

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

**19. CESTA K VRCHOLU
KVĚTEN 2003**

Přečti si
KVĚTNOVOU LISTÁRNU
SKAUTA-JUNÁKA

Text k vytištění

| RČ | Aktivita | S | MZ:S |
|-----------------------------------|---|----------|--------------|
| <u>V0305-1-D-(2, 3, 4)</u> | VAŘENÍ | | 240S |
| | Za každé podařené jídlo | 10S | |
| | Za vlastní specialitu | 30S | |
| <u>V0305-2-J-(2,3,4)</u> | EXPEDIČNÍ PROJEKT | | 538 S |
| | Za každou přečtenou přednášku | 3S | 18S |
| | Za projekt originální akce | 100S | |
| | Za realizaci projektu | 100S | |
| | Za aktivní účast na přípravě prezentace | | |
| | Prezentace před rodinou | 20S | |
| | Prezentace před skauty, třídou apod. | 30S | |
| | Prezentace na veřejnosti 50S. | 50S | |
| <u>V0305-3-J-(2, 4)</u> | VAŘENÍ NA PUŤÁKU | | 100S |
| | Seznam potravin a jejich parametrů | | 20S |
| | Sestavení týdenního jídelníku | | 30S |
| | Odzkoušení jídla v terénu | | 10S |
| <u>V0305-4-J-(2, 4)</u> | PŘÍRODA ŽIVITELKA (SEŽRATELNÁ PŘÍRODA) | | ? S |
| <u>V0305-5-D-(1)</u> | VYTRVALOSTNÍ BĚH | | 20S |
| <u>V0305-6-J-(2)</u> | SOUHVĚZDÍ | | 20S |
| RČ | Aktivita | S | MZ:S |
| V0305-1-D-(2, 3, 4) | VAŘENÍ | | 240S |
| | Za každé podařené jídlo | 10S | |
| | Za vlastní specialitu | 30S | |

Umění dobře uvařit je vlastnost ceněná nejen na expedici, ale i v běžném životě, a po dobrém kuchaři je poptávka v celém světě. Toto umění se dobře uplatňuje také tam, kde žádné hospody, bufiky ani McDonaldi nejsou, tedy ve volné přírodě nebo naopak v cizině, kde zase někdy není na vše dostatek financí.

Foglar požadoval od svých hochů, aby se už před táborem naučili něco z tohoto umění a my použijeme stejného přístupu. Tvým úkolem bude tedy doma se naučit uvařit ze syrových surovin (nikoliv pytlíkových pootvarů):

- **3 různé polévky** (např.: bramborová, hrachová, čočková, gulášová zeleninová, česneková)
- **3 různé omáčky** (např.:koprová, rajská, houbová, okurková)
- **3 různé přílohy** (např.:knedlíky houskové nebo bramborové, brambory (kaše), luštěniny, rýže)
- **3 bezmasá jídla** (např.květák, bramborový guláš, dušená zelenina, těstoviny, palačinky, bramborák, lečo, sojové maso, vajíčka na různý způsob)

- **3 masitá jídla** (např. guláš, sekaná, karbanátky, rizoto, vepřová pečeně, smažený, nebo přírodní řízek),
- **3 pomazánky** (např.: tvarohová, sýrová, rybičková, vaječná, masová)
- **3 zeleninové saláty** (např. okurkový, rajčatový, zelový, hlávkový, paprikový)

Každé podařené jídlo, nebo salát je důkazem, že jej umíš udělat a získáváš 10S.

Recepty z obrovské kuchařské literatury jdou do statisíců, ale představa, že se bez receptu nedá nic uvařit, je mylná.

Tvůj trening v "domácím kursu vaření" by měl vést ke zjištění, že existují základní kuchařské postupy, které jsou stejné, či obdobné pro množství různých jídel pomocí nichž lze úspěšně improvizovat: vaření polévek, omáček, vaření brambor, luštěnin, těstovin a rýže, pečení, dušení, smažení, restování, rožnění, grilování, krájení zeleniny a příprava zálievek.

Schopnost improvizace umožňuje totiž vařit z toho co je a nikoliv z toho co vyžaduje předpis. Právě takové situace mohou vznikat při expedicích v cizině, kde se nemusí sehnat suroviny nebo polotovary, na které jsme zvyklí doma. Vypracuj na základě získaných zkušeností dále svoji originální "vymakanou" specialitu "šéfa kuchyně" a získáš dalších 30S. Při splnění všech úkolů můžeš získat až 240S.

| V0305-2-J-(2,3,4) | EXPEDIČNÍ PROJEKT | 538 S | |
|--------------------------|---|--------------|-----|
| | Za každou přečtenou přednášku | 3S | 18S |
| | Za projekt originální akce | 100S | |
| | Za realizaci projektu | 100S | |
| | Za aktivní účast na přípravě prezentace | | |
| | Prezentace před rodinou | 20S | |
| | Prezentace před skauty, třídou apod. | 30S | |
| | Prezentace na veřejnosti | 50S | |

Nejprve čemu vlastně říkám expediční projekt:

pro mě to je cílený projekt nového poznání, což nemusí být jenom cestovatelská záležitost, ale může se týkat všech oblastí lidských činností, které pro tebe takové nové poznání představují: např. pozorování přírody, něco postavit, vyrobit, namalovat....

Neláká tě něco dokázat?

Něco originálního, co tu ještě nebylo, zrealizovat nápad, sen? Absolvovat expedici cestovatelskou, výzkumnou, nebo něco vytvořit? Třeba puťák s bezvadnou partou. Ověřit si, že nejsem bábovka, že se umím o sebe v každé situaci postarat. Nebo samostatně o prázdninách prozkoumat detailně nějakou divočinu, postavit v ní přístřešek a prožít tam třeba tři dny. Ale to můžeš při určité sebekázní prožít i na zahradě u babičky, kde klidně odzkoušíš bivakování v dešti, získáš zkušenosti s nouzovým vařením, můžeš dokonce zkusit psychickou náročnost 3 denní samoty, když si zakážeš všechny návštěvy i mobil.

Myslíš, že by to nebylo zajímavé čtení o tom, jak jsi to všechno prožíval a jaké zkušenosti jsi získal? Nebo jít údolím řeky, malovat či fotografovat přírodu, květiny, stromy, pozorovat život mraveniště, pavouka na jeho pavučině? A třeba něco zblízka vyfotit. Nebo jít se strejdou myslivcem na čekanou a pozorovat zvěř a hledat její stopy? Zapsat strýčkovy myslivecké příhody. Podrobně se seznámit s historií hradu, zámku, městské rezervace, zajímavosti nafotit a popsat.... Jet s rodiči, či s prarodiči na dovolenou v republice či do ciziny a celou cestu, zážitky a všechny příhody popsat, nafotit. Nebo povyptávat se pamětníků ve vesnici, kde máte chalupu, na minulé doby a všechno zapsat, nebo nahrát na diktafon. Možná, že by to někdo za pár let velice ocenil, nehledě na to, že bys měl spoustu témat na slohová cvičení do školy. Přečti si, jak si "vymýšlel" své projekty Reinhold Messner, který slezl všech 14 osmitisícovek a jak vlastně na tenhle nápad přišel ([C0209](#)).

Projekt tvé originální akce a její realizace bude tvou přípravou na tvou Velkou Expedici v budoucnu a ty se musíš teď, na nějaké menší akci naučit jak ji připravit a zrealizovat.

Ať připravuješ projekt jakéhokoliv druhu vždycky narazíš na podobné či stejné zásady, či etapy. Ty si tady nyní popíšeme:

1. **NÁPAD** : čeho chceme dosáhnout, co budeme dělat, co vytvoříme, vyrobíme, kam pojedem , s kým pojedem, co tam budeme dělat. Nápad může vzniknout v jedné hlavě, nebo se zrodí ze společné touhy něco silného, nezapomenutelného společně prožít. Messner (dále jen M): "**Vše začíná jako sen za bílého dne, z něhož vzklíčí nápad. Zatímco se na něj koncentruji týdny, měsíce, roky, krystalisuje jasný cíl. Tiché vnitřní rozhodnutí zapaluje skutek. Vše začíná v hlavě, hora venku je pouhou odpovědí.**"
2. **MOTIVACE**: M: "**Všechno začíná v hlavě a bez nadšení, posedlosti a koncentrace nelze významného cíle dosáhnout. Myslím si, že většina lidí za předpokladu náležitých zkušeností, treninku a ve správném věku by byla schopna vystoupit na Mount Everest, nebo přejít Antarktidu. Jen kdyby to chtěli se stejnou vehemencí jako já. Silný tým nevznikne s vizí jednotlivce, je založen na společném vědomí. Všichni musí usilovat o totéž**".

Každý, kdo umí rozfoukat, ale i udržovat oheň nadšení pro věc je, extrémně důležitý pro zdar jakéhokoliv podniku v jakémkoliv oboru.

3. **PROJEKT**: dříve než se začne cokoli dělat je účelné **MYSLET** a hledat odpovědi na otázky:
 - **CO**: o co v naší akci půjde: řadu námětů jsme popsali výše a teď je na tobě abys nějaké originální vymyslel. Inspirací ti může být četba, ale i informace z okolí, časopisů a medií, protože tam se neustále děje něco co tě může k nějakému nápadu přivést.
 - **KDO**: družina, oddíl, kamarád, parta nebo já sám? Je každý na "CO" dostatečně připraven? Máme na to? Z hlediska výzbroje, fyzicky, peněz, času, informací?
 - **PROČ**: čeho chceme vlastně dosáhnout, co dokázat: ujít vybranou trasu, dosáhnout vybraného cíle, vrcholu, odzkoušet váhu a funkčnost výzbroje a výstroje nebo naopak zvládnout nějakou dovednost, řemeslo, být schopný něco vytvořit, vyrobit, vyzkoumat...?
 - **KDY**: kdy expedici nebo akci uskutečnime tj. do kdy budeme my i všechno ostatní připraveno: kdy budou mít všichni čas, za měsíc, za rok... ?
 - **KDE**: v republice, v zahraničí, na zahradě, v laboratoři, na cestě, na vybraném místě, ve vybrané přírodní lokalitě?
 - **JAK**: to je spousta důležitých a potřebných informací, které vytvoří na základě naší fantasmie most od snu, či nápadu k realizaci projektu: jak seženeme peníze, kudy půjdeme, co všechno musíme mít s sebou, jak se budeme stravovat, jak přenocovat, jak jede vlak, co budeme dělat, když nebude přát počasí nebo se ukáže, že fyzická jednoho či všech nestačí na plánovanou trasu...

Polárník Pavlíček: "**Nelze spoléhat na to, že vydržím něco, co jsem nikdy nevykoušel. Pečlivá a promyšlená příprava snižuje míru rizika ve všedním životě, stejně jako v drsné přírodě. Vrhne-li se do něčeho bezhlavě, můžeme to díky náhodě zdolat, ale vítězství se potom podobá spíše výhře v loterii. Vždy počítáme s rezervou síly a času, a pro případ nezdaru máme připraveno rezervní řešení. To nám umožní okamžitě vyřešit nastalou situaci. Není-li předem promyšlena, nastává při nezdaru zmatek nebo katastrofa.**"

4. **PŘÍPRAVA**: je to cílevědomá a náročná **PRÁCE** na zajištění všeho co jsme vymysleli. Řada zkušených vedoucích expedic říká, že tato část projektu patří k nejtěžším. A nelze ani zapomínat na fyzickou, kondici a schopnosti "na všechno být připraven"

Osmítisícovka se tě neptá co jsi dělal poslední tři měsíce, ale co jsi dělal celý život.

Leopold Súlovský

5. **REALISACE**: představuje **KONFRONTACI PŘEDSTAV S REALITOU**, která může dopadnout příznivě i nepříznivě. A to je vlastně ono dobrodružství, které činí všechny expedice zajímavými, protože dopředu není nikdy nic jisté, jako při hokeji.
M: "**Plánovat znamená počítat se vším: s potížemi, počasím, slabými místy, kondicí. Pouze ti, kteří dokážou plán s mnoha variantami v posledním okamžiku a na místě přizpůsobit okolnostem, se kterými se nepočítalo se dostanou dál, než ti, kteří žádný plán nemají, nebo nedokážou ihned pružně reagovat. Největší z dobrodruhů není ten,**

který několikrát hazarduje, aby nakonec přišel o život, ale ten, který pokaždé přežije."

Schopnosti IMPROVIZACE jsou tedy doplňkem našich příprav a představují prověření celé naší celé osobnosti: inteligence, vůle, zkušeností, dovedností, fyzicky, rozhodování.

6. PRESENTACE: každá trochu slušná expedice nebo akce se snaží o dosažení něčeho nového zajímavého, originálního. To by mělo platit i pro nás, zejména, jestliže naši akci chápeme jako přípravu na Velkou Expedici. O tom, čeho jsme dosáhli můžeme informovat celou řadou způsobů:
 - o povídání - přednáška,
 - o diashow, fotografie, video a audio záznam,
 - o kresby a malby, výstava všeho možného,
 - o knížka (obsahující nejen zážitky, příběhy, ale i zkušenosti, návody, nebo výsledky našeho "výzkumu", pozorování, tvorby atd).
 - o Na zajímavosti může naše presentace získat rozdílnými pohledy účastníků, při využití jejich specialisace nebo zájmu o botaniku, historii, žurnalistiku, fotografii, etnografii atd. Je samozřejmé, že o presentaci je nutné přemýšlet již před vlastní akcí, protože na tom závisí i její úroveň
7. ANALÝZA: Anketa účastníků může být základem k poznání co se povedlo a nepovedlo a zobecněním zkušeností pro příště.
M: **"Moje cesta je založena na pokusech a nápravě omylů. Moje extrémní podniky jsou neúnavným porovnáváním nápadů se zkušenostmi."**

TVŮJ ÚKOL::

1. Porad' se se svým koučem, kamarádem, družinou, v oddíle. Sólová akce je na jednu stranu náročnější, na druhou snaží: nemusíš se s nikým dohadovat, ale přicházíš možná o nádherný prožitek přátelství.
2. Přečti následující přednášky (označení: T/rok/měsíc) na: skunipa.web.tiscali.cz. Za každou máš 3S, maximální ziskje 18S:
 - o [T0011](#) (Transasia),
 - o [T0101](#) (Expedice Norsko),
 - o [T0103](#) (Expediční skauting),
 - o [T0105](#) (Tulákem po kontinentech),
 - o [T0109](#) (Fotografování),
 - o [T0209](#) (Člověk v drsné přírodě)
3. vytvoř podle návodu svůj, nebo společný projekt originální akce a získáš 100S
4. za realizaci projektu (body 1 - 5) si přiřpiš podle kvality a úplnosti splnění 100S
5. presentace:
 - Za aktivní účast na přípravě presentace: 10 - 20S
 - Za aktivní účast na provedení presentace: mluvení, vlastní fotografie, diáky, video, audio nahrávky, exponáty na výstavě:
 - před rodinou: 20S,
 - před skauty, třídou apod. 30S,
 - na veřejnosti 50S.
 Lze absolvovat všechny 3 presentace maximální zisk je 100 S, nikoliv však opakovaně.
 - literární činnost: vytvoření knížky o akci a to v kolektivu více autorů nebo samostatně.
V časopisu Skaut Junák vypisujeme soutěž o "Nejkrásnější expediční knížku". Expedice je zde chápána v nejširším slova smyslu. Bude hodnocena jak účast, tak i pořadí ve všech věkových kategoriích. Podrobnosti o tvorbě knížky, o soutěži i zisku S se dozvíš v červnových vrcholech.

| | | |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|
| V0305-3-J-(2, 4) | VAŘENÍ NA PUŤÁKU | 100S |
| | Seznam potravin a jejich parametrů | 20S |
| | Sestavení týdenního jídelníku | 30S |
| | Odzkoušení jídla v terénu | 10S |

Znovu si přečti [V0201](#). Zatímco na táboře i doma je správnější vařit z čerstvých surovin na puťáku s sebou neseme omezené množství paliva a máme málo času. Přes den se vařením nezdržujeme a vaříme pouze

ráno a večer. V této situaci jsou velice výhodné tzv. instantní potraviny u nichž stačí přivést vodu k varu a "pytlíkový polotovar" do ní vysypat, chvíli počkat a je hotovo. Dnes existuje velký sortiment instantních polévek, nudlí, omáček, bramborových a jiných kaší, ale i čajů. Tyto přílohy v kombinaci s konzervou umožní připravit teplé jídlo do 10 min. Vedle toho existují polotovary "předvařené", které vyžadují vařit většinou 10 min. Patří sem většina polévek, předvařený hrách, čočka, fazole, rýže, běžné těstoviny.

Tvůj úkol:

1. Navštívit obchod a prostudovat a zapsat nabídku vhodných "puťákových" potravin z hlediska doby vaření, ceny a energetické hodnoty (KJ - kilojoulů). Zahrň i další potraviny studené kuchyně jako chléb, čokoládu, sýr, máslo atd. - 20S.
2. Sestavit týdenní jídelník pro denní energetický výdaj 15 tisíc KJ. To odpovídá 10ti hodinovému pochodu s batohem - 30S.
3. Prakticky v terénu odzkoušet přípravu
bramborové kaše - 10S,
instantních nudlí - 10S,
instantní polévky - 10S,
krupicové kaše -10S

VO305-4-J-(2, 4) PŘÍRODA ŽIVITELKA (SEŽRATELNÁ PŘÍRODA)

? S

Dnes potraviny kupujeme, zatímco většinu své historie získával člověk potraviny přímo v přírodě sběrem, lovem nebo zemědělsky. I dnes, díky možnosti cestovat po celém světě, mohou nastat situace kdy, abys přežil, budeš odkázán pouze na přírodní zdroje, protože obchody s potravinami budou v nedohlednu. Obstal bys svými znalostmi a zkušenostmi?

Tvůj úkol:

1. Udělej dvě tabulky: pro rostliny a živočichy s 5 sloupci:

| 1.pořadové číslo | 2.datum | 3.úprava | 4.svemý | 5.součet svemů |
|------------------|---------|----------|---------|----------------|
| | | | | |

Do těchto tabulek zapisuj rostliny a živočichy, které jsi si v přírodě (nikoliv v obchodě) opatřil, nebo jsi se účastnil jejich získání: sběr jedlých rostlin, ovoce, zeleniny, hub apod. nebo ulovení ryb, hlemýžďů, kobylek, se strýčkem myslivcem: bažanta, zajíce, srnčí apod. při zachování všech předpisů a pravidel, které možnosti lovu v naší civilizaci upravují (např. rybářský lístek apod.). Dostat králíka, kachny nebo slepice do stravitelné podoby je v přírodě podstatně složitější než upravit je jako polotovar koupený v supermarketu. To můžeš okouknout třeba u babičky na venkově, která uvedené zvířectvo vykrmuje a občas něco zpracuje až na ten talíř. Podobně může v tomto ohledu být pro tebe poučná zabijačka, kde se můžeš seznámit s tzv. "bouráním" masa na jednotlivé části a s jejich specifickou úpravou.

Takže za každou v přírodě nalezenou a zkonsumovanou rostlinu máš 5 S, za každého živočicha 10 S. Počítá se každý druh: když najdeš 10 druhů hub máš 50 S, když ulovíš kapra, štika, pstruha - máš 30 S. POZOR!!! Jak mezi rostlinami, tak mezi živočichy jsou i takové druhy, které jsou jedovaté, nebo pro jídlo nevhodné. Dříve než začneš takovou potravinu konzumovat musíš mít veškeré informace o jejich nezávadnosti. Poučení získáš od starších zkušených osob nebo v řadě publikací, které se zabývají "přežitím", ale také v atlasech rostlin, hub a živočichů. Samozřejmě hodně svemů získáš za běžné věci jako jsou borůvky, maliny ostružiny, lesní jahody, houby, hrušky, jablka, švestky, nebo na zahrádce za cibuli, jahodu, cuketu, salát, kedluben, okurku.

Startem pro zisk svemů je dnešní den, tedy nikoliv minulé konzumace. Při sběru přírodních potravin přemýšlej nad možnostmi různých úprav v nouzových situacích.

V0305-5-D-(1) VYTRVALOSTNÍ BĚH

20S

Podmínky tohoto úkolu najdeš na [PROTROMU 19](#). Úkol můžeš z hlediska zisku svemů opakovat nejčastěji 1x za měsíc a S si připisovat jen v případě překonání rekordu.

V0305-6-J-(2) SOUHVĚZDÍ

20S

Podmínky tohoto úkolu nalezneš na [PROTOMU 26](#). Úkol můžeš z hlediskazisku svemů opakovat nejčastěji 1x za měsíc a S si připisovat jen při překonání minulého % Ú.

Z květnové listárny časopisu SKAUT -JUNÁK

L0305: KVĚTNOVÁ LISTÁRNA 19

Vidíš v dálce na posledním horizontu tu mohutnou horu, vystupující jako výbuch sopky z dlouhého hřebene vysokého pohoří, celou zahalenou do sněhobílého hávu jako nevěsta před svatbou? Je jen málo lidí, kteří se nebojí snít o jejím vrcholu, o úžasném zážitku jeho dosažení, ale také o všem, co taková cesta k němu obnáší. A ještě méně je těch, kteří tento sen "zabijí" jeho uskutečněním a vrátí se dolů silnější a naplněni sebedůvěrou a vizemi dalších cílů. Přestože hora je daleko a vrchol vysoko, lidská vůle a rozum dokáže po malých krůčcích takového cíle dosáhnout právě tak, jako voda po kapkách dokáže rozrušit skálu.

Zkus prožít svůj život jako nádherné dobrodružství zdoláváním vrcholů, které si sám zvolíš a kterých před tebou ještě nikdo nedosáhl. Odpoutej se od těch, kteří si libují v pohodlné lenosti, se kterou se plouží po nezajímavých cestách, vedoucích od ničeho k ničemu, pohybujících se, jak psal Foglar, jako těžký vagon, který musí stále někdo táhnout nebo posunovat. Neztrácej čas a začni. Budeš patřit k těm, kterých sice moc není, ale kteří posouvají svět dopředu a mají z toho nádherné pocity.

Jako **Bára**, která systematicky a cílevědomě stoupá na svůj Everest, která se z lednových 1845S podle hlášení: č.6/Bára/r.č.16/7.4.2003/Everest/4577 dostala na dubnových 4577S. Že to s výstupem myslí vážně dokazuje tím, že poslala jedenapůlstránkový e-mail dotazů, aby si ujasnila, zda hraje poctivě.

Je však i řada těch, kteří to vzdali, nevydrželi, čímž zvyšují hodnotu dosažení vrcholu. Vždyť po více jak jedenapůl roce dosáhl Everestu z celé republiky pouze jediný Bárt. Ve výšce kolem 8 tisíc se pohybují **Bubu a Strunka**, ale již dlouho se neozývají a tak vůbec nevíme, co se s nimi děje. Slušnou výšku mají **Anež na Broad Peak**, **Zdenča na K2**, a **Bára na Everestu**. Schyluje se k ženskému prvovýstupu. Pro **17 "chlapů" na Annapurně** to je tedy pěkná výzva, ještě že mužskou čest trochu svým prvovýstupem na **Everestu zachraňuje Bárt**.