31. CESTA K VRCHOLU
Září 2004

Přečti si zářijovou listárnu

Text k vytištění

Přehled:

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0409-1-D-(1,4)	**TABULKA CESTY KOLEM SVĚTA CKS**		50S
	Za účast v CKS	50S	
RČ	**Aktivita**	**S**	**MZ:S**
V0409-2-D-(2,4)	**CÍLE V ČESKU**		84 S
	Za každý zapsaný cíl	7S	
RČ	**Aktivita**	**S**	**MZ:S**
V0409-3-D-(2, 4)	**INFOČESKO NA INTERNETU**		168 S
	Za každou adresu	2S	
RČ	**Aktivita**	**S**	**MZ:S**
V0409-4-D-(1)	**RYCHLOST JÍZDY NA KOLE (Bára/16)**		?
RČ	**Aktivita**	**S**	**MZ:S**
V0409-5-D-(3,4)	**UZNÁNÍ (Bára/16)**		?
	Školní: třída	90S	
	Celá škola	300S	
	Městská	600S	
	Regionální (okres kraj)	1200S	
	Celostátní	2400S	
	Evropská	6000S	
	Světová	9000S	
RČ	**Aktivita**	**S**	**MZ:S**
V0409-6-D-(4)	**DOKONČOVÁNÍ**		?
	nováčkovské je prémie	50 S	
	1. stupně	100 S	
	2. stupně	150S	
	každé odborky	100S	

Zadání úkolů

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0409-1-D-(1,4)	**TABULKA CESTY KOLEM SVĚTA CKS**		50S
	Za účast v CKS	50S	
Tato tabulka bude společná všem skautským generacím, tedy světluškami a vlčaty počínaje a oldskauty konč e.			

Bude sestávat ze sloupečků: 1.datum, 2.trasa, 3.způsob přesunu (chůze, běh, běh na lyžích, plavání, jízda na kole, jízda na bruslích, jízda na koloběžce a případné další přesuny vlastní silou), 4. součet všech kilometrů.

Tabulku si veď v ExpeDu nebo ve skautském zápisníku, ale nejlépe v počítači (můžeš jednotlivé druhy pohybu rozčlenit do samostatných sloupečků), protože z něho lze pak tabulku bez přepisování přímo mailovat na adresu : jiri.klaban@quick.cz.

Za rozhodnutí zúčastnit se Cesty kolem světa a zhotovení tabulky máš 50 S.

Při cestě kolem světa jde o dvě věci::

1. o sportovní výkon, spočívající v absolvovaných kilometrech bez ohledu na to, kde se absolvují (např. na hřišti, v lese apod.)
2. o dosažení plánovaných cílů, kterých se pohybem vlastní silou dosáhne. O těch je další úkol.

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0409-2-D-(2,4)	**CÍLE V ČESKU**		84 S
	Za každý zapsaný cíl	7S	

Tvým dalším úkolem je nyní sestavit cíle, kterých bys ve své domovině – v České republice, rád dosáhl. K tomu použij magického čísla 14 (14 osmitisícovek). Do ExpeDu udělej podle svého výběru seznam: 14 m ěst, 14 hor, 14 hradů a zámků, 14 potoků , říček a řek, 14 vodních ploch (přehrad a rybníků), 14 museí a galerií a to tak, že v tomto seznamu nebudou ty cíle, kterých jsi již v minulosti dosáhl. Samozřejmě cílů si může š zapsat podle své chuti i mnohem více, ale pouze vždy 14 jich bude bodovaných.

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0409-3-D-(2, 4)	**INFOČESKO NA INTERNETU**		168 S
	Za každou adresu	2S	

Abys byl o svých cílech dokonale informovaný, můžeš získat informace jednak na papíře (viz INFOČESKO V0211 – 3 – D), jednak v elektronické podobě na internetu. Tam získáš zpravidla informace nejčerstvější. Tvým úkolem bude udělat tabulku pro 6x 14 cílů z předchozího úkolu , na internetu vyhledat informace o příslu šném cíli a zapsat adresy těchto informací. Za každou adresu získáš 2 S, tedy celkem 168 S V této souvislosti doporučuji opatřit seznam informačních kanceláří. z celé republiky, které poskytují informace papírové i elektronické.

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0409-4-D-(1)	**RYCHLOST JÍZDY NA KOLE (Bára/16)**		?

Za každých 10 km jízdy na kole jsme v úkolu V0201-1 –D určili 1 S. Ale jako zisk S za chůzi, resp. běh je závislý na rychlosti, uděláme to stejně i s jízdou na bicyklu.

Takže při rychlosti: do 10 km /hod činí zisk za 10 km 1 S

10 – 15 km/hod -„- 2 S

15 – 20 km/hod	-„-	3 S
20 – 25 km/hod	-„-	4 S
nad 25 km/hod	-„-	5 S

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0409-5-D-(3,4)	**UZNÁNÍ (Bára/16)**		?
	Školní: třída	90S	
	Celá škola	300S	
	Městská	600S	
	Regionální (okres kraj)	1200S	
	Celostátní	2400S	
	Evropská	6000S	
	Světová	9000S	

Uznání naší práce, našich výsledků samo o sobě přináší tomu, kdo jej získal vždy velice dobrý „ vrcholový“ pocit a zadostiučinění, že naše snaha nebyla marná a že ji naše okolí ocenilo. Toto uznání bychom měli zahrnout i do našeho výstupu a to podle významu, který závisí na úrovni, na které je uděleno. V následující tabulce uvádíme zisk S v závislosti na úrovni Uznání hodnotíme do 3. místa (3. místo :1/3 zisku vítěze, 2.místo – 2/3)

Úroveň	zisk S
Školní: třída	90
Celá škola	300
Městská	600
Regionální (okres kraj)	1200
Celostátní	2400
Evropská	6000
Světová	9000

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0409-6-D-(4)	**DOKONČOVÁNÍ**		?
	nováčkovské je prémie	50 S	
	1. stupně	100 S	
	2. stupně	150S	
	každé odborky	100S	

Běžným problémem řady lidí mladých i starších je, že něco začnou s nadšením dělat, ale jejich zápal postupně upadá, až nakonec všeho nechají, nadchnou se pro něco jiného, aby to za čas skončilo jako v prvním případě. Kolik skautů nedokončilo první stupeň zdatnosti, natož stupeň druhý.Kolik jich začalo s odborkami, aby nakonec žádnou nezískali. A kolik jich začalo stoupat k vrcholu, aby toho hluboko pod ním nechali.

V našem případě se dokončování bude týkat junáckých stupňů zdatnosti a odborek a to tak, že

za dokončení:

nováčkovské je prémie	50 S
1. stupně	100 S
2. stupně	150 S
každé odborky	100 S

Z zářijové listárny časopisu SKAUT -JUNÁK

L0409 - ZÁŘÍJOVÁ LISTÁRNA 31

Zahajujeme již 4. ročník Cesty k vrcholu, což je příležitost ke zpětnému ohlédnutí. Za uplynulé 3 skautské roky (září – červen) bylo dosaženo vrcholu osmitisícovky celkem 12x (za jménem je registrační číslo):

1. Bárt /1 z Pardubic: Mt. Everest (08. 2002), 2. Zdenča /28, z Víchové n. Jizerou : K2, (09. 2003), 3. Bára /16 z Opavy: Mt. Everest (07. 2003) a Manaslu (02. 2004), 4 Kotě /39 ze Šenova: Mt. Everest, (12. 2003), 5. Šnek /61 z Krupky - Unčína : Kanchendzonga, (02. 2004), 6. Kulihrášek /38 ze Šenova: Mt. Everest, (03. 2004), 7. Amazonka /43 ze Šenova: Mt. Everest (04. 2004), 8. Pumpa /40 z Neratovic: Nanga Parbat (05. 2004), 9. Ane ž /3 z Poděbrad: Broad Peak (05. 2004), 10. Myška z Krupky-Unčína: Kanchendzonga (06. 2004) a Pája z Brna 1x mimo registraci.
To jsou tedy ti, kteří vydrželi a svou vůlí překonali pohodlnost. Těchto prvních deset lezců získalo legitimaci Klubu 8000 a na pardubickém Skautfestu jim bude slavnostně předána barevná nášivka.

Všichni, kteří dosáhli vrcholu své osmitisícovky, popisují vynikající pocity, které je po zdolání vrcholu zaplavily. Jsou to pocity, které zažívají všichni lidé při dosažení svého cíle, ať již sportovního, uměleckého, vědeckého, podnikatelského...

Naše civilizace inteligentního, chytrého a vzdělaného homo sapiens sapiens oplývá množstvím vynálezů a systémů, které lidem usnadňují život – výtahy, auta, letadla, počítače, mobily, internet a tisíce dalších, takž e už se pomalu nemusíme ani pohybovat a dění na celém světě můžeme sledovat vsedě na obrazovce poč ítače nebo televizoru.

Tento trend má zejména ve vyspělých zemích na svědomí celosvětovou pandemii obezity, kdy dnes ve svět ě je zhruba stejný počet lidí obézních jako podvyživených. (Údaje převzaty z National Geographic, srpen 2004) Třetina populace v Americe i u nás je obézní, při čemž dětí s nadváhou ve věku 12 –19 let bylo v roce 1980 2 – 3%, ale v roce 2004 již 15 %!!!

A protože obezita se dostává na první příčku příčin, které vedou k předčasnému úmrtí před kouření, rakovinu a srdeční choroby, musí homo sapiens sapiens začít vymýšlet, co se má dělat, aby ho ten pohodlný a snadný život nezabil.

Průměrný Čech konzumuje 12 000KJ/den (stačilo by 6000 KJ) a chodí méně než 30 minut za den.

CO S TÍM UDĚLÁŠ TY?

Jsi ve věku, kdy by sis měl vytvořit základní návyky (viz V0405 – 3): zdravě se stravovat a dostatečně se pohybovat. Pohyb, který byl kdysi součástí zaměstnání, musíš nahradit pohybem ve volném čase: sportem, prací, chůzí, pohybovými aktivitami.

Mgr. Ďoubalík, známý v časopise Skaut-Junák pod přezdívkou „Ďouba“ jako outdoorový expert, nám na Skautské univerzitě v Pardubicích vykládal, jak se v rámci dlouhodobého běžeckého tréningu rozhodl symbolicky oběhnout zeměkouli, což se mu povedlo za 31 let (schválně si spočítej, kolik km musel denně uběhnout).

A tak vedle Cesty k vrcholu vás zvu na CESTU KOLEM SVĚTA, jako motivaci pro zvýšenou pohybovou aktivitu.

Budeme se na ní pohybovat chůzí, během, během na běžkách, vlastní silou na lodi, plaváním, na kole, na bruslích, na koloběžce. Počítat budeme v kilometrech a dohodneme se, že kratší úseky než kilometr do CKS počítat nebudeme.

Kyb