledu na rychlost. Max zisk je 20 bodů (např.: 14 leté děvče je získá dokáže-li běžet 13:30 min). Za každý takto získaný bod máš 1S.
- VYTRVALOST MARATONSKÉHO BĚŽCE : jeho historii určitě znáš: 12. září 490 př.Kr. běžel bez oddechu více jak 42 km, aby oznámil vítězství Řeků nad desateronásobnou perskou přesilou a klesl smrtelně vyčerpán k zemi. Nikdy tak dlouho neběžel - neměl potřebný trénink. Aby se ti něco podobného nestalo musíš trénovat. Ale pozor: V ZÁVISLOSTI NA VĚKU, POMALU, ale PRAVIDELNĚ. Takže tvým úkolem bude 42x uběhnout po sobě vždy 1x za den určitou vzdálenost, závislou na věku :

v 11-12 letech: 300 m pro chlapce i děvčata (42 x 300m=12,6 km)

ve 13 letech : pro chlapce 500m ( 42x 500m =21 km),

pro děvčata 400 m (42 x 400m =16,8 km)

ve 14 letech : chlapci : 800 m (42x 800 m = 33,6 km),

děvčata : 500 m (42x 500m =21 km)

v 15 letech a výše: chlapci :1000m (42x 1000m = 42 km)

děvčata :800m (42x 800m =33,6 km)

Když se ti podaří uběhnout tyto vzdálenosti postupně a bez vynechání jediného dne ( to je právě ona vytrvalost maratonského běžce) získáš vavřínový věnec, který by ti mohl připravit tvůj kouč, ale hlavně 200S.

Komu se to bez přerušení nepodaří, spočítá si svůj zisk podle vzorečku:

$$S = 200 - (x - 42)$$

kde  $x$  je počet dnů, za který celkovou vzdálenost uběhl.

Příklad : 14letý chlapec uběhl 33,6 km ne za 42 dnů, ale až za 62 dnů:

$$S = 200 - (62 - 42) = 200 - 20 = 180S$$

Žádné svemy nezískáš , když ti to bude trvat 242 dní.

### V0304-4-J-(2, 3) Anglický kvíz 1

20

Představ si, že jsi se ocitl úplně sám v anglicky mluvící zemi a je nyní pouze na tobě zda se "nějak" domluvíš. Ať už anglicky trochu znáš, nebo neznáš vůbec nic (učíš se třeba německy) vyhledej v Probance na [skunipa.web.tiscali.cz](http://skunipa.web.tiscali.cz) Protom 20 - Angličtina 1 a jednej podle pokynů v Protomu. Za každých 10 % úspěšnosti máš 2S.

### V0304-5-J-(2,4) STOJÁNEK NA EŠUS

100S

Jsi na výpravě, máte před sebou ještě spoustu kilometrů na železniční stanici a je potřeba si rychle uvařit nějaký Eintopf nebo "blaf" v ešusu. Jste na kraji lesa, ve kterém je spousta suchého dříví a je potřeba rychle nějak upevnit ešus a rozdělat pod ním oheň. Ale jako na potvoru, nikde na blízku není nic, co by to umožnilo: lítáš 20 min po lese, abys našel nějaký vhodný kámen a pak 10min něco staviš, aby nakonec ešus i s polévkou spadl do ohně a definitivně zlikvidoval jak oheň tak oběd. Jak by se teď hodil nějaký lehký skládací stojánek na ešus !

Tvůj úkol: staň se vynálezcem takového skládacího stojánku, který by nevážil víc jak 200g: za nápad máš 30S, za realizaci, 40S a za funkční ověření v terénu 30S. Příslušné svemy si připiš teprve ,až v terénu zjistíš, že stojánek opravdu funguje. Třeba zbohatneš prodejem svého nápadu.

### V0304-6-J-(2, 3, 4) DIKTAFON

Nahrávka z rozhlasu nebo televize max. 2x	10S	20S
Nahrávka rozhovoru se zajímavým člověkem (max. 2x)	10S	20S
Nahrávka 30min reportáže z výpravy	20S	40S
Nahrávka z táborového ohně	15S	30S
Vlastní nápad využití diktafonu	20S	50S

Diktafon může být vynikajícím dárkem za vysvědčení, nebo součástí oddílové výbavy na tábor. Je výborným doplňkem fotoaparátu i videa při dokumentaci tábora, výpravy či expedice. Jeho využití je mnohostranné:

- natáčení zajímavých relací z rozhlasu či televize,
- lze do něho namlouvat za pochodu zážitky, dojmy, dělat reportáže , namlouvat deník.
- Protože se rychleji čte než píše, je možno zajímavé texty na různých místech pouze do diktafonu přečíst. Zajímavé mohou být rozhovory se zajímavými lidmi, které na svých cestách potkáme, také nahrané dojmy vřchat mohou pomoci vytvořit velice zajímavou kroniku.
- Na táboře je poučné nechat účastníky vypravovat do diktafonu a zpětná přehrávka je vždycky zdrojem dobré zábavy, ale i vyukou dobrého vyjadřování. Je zřejmé, že z diktafonu lze mluvené slovo bez problému převést na text a právě tak lze diktafonu použít jako přehrávače klasických kaset s nahrávkami mluveného slova i i hudby a zpěvu.

Tvůj úkol:

1. naučit se zacházet s diktafonem a odexperimentovat správné používání mikrofonu za účelem

dosažení technicky slušných nahrávek

2. nahrát z rozhlasu nebo televize 2 přednášky, nebo programy . 10 - 20S.
3. udělat 2 rozhovory se zajímavými lidmi: za každý 10 - 20S
4. udělat alespoň 30 min ucelenou a vyváženou reportáž z oddílové nebo rodinné výpravy: 20 - 40S
5. zachytit atmosféru táborového ohně včetně zpěvu : 15 - 30S
6. podle vlastního nápadu využít diktafonu v programu oddílu, nebo rodiny: 20 - 50S

### Z dubnové listárny časopisu SKAUT -JUNÁK

## L0304: DUBNOVÁ LISTÁRNA

Bílé vrcholy našich osmitisícovek se třpytí v jarním slunci a lákají na aklimatizační výpravy alespoň do 4 tisícových výšek. První výhonky otvírají zem, pučí a nastavují se slunci. Vzduch je průzračný a slunce, stále ještě nízko nad krajinou ji stínuje, číní ji plastickou a nesmírně fotogenickou, což vědí malíři i fotografové. V povětří je cítit nová naděje života. A my nemusíme být ani v Himaláji, abychom v této době prožili nádherná dobrodružství u nás doma v naší přírodě, s kamarády z oddílu, družiny , s tátou, mámou, sestrou, bráchou, ale i sólově při zdolávání dalších symbolických výškových metrů.

Venku můžeme zjistit, jak jsme na tom

1. s našimi výkony ( [V0109-2](#), [V0209-4](#), [V0209 -5](#), [V0111-3](#),)
2. jak jsme na tom po zimě s naší silou ([V0203 -2](#)),
3. muškou ([V0209-6](#)),
4. fyzickou v našem fit centru ([V0201-5](#), [V0302 -3](#), [V0112 -2](#)),
5. kolik máme najeto kilometrů na kole nebo na vodě([V0201 -1](#)).

Příprava pro konečné dobytí vrcholu vyžaduje však mnoho dalších věcí.

1. Třeba zabalit opravdu jen to nejnutnější ([V0205-4](#)),
2. vyznat se v mapě ([V0209 -2](#), [V0209-3](#)),
3. ale také v přírodě ([V0206 -17](#)),
4. umět za pochodu rychle uvařit ([V0201-3](#), [V0211- 6](#)),
5. mít v těle dostatečný počet výstupů ([V0210 -1](#), [V0210-2](#)),
6. být schopen výstupy dokumentovat ([V0210 -3](#), [V0210-5](#), [V0204-3](#), [V0301-4](#)),
7. a objevit jako reportér něco zajímavého ([V0211 -1](#)).
8. Protože Himaláj se začíná postupně měnit v národní parky, je dobré umět se v chráněné přírodě pohybovat ([V0302-4](#)), což platí i o historicky cenných městech ([V0211-2](#)).

A úplně samozřejmou věcí by pro přípravu na vrchol měla být maximální všestrannost, kterou zajišťují skautské stupně zdatnosti a v expedici speciálně použitelné znalosti, vyjádřené odborkami. Tohle všechno je třeba mít pro dosažení vrcholu v těle. Ale nelekej se : pomalými krůčky a postupně se dá všeho dosáhnout, jen nesmí chybět vůle a výdrž.

***Osmitisícovka se tě neptá co jsi dělal poslední tři měsíce, ale co jsi dělal celý život.  
Leopold Súlovský***