

Lýžařství



ODBOBNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

12. ÚNORA 1949. • ROČNÍK I. • ČÍSLO 1.

2. 16982

NA NOVÉ CESTY

Proces sjednocení veškeré tělovýchovy a sportu v jednu organizaci sokolskou neznamená jen mechanické sloučení, ale je a bude dlouho sjednocovacím procesem v hlavách, sjednocení v práci. Ti, kteří hned dva či tři měsíce po zahájení sjednocovacího procesu neviděli prospěch pro svůj úsek činnosti a chodili naříkat a pomlouvat sjednocení, jsou jeho škůdci. Především již v tom, že si nechtějí uvědomit skutečnost, podle níž může vyrůst velká organizace jen tehdy, když všichni, kteří do ní vstoupili, musí sami určitou hodnotu do ní přinést. Teprve skladba hodnot těchto přínosů se projeví blahodárně a účelnou dělbou prostředků i sil přinese užitek každému z článků velkého celku. Jde nejdříve o cíle výchovné. Jestliže v sjednocovacím procesu máme odstranit snad zastaralé mínění sokolských činovníků na sport a zařadit jej jako rovnocennou složku každému jinému podnikání, musíme současně přesvědčit sportovce, že jejich speciálnímu výcviku musí předcházet základní tělesná výchova, společná cvičení, v nichž najdou nejen všestrannost, ale i jim potřebnou složku kázně a správného poměru k celku. Najdou tam také, a to je nejvíce třeba, správné uvědomování

KAREL MAREK

ideově politické, bez něhož se každá činnost zvrhává v samoúčelnost a ke škodě národního celku.

Nových dvanáct měsíčníků pro vedoucí, cvičitele a instruktory jednotlivých sportovních odvětví, z nichž

jeden máte před sebou, je prvním pěkným přínosem sjednoceného So-

kola pro zvýšení uvědomění a odbornosti našeho sportu. Celý vývoj nám ukazuje, že v naší tělovýchově a sportu nebudou trpěni na vedoucích místech diletanty a neoborníci, jak tomu bylo velmi často dříve ve sportu. Proto chceme udělat všechno pro odborné vzdělání našich vedoucích. Na tomto místě chceme však zdůraznit ještě jedno velmi důležité. Čisté odborné vzdělání, i když má být co největší, by samo nikdy nestačilo k tomu, aby se každý stal dobrým vedoucím mládeže, ať pracuje na kterémkoliv úseku. Odbornost by končila v neúspěchu při výchově mládeže, kdyby nebyla podložena správnou ideově politickou výchovou. Proto vedoucí se nespokojí jen svým odborným listem, ale budou získávat širší rozhled čtením Cvičitele a hlavně Sokolských novin, a všeobecným vzděláváním politickým. Nechť jen v tomto spojení plní odborné časopisy svůj velký úkol.



UŽ PŘIJEL

TAK GEORG BERGFORS, švédský trenér našich běžců a sruženářů, už je konečně mezi námi. Však jste už o tom jistě slyšeli. Přiletěl v úterý 25. ledna odpoledne do Ruzyně, odkud si ho bratr Šafář odváděl, aby se mu snad cestou ještě nezaběhl. Je to věru zajímavý chlapík a už předem vám můžeme říci, že si s našimi chlapci bude jistě rozumět. Jako by povahou ani nebyl Švéd. Hovorný, veselý, poplácá vás hned při seznámení po zádech jako by vás už znal drahně let a svou nenucenou srdečností dovede vykouzlit tak přátelskou náladu, že se vám od něho ani nechce. Neskrývá ra-

dost, že mohl přijet. Je zvědav na naše hory i na své nastávající žáky a těší se, až s nimi začne. „Kde máte snih?“ směje se. „Žádný tady nevidím?“ „Tak blízko jako u vás tu není, ale je ho dost, abyste mohl chlapce prohnat.“

Pokýval s uspokojením hlavou. Nevím, jestli jako odpověď na stav sněhu nebo na tu „proháněčku“. Že bude, na to mohou chlapci vzít jed. Jestli běh tak rychle, jako umí chodit, pak budou mít hodně práce s ním udržet krok. A to je dobře: Nic víc, vzhledem k své tradici, podmínkám a upadající slávě naší běžecké lyžařiny jsme nepotřebovali, než jí pomoci znovu na nohy. Za měsíc, kdy tu bude Bergfors působit, se nedají dělat zákraky. Je možné se však hodně naučit z tajemství severské běžecké slávy. A sympatický Bergfors dělá dojem, že je ochoten všechno a poctivě ukázat a předvést. Nezáleží na něm, bude-li mít učenlivé žáky. Přijel s optimismem a s chutí do práce. Ještě větší dávkou obého musejí mít naši lyžaři. A o nich víme, že ji mají a proto věříme s Bergforsem, že tu kous zaslouží práce udělat.

J. Mašek.

Josef Hora ÚVODEM...

Po více jak měsíční přestávce máte před sebou opět lyžařský časopis. Od 1. ledna 1949 je v platnosti nová úprava sokolského tisku, a proto tedy i starý časopis „Zimní sport“, který v letošní sezóně vstoupil již do svého XXXV. ročníku, nebude v původním rozsahu vycházet. Všichni však věříme, že toto opatření je jen přechodné, a že jakmile bude dostatek papíru, opět se tento malý „Zimní sport“ navrátí do své podoby. Tento nový časopis má omezený náklad a je určen jen lyžařským sokolským oddílům, činovníkům a lyžařským vedoucím, cvičitelům a horolezcům. Proto také jeho obsah bude z větší části věnován záležitostem organizačním, technickým a výchovným. Cesta naše je jasná a sjednocení všech lyžařů pod vlajkou Českoslo-

venské obce sokolské nám tuto cestu ještě více upevnilo. My všichni, lyžařští pracovníci, jak v Ústředí lyžařů ČOS, tak i v krajích a sokolských jednotách, chceme vychovávat zdravé, odvážné, ukázněné a silné příslušníky našeho národa, uvědomělé občany našeho lidově demokratického státu. Lyžařský sport, budovaný nyní na široké základně, potřebuje, aby všichni činovníci, cvičitelé, cvičitelky a vedoucí se ihned zapojili do práce v jednotách i krajích. Jsme v piné sezóně a každého dne je škoda. Jedním z pomocníků při naší práci je i tento časopis. Patří nám všem lyžařským pracovníkům. Je našim mluvčím a informátorem o naší práci. Čekáme na vaše přání co v časopisu chcete mít. Napište vaše zkušenosti a buďte našimi spolupracovníky.

GEORG BERGFORS O SOBĚ A O NÁS

Jedním z nejlepších atletických učitelů je dnes Švéd Georg Bergfors. Určitě ve Švédsku, možná že na celém světě. Buď jsme si dovolili veliký přepych nebo dostali jen svému závazku vůči tradici československého lyžařství, když jsme pozvali Bergforsa, aby se ujal treningu našeho národního mužstva v běhu na lyžích.

Nelze popírat, že v otázce techniky běhu na lyžích jsme ztratili v poslední době styk se zeměmi, kde právě běžecká technika udělala největší pokrok. Pravý opak toho, co se tak skvěle daří sjezdařům. Nyní tedy je tento rozdíl také v metodě, kterou běžci zvolili. Sjezdaři jezdí za technikou za hranice. Běžci si ji přivezli do našich hor. Doufejme, že obě metody se osvědčí.

Ačkoliv Seveřan, Bergfors je vždy nakloněn přátelskému rozhovoru. A ačkoliv trenérem z povolání, dokonce rozhovoru o sportu a treningu. Poslechněte si Georga Bergforsa.

„Kromě jmén jsem toho mnoho neznal o československých běžcích. I tato jména pak většinou z dřívější doby, kdy jsem sám ještě závodil. Vcelku o nich soudím, že stále patří k nejlepším středoevropské běžecké třídě.

Suverénní postavení našich závodníků mezi běžci nám získala naše běžecká technika, která je současně nejlepší na světě. Je možné, že změní-li se tato technika, za několik let bude opět nejlepším ten, kdo bude nejlépe ovládat onu novou techniku.

Za toto prvenství vděčíme předně velkému počtu dobrých učitelů a výborných trenérů. Ti všichni ovládají v první řadě běžeckou techniku a vše co souvisí se závoděním.

Naše převaha je v podstatě technická. Názor, že švédští atleti jsou silnější svých soupeřů, není správný. Naši běžci nejsou silnější vašich, spíše je opak pravdou. Pokud jsem viděl a znám vaše atlety, jsou většinou



silní a dobře stavěni a mají všechny předpoklady k nejlepším sportovním výkonům. Zátopek, kterého znám osobně, je jedním z nejsilnějších atletů, které jsem dosud viděl.

Moderní technika běhu na lyžích vznikla ze starého stylu. Hlavní zásada starého stylu — využití co nejvíce skluzu lyží — byla v nové technice zdokonalena do nejzazší možnosti. K tomu se připojilo podle zásad atletického běhu propracování odrazu odrazové nohy a odpích holemi.

Nejdelšího volného skluzu lyží dosáhneme přenášením váhy těla na vedoucí lyži. Těžiště váhy těla se dnes přenáší na stojnou nohu a vedoucí lyži. Dříve zůstávalo mezi lyžemi. Typickým běžcem této techniky a našim skvělým technikem je Dalquist, vítěz osmnáctky v Cortině d'Ampezo.

Moderní techniku běhu na lyžích znáte jen z doslechu neb z běžného

pohledu. Jednotlivé její podrobnosti a jejich důvody vás mámo naučit. To je mé pravé poslání. Proto jsem zde.

Po několika dnech cvičení s vašimi chlapci znám svůj úkol. Naučím je běhat po rovině a do kopce. Sjíždět s kopce se opět budu učit já od nich, protože to ovládají mnohem lépe než já.

Trening řídím vždy podle zásady: Tvrdá práce — dlouhý odpočinek, lehká práce — krátký odpočinek. Tyto dva způsoby možno střídát a já toto střídání vřele doporučuji. Vcelku se hodí pro dlouhé a vytrvalecké tratě, pro kratší tratě delší a klidnější, pro kratší tratě delší a rychlejší, svižnější a častější.

Vaše závodní technika není nejhorší. Skutečným nedostatkem však je málo vydatná neb chybná práce rukou. Některé z chyb jsou v nesprávném pojetí lyžařského běhu vůbec. Tak třeba běžecká stopa pro závod je u vás zásadně příliš úzká. V úzké stopě se moderní technika běhu nemůže vůbec uplatnit. Pro mužnou bitvu založte také mužnou stopu v potřebné šíři.

Pro všechny své závodníky potřebujete vydatnější a silnější stravu. Čeho máte dostatek, je zájem o věc. Tolik nadšení a pozornosti jsem ještě nikde neviděl jako u vašich chlapců i instruktorů. Jejich zájem o můj výklad a jejich pochopení musí těšit každého učitele. Těší také mne.

S kýmkoliv jsem se zde setkal, každý měl snahu naučit se něčemu novému. Pravý protiklad se srovnáním u nás doma, kde často i velmi dobří z našich trenérů se domnívají, že není nad jejich rozum a názory jiných prostě odmítají. Vaše touha naučit se novým věcem, vede také ve sportu k úspěchům a nevidím důvodu, proč by vaši běžci po pořádné snídani nemohli ohrozit i dnes zdánlivě nevorazitelné Švédy."

To říká Bergfors. Bergfors říká mnoho věcí, za které není placen. A má pravdu. Já pak říkám, že již dnes polkáte na Krkonoších nový typ běžce, který se pohybuje trochu odlišně od naší staré školy. To jsou chlapci, kteří prošli Bergforsovým rukama. A šlo jim to náramně le duhu.

Kurt Langer, Brno

PŘIHLÁŠKY DO LYŽAŘSKÝCH ŠKOL

Lyžařský odbor ČOS vypsali pro sezónu 1948/49 celou řadu škol pro výchovu cvičitelů a vedoucích, jednak vlastních, jednak z pověření ministerstva školství, věd a umění. O některé školy byl skutečně mimořádný a potěšitelný zájem. Byly to zejména školy pro vedoucí a cvičitele mládeže a dorostu, které se měly konati v prosinci a pro nedostatek sněhu byly odloženy na rok 1949.

Chtl bych si dnes trochu pohovořit s vedoucími lyžařských oddílů, náčelníky jednotlivých hlásicemi se účastníky o přihláškách do těchto škol. Chceme, aby nám do škol přišli bratři, kteří skutečně pracují v lyžařských oddílech a věnují se zejména mládeži. Ve většině případů se již tak děje a s mnohými takovými žáky se setkáváme při práci. Přesto je však stále nutno věnovati výběru do těchto škol

velikou péči. Školy stojí mnoho peněz a proto musíme dbáti, aby nám do nich nechodili bratři, kteří si nechávají pro sebe, co se ve škole naučili.

Lyžařský odbor ČOS, který musí pečlivě prováděti výběr, když se do školy přihlásí více účastníků, než je v rozpisu stanoveno, může přihlášeného bratra posouditi jen podle přihlášky. Přihlášky do škol mají býti na úředních tiskopisech s potvrzením jednoty a nadřízené složky. Dříve to byly župy, dnes jsou to okresy nebo kraje. Místo toho hlásí se někteří bratři soukromým dopisem, korespondenčním lístkem, na pohlednici s vánočním pozdravem nebo dokonce telefonicky. V sokolských jednotách jsou již na řádný způsob hlášení do škol zvyklí. Přihlášky do škol dobře znají. Horší to jest s přihláškami z řad sportovců bývalých klubů, kte-

ří se často dívají na přihlášku jako na těžkopádnou formalitu. Jeden bratr nám o tom dokonce rozhořčeně napsal.

Přihlásí-li se do školy, která byla vypsána pro 50 účastníků, 100 nebo dokonce více bratrů, musí jich být nejméně 50 odmítnuto. Provádí se proto výběr, který jest velmi pracný. Dbá se především na to, aby každý kraj byl spravedlivě a poměrně zastoupen. Dbá se přitom na jednoty malé nebo takové, které potřebují cvičitele. Při větším počtu přihlášených z jedné jednoty bývá volba velmi těžká. Málokdy totiž určí jednota pořadí uchazečů. Jest přece každému náčelníkovi jasné, že nemůže být pozváno do jedné školy z jedné jednoty, třeba velké, 10 účastníků. Co si máme myslet o vážnosti těchto přihlášek? V takovém případě si vybíráme a určujeme pořadí sami podle obsahu přihlášek. Je proto v zájmu každého účastníka, aby přihláška byla ve všech rubrikách řádně vyplněna. Při výběru rozhoduje činnost, předběžné školení, zkoušky, věk atd. A podpisy na přihlášce ověřují pravdivost údajů. Proto při výběru právem vyrazujeme především přihlášky nepoděpsa-



né činovníky jednoty a nadřizené složky a potom přihlášky neúplné.

Mnoho přihlášek dostáváme po uzavěrcce, i když podle data byly vyhotoveny včas. Musí se proto každý přihlášený postarati sám, aby se jeho přihláška nezdržela někde při podpisu.

Budou-li činovníci jednoty dbáti těchto rad, ušetří mnoho práce ústředí, které provádí výběr, a sobě nepřijemné překvapení, když přihláška jest odmítnuta pro formální závady.

Richard Wild.

SPOR O FRANCOUZSKOU ŠKOLU A TECHNIKU

V posledním čísle amerického časopisu SKI, který jest nyní oficiálním orgánem NSAA (National Ski Association of America), se objevil před vánočními články pana Laughlina o zimních olympijských hrách a o tom, co bylo kolem nich. Článek mluví o nezřízeném nacionálním fanatismu, který prý byl pro ZOH typickým, o tom, že v jeho důsledku nebylo pravé sportovní zápolení a přátelství mezi závodníky, o nadějích a zklamáních jedněch a o tom, že takovéto pojmání sportu je Američanům cizí a podle jich mínění sportu škodlivé.

Zvláště zabývá se pak autor článku výsledky sjezdářských závodů a tím, jaké zklamání připravily prý vysoce namířeným nadějím Francouzů, a jak prý jejich neúspěch pů-

sobil drtivě na ně a na to, co od svých vítězství na ZOH očekávali. V souvislosti s tím rozvíjí dále otázku, existuje-li vůbec t. zv. francouzská technika lyžařská a francouzská lyžařská škola a dochází k závěru, že nic takového neexistuje, že to je dobře vymyšlený trik Francouzů, který měl za účel společně s řadou olympijských vítězství svést proud amerických návštěvníků s jejich dolary z Rakouska a ze Švýcarska do francouzského Chamonix, Megève a Val d'Isere. Tento svůj názor blíže vysvětluje tím, že prý je z filmových snímků olympijských závodů zcela zřejmo, že všichni vedoucí závodníci jedou v podstatě stejnou sjezdovou technikou, a že tedy nelze mluvit o technice francouzské, rakouské a pod.

Ze francouzské mužstvo na útraty státu trénovalo po měsíce, ne-li léta společně, za tím účelem, aby ukořistilo „tučné sousto“ v podobě amerických turistů.

Článek vzbudil — jak se dalo očekávat — značný rozruch v mezinárodním lyžařském světě, a řadu kritik a odpovědí z řad Francouzů, žijících v Americe.

Podle mého mínění jest typickou ukázkou některých Američanů vlastní pocit nadřazenosti, jenž v podstatě spočívá v zásadě mylné představy o všemohoucnosti dolaru a dolaruchtivosti evropských národů. Je současně mírně paradoxní ukázkou toho, co bylo vlastní příčinou mnohých nezdravých zjevů na ZOH, totiž novinářské sensacechtivosti: nebyli to sportovci, kteří zavdávali podnět k různým podivným zjevům, nýbrž bohužel mnozí novináři, kteří neznajíce a nerozumějící jednotlivým sportům sháněli všude „pikantní“ sportovní zprávy, aby mohli čtenářům předložit čerstvě upečené sense. A zrovna takovou sensaci předložil půl roku po olympiádě pan Lauehlín americkým lyžařským čtenářům. A přitom je nejzajímavější, že jistě proti své vůli udělal francouzské lyžařské škole tu myslitelně nejlepší reklamu, jakou mohl udělat, poněvadž přirozeně nadhozený spor projde celým světovým lyžařským tiskem a nakonec se zjistí objektivně, co je vlastně pravda: a řekněme si to hned, pravdou je, že je francouzská lyžařská technika a že je zvláštní francouzská lyžařská škola.

V čem spočívá francouzská lyžařská škola a francouzská lyžařská technika? Nemůžeme zde, jako autor zmíněného článku, tvořit hypotézy tak, aby se nám hodily, nýbrž musíme se držet toho, co směrodatní Francouzové sami o tom říkají. A směrodatným Francouzem je v prvé řadě pan Gignoux, bývalý člen — sjezdař „Equipe de France“, dlouholetý předseda francouzské lyžařské federace a spolutvůrce — společně s Allaisem — teorie francouzské školy. Podle něho spočívá podstata francouzské lyžařské školy v

tom, že nevidí účel jízdy na lyžích a školení v jízdě v tom, aby se žák naučil sjíždět ve švihách, nýbrž v tom, aby se výškové difference překonávaly v největší rychlosti a s co nejmenším vynaložením síly a pokud možno s nejmenším risikem úrazu. Dosahuje tohoto cíle zvyšováním rychlosti přímých sjezdů bez brzdění a švihů, prováděním švihů ve velkých rychlostech; aby toho mohla dosáhnout, formuluje základní lyžařský postoj jako postoj, jenž spočívá v náklonu, vycházejícím z kotníků nohou, a působícím trvale zatížením špiček lyží a umožňujícím tím, že nejsou vůbec nebo jenom nepatrně



pokřčena kolena, podchycování nárazů a nerovností právě dodatkovou rezervou pružnosti kolen.

Toto pojetí jízdy skutečně přineslo Francouzům, kteří ovšem v podstatě začali budovat také na škole rakouské a zejména ovšem na paralelním švihů Seelosové, podstatně její zrychlení; je nesporným faktem, že velké rychlosti moderních sjezdových závodů první přinesli Francouzové. Že potom začali takovými rychlostmi jezdit i ostatní, je přirozené, poněvadž žádná technika a žádná škola nezůstane výhradou určité krajiny, nýbrž je-li dobrá a úspěšná, samozřejmě si ji osvojí všichni ostatní v prvé řadě vynikající závodníci. A tedy to, že prvotřídní závodníci z různých národů jeli na olympiádě stejným způsobem, nedokazuje, že by nebyla zvláštní francouzská technika a škola. Francouzští sjezdaři měli skutečně po válce naprosto dominující postavení: to, že na olympiádě neměli ty vrcholné úspěchy, které očekávali nejenom oni, ale i my

ostatní, svědčí pouze o tom, že jejich počáteční náskok byl ostatními vyrovnán, t. j., že si i ostatní také osvojili přednosti francouzské rychlostní techniky.

Pokud jde o francouzskou metodu, pak je obecně známo, že zavedli aspoň pro schopnější žáky učební postup, který až do osvojení čisté kristiánky vylučuje jízdu v pluhu. Tato metoda, ve které se klade hlavní důraz na nebrzděný sjezd a na osvojení postranního smyku jim umožňuje stálou jízdu v náklonu, t. j. se zatíženými špičkami lyží, což není možno v tom okamžiku, když se začne plužit, poněvadž jakékoliv pluzení znamená zatížení pat. Účelem je, aby žák si úplně osvojil čistou paralelní kristiánku, prováděnou zatížením špiček, smykem a rotací ramen, a aby došel k všem dalším pohybům, vyvozovaným ze zapluzení teprve po tomto stadiu.

A konečně, ačkoliv podle pana Laughlina olympiada byla pro francouzské lyžaře zklamáním — francouzští instruktoři v čele s Allaissem jsou postupně angažováni v Americe: proč, není-li zvláštní francouzská technika a škola?

A konečně několik slov k vytykánému nacionalismu ve sportu: je nutno si uvědomiti, že sport jako celek přestal být vůbec věcí jednotlivců a že se stal věcí nejširších

vrstev národa. Že se zřetelem na to se stalo anachronickým staré posuzování sportovce jako gentlemana, který sport provádí pro svou zábavu. Že sport provozovaný nejširšími vrstvami — tedy sport lidový, musí myslet na to, jak schopným závodníkům obstarat hmotnou základnu pro provozování sportu, a že tudíž dříve nebo později budeme v tomto směru pracovati s novými pojmy a předpoklady, které budou jenom vyžadovati, aby závodění se nezvrhlo v řemeslnou činnost, určenou jenom zájmy peněžními, jak se ukazovala tendence v některých druzích sportu.

Tato široká základna sportu a zájem širokých vrstev lidových, který byl první upoután zápasy nebo závody mužstev, jest tím větší, čím v jednotlivém sportu jest více vyhraněn prvek bojovný. A je pochopitelné a docela přirozené, že zájem veřejnosti je daleko větší, jedná-li se o soutěž mezi mužstvy než mezi jednotlivci, a že je mimořádný vždy tehdy, jedná-li se o soutěž nebo zápas mezi různými národy. To není nic nezdravého, aspoň tak dlouho, dokud tyto zápasy jsou poctivé. A je stejně pochopitelné, že závodník má dvojnásobný zájem a musí mít dvojnásobnou odpovědnost, když nestartuje jako jedinec, nýbrž jako reprezentant a v barvách svého národa.

JUDr. Jaroslav Moser

VYZNAČÍME BĚŽECKOU TRÁŤ



Výjimečně se podaří dobré dílo pouhou improvisací. Pravidelně je třeba důkladných a svědomitých příprav. Terén, který má být jevištěm závodu v běhu, si stavitel trati prostuduje nejdříve na mapě. Nikoliv s hlediska turistů, který si vyhledává nejpohodlnější směr své procházky, ale s ohledem na vedoucí charakter terénu, podle kterého přizpůsobí trasu vytyčovaného závodu.

Po této duševní přípravě je jeho dalším úkolem prakticky se obeznámit s daným terénem. Předpokládá to křížem krážem projít všechny úseky proponované trati a hledat pro jednotlivé její úseky několikero možností, aby

ještě 24 hodin před závodem, kdy bývá trať v hlavním rysu definitivně vytyčena, měl možnost rozhodnout se podle sněhových podmínek pro takovou stopu, aby závod byl skutečně soubojem vtipu a umění závodníků a nikoliv jen výsledkem jejich fyzických schopností.

Pro vtipné vedení běžecké stopy je lépe se vyhnout nejvyššímu bodu obmysleného terénu. Dobrý stavitel tratě se drží raději středních poloh a prokládáním střídavých, třeba kratších výstupů i sjezdů dosáhne lehkou zajímavostí stopy, ze které i při zvýšeném fyzickém vypětí se každý ze závodníků především potěší.

První kilometr každého závodu má projíždět lehčím terénem. Závodníci se musí především dostat do tempa a získat potřebnou teplotu k zvýšeným požadavkům následujícího dílu závodu. Technicky i fyzicky nejtěžším dílem závodu je druhá třetina. Závod je bitva. Po mírném začátku mírný prostředek neprospívá nikomu, hlavně ne závodníkům, protože jednou každý přijde na pořadné závody a pak na tuhle pořadatelskou ohleduplnost jen doplatí. Jestliže jsme však již střední část závodu náležitě okorenili, konec závodu musí být přiměřeně lehčí. Není na škodu, aby celkové pojetí závodní tratě uvažovalo pozvolné vyčerpání sil a pomáhalo udržovat běžce v tempu rytmicky hladkým zakončením závodu. Dobře a poctivě jetý závod končí sice finišem, který je duševním vrcholem nervového vypětí, fyzické vyvrcholení však samotný finiš podstatně časově předchází, pokud jel závodník opravdu naplno.

Vyznačení trati má provést ten, kdo má schopnost vžít se sám do stavu závodníka, který projíždí trať jako závod. Lyžařský závod v běhu není honba za pokladem. Jeho smysl je ukázat technikou vypěstost a dokonalost běžců, jež je jen částečně automatickým důsledkem pečlivého tréninku, z valné části je však koordinací trenované fyzické zdatnosti a pohotovosti duševní pružnosti. Nejlepší z běžců běhají hlavou. Proč se má tedy rozptylovat hledáním směrových značek, když se plně soustřeďuje na podrobnosti dráhy, aby v souladu se svou tělesnou silou a obratností dosáhl největší rychlosti. Myslete, že se mu to podaří, když si většinu závodu není jist, že běží po správné stopě? Taková nejistota znamená ztrátu času i sil.

Závod v běhu není závodem překážkovým. Vyskytnou se v dráze všelijaké překážky, všechny však třeba upravit do stavu dokonalé sjízdnosti. Nevysněžené příkopy, nezamrzlé potoky a jiné překážky, kterým se závod nemůže vyhnout, musí dostat umělé přechody. Není třeba pevných staveb, stačí provisorie, která unesou lehce běžící jezdec. Někdy je to jen překrytí jehličnatými větvemi, které se poházejí sněhem. Trvalejší přemostění se osvědčí ještě před příchodem sněhu tam, kde počítáme se stálou tratí, která je během roku stále používána. Na nich pak se vytvořívíší sněhový příkrov je mnohem lepší než lopatou naházený sníh, protože je homogenní se sněhem ostatní stopy celého závodu.

Nejlepším značením jsou pruhy červené látky. Jsou navazovány na větve tak, aby jich bylo vždy několik současně v dohledu a z tohoto přehledu jasně vyplýval příští směr stopy. Zatačky a obrátky dráhy nemusí být pro závodníka ani hádankou ani překvapením. Dobře provedené značkování běžce napopak připravuje na změnu směru předem, aby případné zdržení nešlo na vrub nejistoty dalšího směru stopy, nýbrž jedině na vrub větší či menší technické dokonalosti běžce. Značky pokračují jasně i za zatačkou, aby nebylo pro běžce pochyb, že jede správným směrem.

Takto vyznačená závodní trať není žádným zázrakem. Každý zkušenější závodník by ji dovedl vytyčit a označit zcela uspokojivě. Nedovedou-li to pořadatelé závodu, je to známkou jejich nezájmu o věc nebo pohodlnosti, jež se domnívá, že jakákoliv stará cesta je dobrou závodní stopou a hledání nových možností je zbytečnou námahou.

K. Bloman.

PŘÍPRAVA NA TATRY



Horolezecké ústředí ČOS připravuje na březnu do Vysokých Tater instruktorský kurs zimního horolezectví. Tento kurs je určen pro úspěšné absolventy letních horolezeckých kursů, pořádaných bý. Svazem československých horolezců v obdobích 1945-1948 tak, aby tito měli úplné školení letní i zimní a mohli s plnou odpovědností — pokud již možno — o velikonočních ve Vysokých Tatrách vésti své svěřence na zimní výstupy.

Co provedou nyní ti, kteří již prošli těmito zimními kursy nebo mají příslušné zkušenosti získané jinak a kteří chtějí v období březnu—duben 1949 splnit svou povinnost k celku a provést s dalšími účastníky zájezd do Vysokých Tater a ukázati jim krásy zasněžených skalních hřbetů a provést je bezpečně ledovými zleby?

Prohlédnou před výpravou se svými svěřenci výzbroj a výstroj. Šaty, důkladnější než na obvyklé ježdění po loukách nebo na sjezdových drahách, boty s kováním, které je dovoluje použít ve skále i na lyžích, nebo s gumovou podrážkou, která dovoluje totéž, lyžařské šněrovací gamaše proti vnikání sněhu, vhodné rukavice, větrovku a ochranu hlavy.

Z výzbroje je závažný tlumok, do něhož nutno složit vše, běžnou lyžařskou i horolezeckou výzbroj, lano, v menším množství pro běžné zimní výstupy skoby a smyčky, dále pak speciální věci pro sníh a led, totiž cepín, mačky (železa) a lavinovou šňůru. Užívám slovenského názvu mačky místo obvyklého železa, což jest pouhým překladem německého „Steigeisen“ a připomíná „železa“ na škodnou zvěř.

Rada těchto věcí se nyní opatřuje s velkými obtížemi s výjimkou právě zmíněných maček, kterých má prodejna ČOS větší zásobu.

Problém je také potrava, ale kdo počítá se zájezdem v březnu—dubnu 1949, jistě si již od ledna našetří něco z potravinových listků, aby si mohl koupit konzervy nebo trvalé potraviny tak, aby měl pro zvýšenou spotřebu dostatečné zálohy.

Účastníci se poradí s vedoucím, prohlédnou vše již doma, zda mačky jsou přiklepnuty k botě tak, aby držely stejně jako vázání, zda účastníci mají dobré tulené nebo jejich náhražky a zda celé družstvo má společné potřeby pro záchranné práce v případě lavinového neštěstí.

Jsou-li účastníci úplnými začátečníky v zimním horolezení, bude dobře, vyvede-li je jejich vedoucí aspoň jednou do Krkonoš, aby si vyzkoušeli aspoň v náhradním terénu svou výzbroj a výstroj. Svahy Obriho dolu, Labského dolu, Kotelných a Sněžných roklí jsou na určitých místech velmi dobrým cvičištem pro Vysoké Tatry. Účastníci mohou se tam naučiti chodit v mačkách, tesati stupy cepínem, jistiti na laně ve strmých firnových svazích přes cepín, přelézati převisy a sražeti je cepínem, sjížděti bez lyží s oporou cepinu po dlouhých firnových svazích. Při tom všem mohou osvědčiti již svou vytrvalost a zjistiti si, zda i ostatní věci vydrží útrapy Vysokých Tater, jako ku př. zda ochrana hlavy a krku je dostatečná, zda boty jsou dost impregnované, aby vydržely dlouhé brouzdání ve firnu, zda sníh nezalézá do šněrování bot nebo mezi boty a kalhoty, zda tlumok sedí dobře na zádech, zda řemínky, připevňující mačky, neškrtí nohu při provlhnutí sněhem a pod.

Z lyžařského výcviku jest možnost se připravit na vystupování a sjíždění v úzkých žlebech a strážích, jest možno nacvičiti připínání a odpínání lyží, jakož i obraty v těchto místech a sjezd družstva na laně. Ledovce s trhlinami sice v Tatrách nejsou, ne-

lze však vyloučiti, že se podíváme i do hor vyšších, kde sjezd v roztrhaném ledovci v družstvu navázaném na laně patří k samozřejmostem, jimž se učiti až ve velehorách je ztrátou času, když jest možno připravit se na to již dříve.

Kapitolou samostatnou byla by ještě příprava pro táboření v zimě na sněhu a pro nucený nocleh venku, leč, povede-li odpovědný vedoucí po prvé své lidi do Vysokých Tater, vystřihá se jistě za všech okolností, aby za první výstupy nevolil věci, kde by jen bylo možno počítat s přenocováním venku — až na nepředvídatelné případy — a v Krkonoších při výcviku na srážech není zpravidla nikde vzdálenost od další pomoci ta-

ková, aby nedorazila na místo později než na 4—5 hodin. Nocleh venku v tomto případě jistě není nutný a při těchto zimních lezeckých cvičeních každý vedoucí se jistě vyvaruje těchto komplikací a vynasadí se upravit časový rozvrh tak, aby vlastní výcvik dál se v nejpříhodnější denní době.

Jsem dalek toho, abych tvrdil, že tento výpočet přípravných zimních horolezeckých cvičení v Krkonoších a mimohorské přípravy byl úplný, leč, provede-li každý vedoucí podobnou přípravu doma a v místních horách, ušetří čas ve Vysokých Tatrách tak, že může tam provést o mnoho více. A to je také závažné.

Dr Karel K u č e r a

LYŽAŘSKÉ ZÁJEZDY MAMINEK S DĚTMI



Naše první tři výpravy maminek s těmi nejmenšími lyžaři vyjedou 6. března do Krkonoš. Pojedeme na Mělnickou, Smetanovu chatu a Panoramu nad Pečí. Je to letos po třetí, co se tyto zájezdy konají a že zájem o ně stále roste, vysvitá nejlépe z faktu, že z našich 12 zájezdů cca o 45 účastnicích bylo již v prosinci 10 úplně obsazeno a pevně zálohováno. S tak velikým počtem přihlášek jsme vůbec nepočítaly a velmi litujeme, že jsme byly nedostatkem místa nuceny omezit pobyt více než poloviny žadatelek jen na pouhý tý-

den, aby se vystřídalaly. Naše loňské i předloňské maminky lyžařky přihlásily se nám téměř všechny a každá ještě doporučila a přizvala své známé a příbuzné. Některé jednoty, Žižkov, Klánovice atd. přihlásily své účastníky hromadně a Vinohrady si obsadily na týden celé dvě chaty. Snažíme se, aby náš zájezd byl jak pro maminku, tak pro dítě nejen potřebnou rekreací, ale aby i lyžařský výcvik měl tu nejlepší úroveň. Každý zájezd povedou tři cvičitelky. Jedna začne s nejmenšími a úplnými začátečnicemi. Druhá povede družstvo větších dětí a třetí maminky. Tak nikdo nebude zadržován a může využít pobytu na horách k zdokonalení v lyžování i k delším výletům do okolí. Nejvíce přihlášených je z Prahy a nejbližšího okolí, ale nechybí i účastnice ze vzdálených krajů i z Moravy; těch se obvykle ptám, proč raději nejedou někam blíže a nepořádají samy své zájezdy pro maminky. Odpovídají, že ony i děcka chtějí poznat Krkonoše. Doufám, že příští rok nám kraje přihlásí počet svých zájemkyň a my jim budeme moci pomoci pořádat zájezd speciální, pro každý kraj nevhodnější. P. Picková

NOVINKY VE VÝZBROJI

Novinky v lyžařské výzbroji jsou obvykle jen obměnou starých osvědčených myšlenek. Kabelové vázání je vlastně pořád starý Kandahar, ať má upínání kabele dopředu nebo dozadu. A lyže jsou pořád lyže, hickory nebo lepenky.

Tento rok však přicházejí opravdu novinky. Předně se do výroby lyží tlačí kov. Postavení dřeva je pevné, zdá se skoro neotřesitelné. A to právě nutí výrobce kovových lyží k nápadům, jak s touto dominantní posicí dřeva vážně pohnout.

Angličané jdou kompromisní cestou. Oni to tak dělají vždycky a ve všem. Schovali kov do dřeva. Dřevěná skluznice a dřevěný vrch kryje zcela kovové jádro lyže, které je mírně zahnuté a prochází lyží po celé její délce, objevující se na jejím povrchu jen na kraji skluznic, při čemž slouží současně jako hrany. Tyto lyže mají za sebou několik let zkoušek a prý se osvědčily.

Lyžemi budoucnosti budou však prý lyže celokovové. Toto proroctví je z doby před válkou, a zdá se, že spěje k svému vyplnění. Pokusy s kovovými skluznicemi zcela neuspokojily. Američané se dali tedy do výroby lyží kovových. Také zde se mluví o úspěšných zkouškách a kovové lyže jsou již v Americe běžné na trhu. Vyrábějí je dvě firmy: Ale a Tey. Výhody kovových lyží jsou jednoduché: hrany jsou přímo v lyži, šroubky a ostatní potíže s hranami odpadají. Firma Hoerle zkouší dokonce modely z nerezavící oceli a doufá ukončit pokusné jízdy ještě tuto zimu.

Propagátoři kovových lyží zdůrazňují jejich výhody při jízdě po zledovatělém sněhu. Na ledě jediné kovové lyže je dokonale ovládatelná, protože se nepoddává přičnému zkručování jako lyže dřevěné, a její pružnost je stále stejná bez ohledu na

nestejnou tvrdost podkladu, po němž klouže.

Při závodech ve slalomu se prý osvědčila vydutá skluznice, kterou vymysleli Francouzi. Vydutý tvar skluznice sahá od ohybu lyže asi 50 až 60 cm k vázání, hloubka vydutí asi 1/2 cm. Vydutá přední část skluznice je neobvykle jistá při vedení, její vystupující kraje se pevně zakusují do stopy.

Nejpodstatnější změny se ohlašují ve vázání. Až dosud bylo vedoucí myšlenkou při konstrukci vázání sice přesné vedení lyže, avšak s ohledem na bezpečnost při pádu. Spodní tah byl za těchto okolností stále zesilován, ale zásada kabelového vázání se samostatnou celkem částí čelistí se neměnila. Tak se dostaly záchyty lanka prakticky také až pod samé paty. Podle mínění konstruktérů však toto řešení nebylo žádným řešením. Proč dělat takové okolky, když je jednodušší přibít patu doslova na lyže a je to vyřešeno opravdu revolučně.

Z této myšlenky vychází Murrayovo deskové vázání. Na botu jsou přišroubovány dvě desky, jedna pod špičku, druhá na podpatek, se ždífkami pro hlavice šroubů, jež jsou prostě zašroubovány do těla lyže s plechovými chrániči. Ždíčky desek vázání mají pérové ocelové pružiny, ve kterých drží hlavice šroubů. Z předností Murrayova vázání je jednoduchost připínání. Žádné upínání lanky, prostě vdupnete šrouby do pružin desek a již se jede. Zde ovšem je vyloučena jakákoliv vůle, kterou má vždycky i ten nejzazší spodní tah, protože noha je doslova přibita na lyži. Protisměrné uspořádání ždírek však při extrémním namáhání do stran uvolní lyži a chrání jezdce před úrazem.

Tey ke svým kovovým lyžím vyrá-

bi také originální vázání vlastní konstrukce. Také toto vázání, uváděné pod značkou True Hold, nepoužívá čelisti ani lanka. Jednoduchým způsobem přibíjí botu k lyži zaražením podpatku do jakéhosi třmene vražením boty dozadu a zajištěním špičky prstovou deskou, čímž je dosaženo vlastně obráceného postupu normálních vázání, kde vkopáváme špičku a fixujeme patu.

Tyto nápady vypadají, dnes ne-

zvykle. Stejně tak však vypadala první vázání pro běžce, která se dnes vžíla a co by na nich kdo chtěl měnit? A přece i pastičky mají do nové zimy jistou změnu. Běžecské boty postupně ztráti charakteristicky hrantou špičku podrážky. Pružina se v novém modelu zakulatila podle tvaru svršku boty a vybíhá v úzkou vidlici, která se upíná po staru do zubaté záchytky. I na běžce doléhají módní starosti — jako by jim staré pastičky nebyly dost dobré.

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH

Bratry a sestry, jichž jmenování lyžařskými vedoucími dále uveřejňujeme, žádáme, aby nám bezodkladně sdělili na korespondenčním listku, které sokolské jednoty jsou nyní členy a svou přesnou adresu. Členství v jednotě si dejte potvrdit příslušnými činovníky a razítkem jednoty.

Vedoucí, jichž jmenování bylo uveřejněno v prvním čísle Zimního sportu, rovněž žádáme, aby nám žádaná data zmíněným způsobem oznámili. Těm, kteří žádané nesdělí, nebudou zaslány průkazky lyžařských vedoucích. Adresujte: Lyžařské ústředí COS, Praha III, Tyršův dům.



Stanislav BEK,
Václav BARCAL,
Miroslav BARTUŠEK,
Jindřich BAXA,
Vladimír BENES,
Zbyslav BENES,
Květuše BENEŠOVÁ,
Zora BLOUDKOVÁ,
Kristina BLUMOVÁ,
Věra BOČKOVÁ,
Miloš BUCHAR,
Vladimír BUKOVSKÝ,
Věra BUREŠOVÁ,

Jaroslav CHLÁŘ,
Eliška CIGLEROVÁ,
CÍSLER,
Božena CVRKOVÁ,

František ČECH,
Albin ČECHTICKÝ,
Václav ČEPIČKÝ,
Zdeněk CERMÁK,
Věra ČERNÁ,
Jan ČERNOCKÝ,
Otto ČERNÝ,
Bohumír ČÍZEK,

Josef DANIEL,
Rada DATLOVÁ,

Ladislav DÍTĚ,
Oldřich DOKOUPIL,
Zdeňka DOŠKOVÁ,
Vladimír DREJNAR,
Ivo DUDA,
Naďa DUŠKOVÁ,

Stěpánka FEDÁKOVÁ,
František FIALA,
Miroslav FIALA,
Vladimír FIALA,
Václav FILIP,
Mian FRANĚK,
Vladimír FREML,
MUC Jaromír FRÍČ,
Libuše FÜRSTOVÁ,

Karel GLANZ,

Václav HÁJEK,
Jiří HAVELKA,
Jiří HLADIL,
Miroslav HLAVÁČEK,
Jaromír HNÁT,
Vilém HOHLER,
Danuše HOLA,
Jaroslav HOLUB,
Jan HOLUBEC,
Věra HORÁKOVÁ,
Václav HRABÍK,

Jiří HRŇA,
Václav HRUBÝ,

Dušan CHARVÁT,
Oldřich CHLUPÁČ,
Miroslav CHOUTKA,
Felix CHOVANEC,
Otakar CHOVANEC,
Josef CHROUSTEK,
Zdeněk CHVÁSTEK,
Jiřina CHYTRÁČKOVÁ,

Věra JAHODOVÁ,
Stanislav JÁNSKÝ,
Jaroslav JAROUS,
Richard JEDLIČKA,
Josef JELÍNEK,
Jarmila JENISTOVÁ,
Stanislav JICHA,
Vojtěch JICHAR,
Jar. JOHANDEC,

Zdeněk KÁBRT,
Libor KADLEC,
Jaroslav KÁMPRLE,
Alena KASALOVSKÁ,
Jiří KEDLES,
Zdeněk KELLNER,
Libor KLEINHAMPL,
Václav KLEMENT,

Vladimír KLUSÁČEK,
Václav KLUST,
Jiří KOBRLE,
Ladislav KONOPIK,
Rudolf KOPÁČEK,
Václav KOPEČNÝ,
Kazena KOBINKOVÁ,
Arnošt KOSOL,
Adolf KOSUOVSKÝ,
Josef KOZAK,
Leo KÖSSLER,
Drah. KRAJČOVÁ,
Jiří KREJPL,
Zdeněk KRČÍČKA,
Ružena KRUMLOVÁ,
Zdeněk KUDELA,
Květa KUNESOVÁ,
Rudolf KUTIL,
Blanka KYPTOVÁ,

Emanuel LABÁSTA,
Zora LACINOVÁ,
Jindra LIBÁNSKÁ,
Antonín LIPOŠ,

Jindřich MÁCA,
Ladislav MACHÁČEK,
Milada MARTINOVÁ,
Ladislav MARUNA,
Oldřich MASKA,
Jan MATURA,
František MAUDÁK,
Václav MEČÍR,
Karel MEJSNAR,
Jaroslav MELČ,
Antonín MELICHAR,
Vlastimil MICHALÍČKA,
Lída MILUŠKOVÁ,
Josef MOTELJ,
Jaroslav MOTTL,
Eva MÜLLEROVÁ,
JARMILA MÜLLEROVÁ,

Jaroslav NÁCHODSKÝ,
Mojmír NETAL,
Vlasta NETOLOVÁ,
Jiří NĚMEC,

Miloslav NOVÁK,
Vác av NOVÁK,
Marie NOVÁKOVÁ,

Vratislav ODVÁRKA,
Zdeněk OLIVA,

Vladimír PÁČL,
Štefan PAJTÁŠ,
Vladimír PAVLÍČEK,
Luboš PAVLÍK,
Jan PETRLÍK,
Vlasta PETŘÍKOVÁ,
Jiřina PLACHÁ,
Antonín PODHRÁSKÝ,
František POLÁK,
Zdislav POEHLA,
Václav POKORNÝ,
Jiří POSPÍŠIL,
Emil PRAŠIVKA,
Zbyněk PŘÍHODA,

Kamil RAZIM,
Boleslav RECMAN,
Eugen RENDL,
Vladimír ROUBÍČEK,
Radomír RŮŽIČKA,
Jiřta RYCHTÁŘOVÁ,

Vlastimil ŘADA,

Ladislav SERBUS,
Jiří SCHLEISZ,
Josef SLAVÍK,
Rafael SLONKA,
Jaroslav SNOPEK,
Božena STÁNKOVÁ,
Bohumil SVOBODA,
Jaroslav SVOBODA,
Zdeněk SVOBODA,
Vladimír SUCHÝ,

Jiří ŠAŠEK,
František ŠIKTANC,
Jaroslav SILHAVY,
Mila ŠÍP,

Rudolf ŠKABA,
Julie ŠKAMPOVÁ,
Zdeněk ŠKVR,
Jaroslav SMÍD,
Justina ŠOLCOVÁ,
Milan ŠPAČEK,
Jiří ŠPÁLA,
František SPIČÁK,
Zdeněk SPRYNAR,
Rudolf ŠTEFAN,
Jiří ŠTĚPNÍČKA,
Alena ŠTĚPNÍČKOVÁ,

Karel TERŠ,
Vladimír TICHOPÁD,
Slavoj TITL,
Ludmila TKADLEC OVÁ,
Eva TRNKOVÁ,
Miroslav TUCEK,
Jaroslav TYSL,

Zdeněk ULM,

Jiří VALEŠ,
Zdeněk VALEŠ,
JOSEF VANĚK,
Miroslav VANĚK,
Miroslav VESELY,
Slávka VINSOVÁ,
Marie SVOBODOVÁ-
VOJTOVÁ,

Jan VLČEK,
Miloslav VOLENÍK,
Anna VORÁČKOVÁ,
Karel VOTAVA,
Jiří VOTRUBA,
František VŘBA,
Antonín VYDRA,

Pavel WOLLNAR,

Zbyněk ZELLER,
Hana ZENTNEROVÁ,

Jiří ŽIŽKA,
Miroslav ŽOFÁK,

ŠKOLY A ZKOUŠKY PRO LYŽAŘSKÉ VEDOUČÍ

provádějí nyní kraje podle příslušného řádu. Podrobnější informace byly na 2. a 3. straně 25. čísla „Cvičitele“, ročníku XXIV. V přehledu škol na 4. straně tohoto čísla „Cvičitele“ jsou uvedené školy pro přípravu vedoucích, pořádané kraji, určeny k tomuto účelu. Ti, kteří se chtějí podrobit zkouškám lyžařských vedoucích, přihlásí se k přípravné škole prostřednictvím mateřské jednoty ve svém kraji. Kraje pak provedou přípravu a zkoušky podle zá-

sad řádu zkoušek býv. Svazu lyžařů RČS. Kraje mohou theoretickou přípravu kandidátů pro zkoušky vedoucích svěřit některé větší sokolské jednotě, která má kvalifikované cvičitele pro tyto úkoly. Každá jednotka, má-li dostatečný počet zájemců, může si školení provést sama. Připomínáme však, že termín zkoušek lyžařských vedoucích nutno včas oznámit lyžařskému odboru náčelnictva mužů ČOS. Současně musí být předložena jména zkušebních komisářů, případ-

ně i jméno předsedy zkušebních komisí. Tyto činovníky schvaluje cvičitelská komise LO ČOS, případně pošle ke zkouškám svého zástupce. K úspěšnému složení lyžařských zkoušek vedoucích je třeba získat 60 procent dosažitelných bodů, tak jako tomu bylo v letech předcházejících.

Vypočítání výsledků provede zkušební komise, sestaví abecední seznamy kandidátů, nejdříve těch, kteří obstáli a pak ostatních. V trojím provedení je potom s protokolem o zkouškách doručí nejkratší cestou cvičitelské komisi LONM ČOS. Za provedení a řádné vyplnění ručí předseda komise. Všechny archy musí být řádně podepsány zkušebními komisáři, včetně lékaře.

Příhlášky do škol pro vedoucí, kte-

ré nám docházejí, budou zpravidla postupovány příslušným krajům. Jen výjimečně v některých termínech budou přípravné školy pro vedoucí v ústředním výcvikovém středisku ve Svatém Petru v Krkonoších. K zařazení do těchto škol přicházejí v první řadě v úvahu ti kandidáti z krajů, kde letos zkoušky nemohou být uskutečněny a ti, kteří budou svým krajem do ústředního kursu doporučení. Doporučení se stane podpisem krajských činovníků na přihlášce do školy, při čemž příslušný krajský činovník svým podpisem dává souhlas k složení zkoušky vedoucího mimo svůj kraj a před jinou zkušební komisí. Náklad s účastí v těchto školách si hradí každý účastník sám.

J. Vrana

ZRCADLO MLADÝCH

Jestliže se všichni kluci v Československu zhlédli ve šponovkách a spodním tahu, mluvíte k nim tak či onak, budou z nich sjezdáři. Slova je neobrátní. Budou chvíli poslouchat a když je to přestane bavit, půjdou se povyrazit na sjezdovku. To je jisté, je těch zdravých a statných těl věčná škoda a tak by třeba stál za to malý úskok. A nejlépe jej naličit rovnou na sjezdovku. A muselo by to být něco pořádného, aby kluci prokoukli.

Kde to však vzít, ptáte se! Tak tedy právě minulou neděli se něco podobného na sjezdovce objevilo — počáteční písmena Edák Hromádka. Veterán mezi sjezdáři pocouhal zle sebevědomí našich sjezdáří a aby to bylo všechno, Edák vlastně žádným sjezdářem není. Začal jako běžec, do byl svých nejcennějších úspěchů na běžkách a on je pořád běžec svým srdcem. Proto snad je také stále jedním z našich nejlepších sjezdáří.

Káňata, dorostenci, junioři a bratři, pokud máte s lyžemi vážné úmysly, dělejte to jako on. Začněte s běhač-

kou, jak tomu Edák říká. Mějte svou partu a ja! se začne trousit první sníh, honem na běžky a neděli co neděli procvičte své tělo. Ono se vždycky říká, že na horách ještě není sníh. Pro běhačky je ho vždycky dost. A jak začnou závody, pěkně z jednoho do druhého, žádné tohleto sklenkové lyžaření! Je to tvrdý život, ale je hezký! Nejen lyže, ono se do toho zamíchá všechno od kanoe po mašinu jako nezůstane při běžkách a každý si pak může přezout sjezdovky a také skočky.

A tihle sjezdáři, kteří začli od běhaček a dvacet let jim zůstali věrní, mají jednu zvláštní vlastnost. Oni vždycky nevyhrají — válečné štěstí může být i neštěstím — vždycky však jedou velký závod. Jako by něco z mládí, s nímž kdysi dávno vstoupili do závodní stopy, jelo vždycky s nimi. Zkuste to, kluci, někdy s Edákem. Budete koukat, jak i v docela málo nakloněném terénu bývá stopa žhavá. Nemějte strach, že byste Edáka utahali a svetr klidně nechte doma.

Z nové české horolezecké literatury:

R. O. Bauše: SKALNÍ VĚŽE NA MUŽSKÉM. Horolezecký průvodce. Vydáno ministerstvem školství v „Knižně tělesné výchovy MŠO“ v r. 1948, 166 stran, 13 fotografií, 1 mapa, 7 plánek, cena 39 Kčs.

Snaha o harmonické vyplnění mezer v naší horolezecké literatuře vedla po vydání Horolezeckého průvodce po Vysokých Tatrách od Dr. Kroutila - Dr. Gellnera v r. 1947 k dalšímu průvodci, tentokrát po pískovcích Českého Ráje v oblasti hory Mužský u Mnichova Hradiště. Je tam popsáno na 115 věží a 165 různých cest všech stupňů obtížnosti, což pro zkušené znamená bezpečné vedení pro horskou přípravu. Podrobná mapa v měřítku 1:10.000 je poslední prací ř. Josefa Janeby. Jen zaslíbení ví, že jde o práci našeho cvičitele lyžařského a horolezeckého, trvající od roku 1934 do roku 1940, kdy byla v podstatě hotova, při které autor nedělal co nedělal v Příhrazech a se svým kruhem lezců prohledával skálu za skálou a cestu za cestou, měl, zaznamenával a sepisoval. Okupace pozdržela vydání v rámci časopisu našich horolezců, doplňky našich nejmladších nadaných lezců jsou zachyceny v tomto vydání.

Dr. Frant. V. Kroutil - Ant. Veverka: ZÁKLADY HOROLEZECTVÍ. Vydáno ná-

kladem Vladimíra Žikeše, Praha I, v lednu 1949. 270 stran, 70 obrázků, 9 fotografií, cena 190 Kčs, váz. 225 Kčs.

Je to naše první dílo, soustavně pojednávající o horolezectví vůbec. Probrán je tam jednak vnitřní obsah, který právě z horolezectví tvoří více, než pouhý sport, dále systematicky výstroj a výzbroj, lezení ve skále, postup ve sněhu a v ledu, nebezpečí hor a historický přehled horolezectví. Spis odvolává se na mnohé prameny cizí, z nichž přejímá i některé ilustrace a rozsáhlé citáty, zejména popisy skutečných událostí v horách, které nejlépe vysvětlují, co se ve skalách a v ledu může přihodit. Je to spis, který nejlépe osvětlí, proč jezdíme do hor v každé roční době, co vyžadujeme od dokonalého horolezce. Naším lyžařům připomene, s jakou odpovědností mají se vydat do Vysokých Tater a do Alp, když jedou na jiná místa než ta, kde se celé ježdění omezi na vyvezení lanovkou a sjezd po ujeté dráze dolů. Nemohu, než doporučit přečtení knihy všem, kteří mají upřímný zájem o hory.

Dr. Kučera

LONMČOS ve své schůzi dne 26. I. 1949 vzal na vědomí jmenování měřičem inž. Jiřího Zapletala, Olomouc, Sokolský kraj olomoucký, lyžařský odbor.

II. SOKOLOVSKÝ ZÁVOD BRANNÉ ZDATNOSTI MLÁDEŽE

Stejně jako loňského roku, tak i letos bude uspořádán Svazem brannosti lyžařský sokolovský závod branné zdatnosti mládeže za účasti SB, SČM, sokolské a školské mládeže. Závodů jednotlivců se mohou zúčastnit hoši a dívky ročníků 1930-32, závodů hlídek hochů ročníky 1927-29 a závodu hlídek dívek ročníky 1925-29. Závod je složen ze čtyř samostatných celků. Nižší oddíl hochů ve věku 17-19 let závodí v běhu na lyžích na 6 km s přítěží 2 kg s překonáváním přírodních překážek a střelbou, dívky od 17-19 let poběží 4 km s přítěží 2 kg, vyšší oddíl jinochů 20-22 let závodí v tříčlenných hlídkách na 12 km s puškou a přítěží 2 kg, vyšší oddíl dívek 20-24 let závodí v běhu na 6 km s puškou a 2 kg přítěží. Okresní vylučovací závody musí být skončeny nejpozději do 13. února. Celostátní závod se koná od 4.-6. března t. r. v Donovalech na Slovensku.

Bude startovat i někdo z vaší jednoty?

NORSKO PŘIPRAVUJE ZIMNÍ HRY OLYMPIJSKÉ 1952

Norové zahájili již organizační přípravu na Zimní hry olympijské 1952. Pro uspořádání budou mít k dispozici tři stadiony jednak v městě Oslo, jednak v bezprostřední jeho blízkosti. Jest to stadion Bislet, na němž se konala r. 1946 lehkotletická mistrovství Evropy. Pojme 30.000 diváků. Stadion Ulleval bude rozšířen z 35 tisíc míst na 50.000 míst a třetí stadion, Sogn, který jest právě ve stavbě, pojme až 80.000 lidí. Půjde jen o to, na kterém z těchto tří stadionů se mají konati hlavní soutěže a slav-

nostní zahájení. Pro skok na lyžích jest samozřejmým kolbištěm klasický Holmenkollen s možností pro 150 tisíc diváků. Slalom a jízda na bobech budou uspořádány v městečku Røkleiva u Oslo, sjezd asi v Norefjellu, který jest 100 km od hlavního města.

Pro aktivní účastníky má býti budována vzorná olympijská vesnice o trvanlivých budovách, ve kterých by po skončení Zimních her se ubytovali studenti. Město Oslo postaví několik nových hotelů.

Z lyžařského světa

● MOSKVA:

Statisíce lyžařů se účastní masových přespolních běhů, pořádaných odborovými svazy a Ligon mladých komunistů. V Omsku, Novosibirsku, Sverdlovsku, Čeljabinsku, v průmyslových střediscích Uralu, v republikách Udmurd a Mari začaly se 2. ledna soutěže v rychlostních přespolních bězích na lyžích. Každoročně bývá v těchto soutěžích objeveno mnoho tisíc mladých sportovců.

● HELSINKY:

Klub finských sportovních novinářů udělil čestné ceny třem nejlepším sportovcům.

Na prýém místě je vítěz (208,4 b., 56,4 a 58 m) a třetí olympijského lyžařského závodu sdruženého ve Sv. Mořici H. Hassu.

● LAKE PLACID:

Olympijský vítěz ve skoku Nor Petr Husted a švédští závodníci Hellman a Jaderholm jsou na zájezdu v USA. V prvním závodě ve skoku v Lake Placid zvítězil Husted se 151 b. před Hellmanem 148,3 b.

● ZAKOPANÉ:

Na lyžař. můstku v Krokvi v Zakopaném měli polští lyžaři závod ve skoku, který vyhrál Jan Kula s 217,2 b. a skoky 54,5 a 62 m. Druhým byl Daniel Kzeptowski

● TALLIN:

Zimní sezóna v Estonsku byla zahájena tradičním lyžařským přespolním během, kterého se účastnilo 70.000 příslušníků mládeže z řad pracujících a zemědělců.

● MONTREAL:

Čtyři přední francouzští lyžaři sjezdáři, olympijský vítěz Henri Oreiller a J. Couttet, dále Penz a Blanc odjedou v tomto měsíci do Kanady, kde budou startovat na několika závodech a zúčastní se také kanadských lyžařských mistrovství.

V
vě
42
rc
D
za

11

Československá redakční kruhem. Odpo-
II, Tyršův dům, tel. 430-85,
596*4. — Vychází 12krát za
Praxe IA-Gre-2372-OB-46.
45 Kčs. Jednotlivá čísla
ngmannova třída č. 24.

Československá
redakční kruhem. Odpo-
II, Tyršův dům, tel. 430-85,
596*4. — Vychází 12krát za
Praxe IA-Gre-2372-OB-46.
45 Kčs. Jednotlivá čísla
ngmannova třída č. 24.

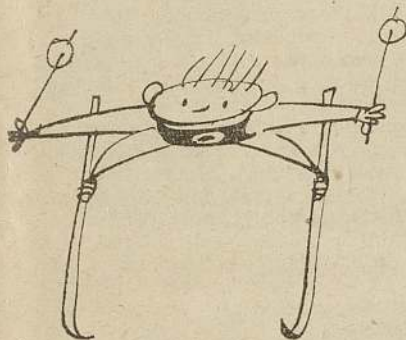
Lyžařství



ODBORNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVICITELE A CVICITELKY

25. BŘEZNA 1949. • ROČNÍK I. • ČÍSLO 2.

OD PRVNÍHO AŽ K PADESÁTÉMU MISTROVSTVÍ



Málokteré sportovní odvětví u nás má tak bohatou a pestrou historii jako lyžařství. Na jiném místě přinášíme dnes opis článku a dvě kresby ze dne 13. února 1896, pojednávajícím o prvním lyžařském mistrovství Čech. Od té doby, kdy na startu bylo jen několik nadšenců, uběhlo 53 let. Lyžařská rodina rozrostla se u nás do nebhývalé šíře. Změnily se lyže, zpřístupnily se hory, zdokonalila se technika jízdy a vystřídalo se mnoho a mnoho obětavých pracovníků. A letos, kdy náš sport a tělovýchova nastoupily cestu úplného sjednocení, pořádali lyžaři již 50. jubilejní lyžařská mistrovství. Také mistrovská soutěž se zdokonalila. Není to už jen závod na 1.050 metrů s několika startujícími. Je to vrcholná soutěž, kde se každoročně schází nejlepší z nejlepších z celé republiky a kteří bojují jak v běhu, tak i ve skoku, v závodě sdruženém, ve sjezdu, ve slalomu, ve štafetách atd. Letos bojovali muži o osm a ženy o pět titulů. Prohlížíme-li čestnou listinu mistrů všech padesáti ročníků, oživíme si vzpomínky na vzorné sportovce a na vzorné bojovníky, kteří jsou zapsáni v dějinách našeho lyžařství zlatým písmem. Je těch jmen věru hodně, a nejsou to jen naši závodníci, nalézáme tam i mnoho cizinců. Již druhé mistrovství v roce 1897 v Dolních Šlapanicích vyhrál Nor inž. Hagbart Stefens, pak tam nalézáme třikrát jméno dr. Dieskau (Sasko), Nory Oestgarda, Kiellanda, Hansena atd. Po první světové válce jsou opět nejčastějšími hosty na našich mistrovstvích závodníci z Norska. V roce 1923 se stal dvojnásobným mistrem Nor Landvik, a to v běhu na 50 km a ve skoku prostém. Nor Siegmund Ruud má pět našich titulů, tři roky po sobě ve skoku a dva roky v závodě sdruženém. V roce 1934 patřilo naše mistrovství Polákům. Nezapomenutelný Bronislaw Czech vyhrál tehdy běh na 18 km a závod sdružený a jeho krajan Maruszak skok. Čtyřicátý druhý ročník mistrovství v roce 1937 je už rozšířen o alpskou kombinaci, kterou o dva roky později vyhrál Francouz Burnet. Ale i naši mistři vždy houževnatě bojovali. Spočítali jsme, kdo získal nejvíce mistrovských titulů. Do čela se dostal letos Jaro-

Pokračování na str. 19

ZÁVODY NA LYŽÍCH O MISTROVSTVÍ „Mas národa“ ze

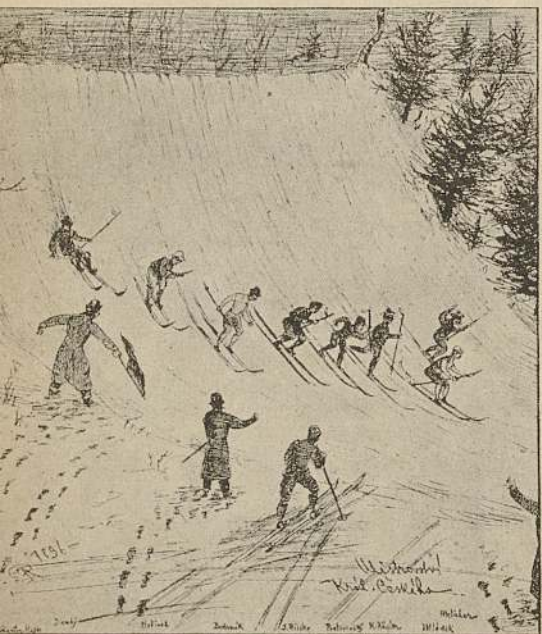
Od té doby, co lyže čili ski po prvé se objevily ve výkladní skříní závodu bratři Thonetů v Ovocné ulici a kde dodnes vyloženy jsou znamenité exempláře moderního tohoto sportovního nářadí, kde vzbudily pozoruhodný rozruch zejména v příbuzných sportovních kruzích, domohly se velice značného rozšíření a vynikající obliby. Vyobrazení v tomto směru nejsou pro čtenáře naše žádnou novinkou — bedliví sledovatelé naší obrázkové části rozpomenou se dozajista, že hned v počátku, kdy o ski psáno bylo jako o naprosté novince, přinesli jsme celou fotografovanou skupinu lyžovníků ze severních Čech.

Tentokrátě zařazujeme do listu zajímavé vyobrazení ze závodů českých, nedávno v nejbližší blízkosti Prahy, ve Stromovce pořádaných. Čtenář dozajista se podiví, proč o závodech nestala se v časopisech ani nejmenší zmínka. Je nám známo pouze to, že závody konaly se naprosto utajeně a že nikdo neměl o nich ani nejmenšího tušení.

Tím ovšem pozoruhodnější je, že podařilo se nám z vysoce zajímavého tohoto zápolení získati dvě zdařilá vyobrazení, jež stala se tudíž i s této stránky vzácnější a poutavější.

Lyže byly zavedeny podle věrohodných zpráv našich v roce 1886 a nabýly záhy takového rozšíření ne jen mezi sportsmany českými v horách a okolí Prahy, ale hlavně též v lesnických kruzích. Lyžím nynějším podobny byly staročeské lyže, jichž kdysi bylo používáno a jež dodnes se zachovaly; byly však zcela krátké a nebyly určeny ani tak pro rychlou jízdu, jako hlavně pro chození po vysokém sněhu a přes závěje, když chůze prostou nohou se stávala nemožnou.

Nyní užívají se zde všeliké druhy lyží dlouhých od 1 a čtvrt do 4 met-



VE STROMOVCE KRÁL. ČESKÉHO dne 13. února 1896

rů (pro hory neb pláně). Též existují již také dva české spolky, výhradně jízdou na lyžích pěstující a sice: „Český Krkonošský Spolek Ski“ v Jilemnici a „Český Ski Klub“ v Praze.

Oba spolky jsou velmi činné a pěstují nejen výletní jízdou, ale i závody jako zkoušky rychlosti a zručnosti svých členů. Nedávno uspořádal „Č. S. K.“ v Praze v přední Stromovce závody o mistrovství království Českého za účastenství českých (pražských a jilemnických) a moravských jezdců. Závody ty vydařily se skvěle, ač pohoda nebyla zrovna nejlepší. — Sníh byl dobrý a pro závody vhodný.

Vítězem stal se v mistrovství (1050 m) p. Mládek z Jilemnice v čase 1 min. a 50 vt. Hned za ním byl p. H. Bedrník, za nímž sledovali těsně pp. Protivenský, K. Rössler, J. Hořínek, B. Melichar a J. Dlouhý (Češi a Moravané).

Přejeme českým našim pionierům sportu skiáckého nejlepší zdar při dalších závodech.

Od prvního

až k padesátému mistrovství

Dokončení se str. 17

slav Cardal, který již čtyřikrát za sebou zvítězil v běhu na 18 km a třikrát v běhu na 50 km. Má tedy již sedm mistrovských titulů a doufáme, že ještě neskončil. Na druhém místě je Bohumil Hanč z Jilemnice, který vyhrál třikrát 18 km a třikrát 50 km. V boji o sedmý mistrovský titul 24. března 1913 zahynul společně s Vrbatou při závodě na 50 km. Na třetím místě také se šesti tituly i dosud výkonný Jarka Lukeš ze Špindlerova Mlýna. Po pěti titulech mají Otek Německý, Jodas, Siegmund Ruud. Po čtyřech arch. Karel Jarolímek, Josef Kraus, Tonda Bartoň, Rudla Vrána, Brchel a Šponar. Trojnásobnými mistry byli Josef Německý, Hevák, inž. Vláda Novák, Cyril Musil Franta Šimůnek atd. Ženy jely po prvé mistrovství až v r. 1934. Nejdříve jen běh, pak alpskou kombinaci, později také samostatný sjezd a slalom a letos po prvé i trojkombinaci. Hrdinkou ženských mistrovských soutěží je Růžena Beinhauerová, která má na kontě 8 mistrovských titulů. -ra

PŘEBORY DOROSTU ČOS V JÍZDĚ NA LYŽÍCH

Vrcholné závody lyžařského dorostu konaly se ve dnech 27. až 30. ledna v Jilemnici a byly tak trochu zastíněny Světovými akademickými zimními hrami, které právě v tu dobu začínaly ve Špindlerově Mlýně. To však už tak bývá každoročně, že přebory dorostu jsou záležitostí jen těch mladých. Je to škoda: jsou v mnohém směru poučné pro činovníky, kteří odpovídají za naše lyžařství. Ještě, že Jilemnice přijala srdečně a upřímně mladé závodníky a obyvatelé z města i okolí věnovali jim zaslouženou pozornost.

Byli jsme na letošní přebory právem zvědaví. Vždyť to byly první dorostenecké závody po sjednocení čs. lyžařství v Sokole. Z loňského roku chybělo nám měřítko: svazové přebory dorostu se pro nedostatek sněhu stále odkládaly, až k nim nakonec nedošlo. Řekněme si hned, že jsme byli příjemně překvapeni. Sešlo se tu přes 200 závodníků, třebaže jsme se snažili účast omezit. Poněvadž se současně konaly v Jilemnici vylučovací závody středoškolské mládeže z oblasti pražské a jizerské, sešlo se tu na 600 závodníků a závodnic. Byly to mamutí závody. Získané zkušenosti mluví proti tomu, aby napříště byly vrcholné závody dorostu slučovány se závody ji-

nými. Jest to velmi odvážné a mohlo by to snadno ohrozit regulérnost závodů. Vždyť jenom pěknému počasí a obětavému úsilí několika činovníků můžeme děkovat za to, že se závody povedly.

Po stránce technické můžeme být s mládeží spokojeni. Rosteme nejen počtem, nýbrž i vyspělostí. Jenom děvčat jest stále málo. Dívali jsme se na výkony mladých závodníků a závodnic a mysleli dopředu.

Běžecské soutěže nás uspokojily. Starších dorostenců startovalo 70, mladších 36. Všichni dokončili závod. Vedle dorostenců z Nového Města na Moravě upozornili na sebe dorostenci ze Svatky. Jest potěšitelné, že se nám tvoří nové líhně běžců. Nejsou to jen horské jednoty, které vyslaly běžce. Mezi závodníky na předních místech objevili se i hoši z měst. Vážné pojetí závodění jest již tradiční u novoměstských běžců. Mělo by se státi příkladem ostatním závodníkům. Měli jsme přesvědčivý pocit, že běh přestává být opomíjenou disciplinou. O tom však zase jindy.

Skok nás nadchl. 11 mladších a 21 starších dorostenců nezaleklo se můstku na Chmelnici. Viděli jsme velmi pěkné, jisté a dlouhé skoky (44 m). Skoky některých dorostenců byly i stylově velmi dobré. Prvenství počtem i výkony získali dorostenci z Nového Světa-Harrachova. Zvláštní pozornosti zaslouží si sdruženáři. Objevilo se několik talentovaných jednotlivců. Je nutno věnovati jim zvýšenou péči a připravit je tak, aby jedna složka kombinace nebyla zanedbávána na úkor druhé.

Sjezdové závody — to jest stále kapitola sama pro sebe. Sjezdařů bylo nejvíce a stále jich, jak se zdá, přibývá. S výkonností to však není valně. Chybí sice stále ještě měřítko a také tratě na Benecku nedaly možnost nápadně vyniknouti těm nejlepším, zdá se však, že i těm prvním chybí stále hodně do prvotřídnosti. Mladí sjezdaři si musí uvědomiti, že i sjezd vyžaduje tuhou a svědomitou přípravu. Vedoucí závodníků v jednotách musí je k ní vésti. Sjezd není jenom odvaha, které s lety ubývá, je to také — při nejmenším ve stejné míře — technika. Musí si to uvědomiti všichni ti, kdož si myslí, že ve sjezdu a slalomu dobudou si nejsnadněji vavřínů.

Celkově však byl průběh závodů potěšitelný a slibný. Ukázaly, že máme dostatek mladých závodníků, kteří při správné výchově a pevném vedení zbaví nás v nejbližší době starostí o národní mužstvo velmi dobré výkonnosti.

Richard Wild

ČEPIČKÁŘŮM ZMAR!



Takovými a podobnými výkřiky vítali bafuňáři dva novináře po spatření pokrývek jejich hlav na mistrovství v Jilemnici. Netušili — nebozí — že o několik hodin později, když ruka velkého předsedy rozbila kufr, sami budou opatření těmito hlavními stejnokroji, aby si je diváci na mistrovství snadněji pamatovali a mohli jim říci své mínění. Dnes se každý z nich pyšní tmavomodrou čepičkou s bílým pruhem a bambulkou. To, čemu se smáli, hřeje jejich ustarané hlavy.

Móda čepiček se vůbec rozrostla. Začali s tím Norové, hráli v nich u nás i finští hokejisté a skáči v nich všeobecně skokani, poněvadž klobouk by jim při skoku asi uletěl. Nyní jsou čepičky základním módním příkazem při zájezdu na hory. Každý kousek vlny je doma spotřebován, čím křiklavější je barva, tím lépe. Má-li pak někdo čepiček více, takže je může přes den střídát, má ve Špindlu větší úspěch než třeba Cardal po běhu na 50 km. 100MS

HURÁ NA SANĚ!

Jedním snad nejméně provozováním zimním sportem u nás je sáňkařství, přesto, že je to sport, který dá hlavně mládeži hodně osvězení, radosti a i když vyžaduje odvahu, postřeh i pružnost. Je to sport celkem nenákladný, tudíž přístupný každému, není vázán na zimní sportovní střediska a hory. Vždyť skoro všude, když napadne sníh, najde se vršek, na kterém je možno sáňkovat.

Doporučujeme proto všem lyžařským oddílům jednot, aby tam, kde jsou pro to jen trochu podmínky, zakládaly sáňkařské odbory, pořádaly sáňkařské závody mládeže a tak budily zájem o tento opomíjený sport. Odměnou bude vám radost všech účastníků, sami při závodech a výcviku zažijete hodně veselí a jsme přesvědčeni, že sama mládež si vynutí konání dalších závodů, vydrží-li sníh do příští neděle. Podporujte závodivost v tomto směru a o každých závodech zašlete lyžařskému odboru náčelnictva mužů ČOS hlášení přes svůj kraj. Pořádejte závody nejen v jednotách, ale i mezi jednotami, závody jednotlivců i celých družstev a všude tam, kde jsou podmínky pro pořádání větších závodů, t. j. na dlouhé trati s větším výškovým rozdílem, podporujte a konejte i větší, třebaš i krajové závody, a ty nejlepší závodníky pak vysílejte na sáňkařská mistrovství republiky, která se konají každoročně při lyžařských mistrovstvích. Pořádejte závody na jednosedadlových i dvousedadlových saních, mezi hochy i děvčaty, případně u dvousedadlových saní závod pro obsazení hoch-děvče. Jakou pak můžete mít radost a budete se nadýmat pýchou, až váš člen přinese titul mistra kraje nebo republiky.

Proto dokud je sníh, vyžeňte s rohačkami mládež obojího pohlaví, začtv, dorost i mladší členstvo na strán, na lesní cesty a pořádejte regulární závody s měřením času. Možná že i vy starší neodoláte a svezete se také.

Vrcholem tohoto sportu je jízda na říditelných saních — bobech. Tento

sport je však již velmi nákladný, vyžaduje jednak speciální závodní dráhu, jejíž výstavba je velmi nákladná, jednak dokonalé říditelné saně-boby, nehledě k jiné výstroji, jako jsou chrániče, kukly atd. Jízdu na bobu, tím spíše závod může podniknouti jen chladnokrevný a odvážný borec, po náležité přípravě-treningu, prostě musí to být již dokonalý chlap. Ženy na bobech nejedí a nezavodí, tak jak to stanoví mezinárodní řád.

Bobové dráhy u nás jsou v Aši, Mariánských Lázních, Dubí v Krušných horách a v Tatranské Lomnici. Posledně jmenovaná dráha je jedna z nejstarších v Evropě. A právě proto tělocvičné jednoty v Aši, Mariánských Lázních, Teplicích a Trnovanech by měly věnovati zvýšenou pozornost jízdě na bobech a pořádati co nejvíce závodů, hlavně závodů vyhledávacích, využití to, že mají dráhy vybudovány a vyhledávati tak nové závodníky.

Pro informaci uvádíme, že po stránce věkové je účast na sáňkařských závodech, podle návrhu zdravotního odboru ČOS, přípustna: u hochů od 11 let a u děvčat od 13 let. U mládeže obojího pohlaví od 6 let, za vedení dospělých, doporučuje zdravotní odbor sáňkování pro osvěžení a od 11 let pak výcvik v ovládnutí saní. Účast na bobových závodech je přípustna podle návrhu zdravotního odboru i podle mezinárodního řádu od 16 let.

Proto, bratři a sestry, vedoucí začtv a dorostu, doplňte v zimní době tělocvik sáňkováním a vyjeďte si se svými svěřenci se sáňkami na sníh. Nebudete toho litovat.

Josef Miňovský

36 LET OD SMRTI HANČE A VRBATY

24. března bylo tomu již 36 let, kdy v roce 1913 při mistrovské padesátce zemřeli tragickou smrtí ve sněhové vánici na Zlatém návrší v Krkonoších lyžařští sokolští závodníci Hanč a Vrba. Oba sportovci — Sokolové — zůstanou nám vždy příkladem velké lidské obětavosti a lásky bratrské.

JUBILEJNÍ 50. MISTROVSTVÍ ČSR V JÍZDĚ NA LYŽÍCH PRO ROK 1949

HANČŮV MEMORIÁL

závod na 50 km se startem ve Vysokém n. Jizerou s cílem v Jilemnici

Titul mistra ČSR v závodě na vytrvalost pro rok 1949 získal:

JAROSLAV CARDAL — SOKOL SKI — JILEMNICE

	hodin
1. Cardal Jaroslav, Sokol Jilemnice	4:06.31
2. Weishäntel Václav, Sokol Jabl. Pascky	4:25.20
3. Balvín František, Sokol Nové Město na Moravě	4:34.21
4. Tvrzník Bohumil, Sokol Smíchov I	4:35.28
5. Kadavý Jaroslav, Sokol Vyšehrad	4:36.58
6. Marousek Miloslav, Sokol Smíchov I	4:37.27
7. Jenka Josef, Sokol Mladá Boleslav	4:38.30
8. Jón Ladislav, Sokol Vysoké n. Jizerou	4:39.05
9. Ing. Novák Vlad., Sokol Vyšehrad	4:39.24
10. Dvořák Karel, Sokol Nové Město na Moravě	4:42.22
11. Skrbek Otto, ATK 4:43.58, 12. Kovář Jan, Sokol Trutnov 4:44.33, 13. Kovalčík Štefan, KSTL Tatr. Lomnice 4:47.14, 14. Karas Jaromír, Sokol Kdyně 4:48.56, 15. Ing. Taušl Ant., Sokol Domažlice 4:49.19, 16. Zajíček Jaroslav, Sokol N. Město na Moravě 4:55.13, 17. Sobotka Václav, Sokol Trutnov 4:57.39, 18. Kontris Ondřej, SNB St. Smokovec 4:59.20, 19. Petrovič Gašpar, SNB St. Smokovec 5:01.20, 20. Kupka Josef, Sokol Plzeň I 5:01.31, 21. Lang Karel, Sokol Vejprty 5:02.12, 22. Martin Štěpán, Sokol Dol. Štěpanice 5:03.32, 23. Kříž Miroslav, Sokol Město Žďár 5:04.48, 24. Synovec Jos., Sokol Zlatá Olešnice 5:05.00, 25. Kittner Frant., Sokol Teplice 5:06.29, 26. Žuža Ondřej, Sokol SNB St. Smokovec 5:06.58, 27. Nebola Milan, Sokol Brno železničáři 5:07.30, 28. Marcinko Frant., Sokol Svit 5:08.22, 29. Kocáhnek Josef, Sokol Zlatá Olešnice 5:08.49, 30. Nesvatba Josef, Sokol Plzeň I 5:09.40, 31. Jelen Jan, Sokol Vršovice 5:09.44, 32. Kasan Emil, SNB St. Smokovec 5:11.06, 33. Ducháček Miloslav, Sokol Zlatá Olešnice 5:13.56, 34. Petřvaldský Alois, Sokol Karlova Huf 5:16.37, 35. Hrnčíř Koloman, Sokol SNB St. Smokovec 5:17.06, 36. Buchar Josef, Sokol Mich. e 5:17.45, 37. Šíma Jaroslav, Sokol Harachov 5:18.11, 38. Vaněk Josef, Sokol Vsetín 5:22.55, 39. Fiala Miroslav, Sokol Brno železničáři 5:25.19, 40. Dufek Josef, Sokol Svit-Gottwaldov 5:25.26, 41. Vodička Václav, Sokol Stalin. závody 5:28.41, 42. Jón Ivo, Sokol Pražský, 5:32.22	
43. Matys Jan, Sokol Šumperk 5:32.50, 44. Zimmerman František, Sokol Křemže 5:39.26, 45. Cigler Otakar, Sokol Karlova Huf 5:40.25, 46. Kramář Otakar, Sokol Olomouc 5:41.47, 47. Milostný Vlastimil, Sokol Teplice 5:46.40, 48. Míl Rudolf, Sokol Šumperk 5:51.08, 49. Dr. Sýkora Jan, Sokol Ml. Boleslav 6:02.58, 50. Wolf Josef, Sokol Kraslice 6:06.54, 51. Svršek Jan, Sokol Šumperk 6:19.39.	

Traf vedla převážně po trase prvního historického závodu na 50 km z Vysokého nad Jizerou přes Kořenov, Harachov, Rýžoviště, Studenec, Dvořáčky, Mísečky, Mechovinec, Janova Hora, Benecko, do Jilemnice.

ZÁVOD V BĚHU NA LYŽÍCH PRO MUŽENA 18 km

Titul mistra ČSR v běhu na lyžích pro rok 1949 získává:

JAROSLAV CARDAL — SOKOL SKI — JILEMNICE

	hodin
1. Cardal Jaroslav Sokol Ski Jilemnice	1.07.06
2. Dvořák Karel Sokol N. Město na Moravě	1.07.42
3. Zátarecký Ján KSTL Bán. Bystrica	1.09.15

4. Hlaváč Karel	Sokol N. Město na Moravě	1,10.10	hodin
5. Zanta František	ATK Praha	1,10.42	
6. Šimůnek Vladislav	Sokol Liberec	1,10.50	
7. Balvín Franta	Sokol N. Město na Moravě	1,11.13	
8. Poliak Ján	KSTL Státné lesy	1,11.23	
9. Marousek Mil.	Sokol Smíchov I	1,12.00	
10. Jenka J.	Sokol Ml. Boleslav	1,12.08	

11.—12. Jenka Slavomír, Sokol Ml. Boleslav 1,12.09, 11.—12. Smid Jaroslav, Sokol Kdyně 1,12.09, 13. Kovalčík Štefan, KSTL Tatr. Lomnice 1,12.29, 14. Matouš Miroslav, Sokol Kunvald 1,12.31, 15. Zajíček Jarosl., Sokol N. Město na Moravě 1,12.40, 16. Kosour Bohumil, Sokol N. Město na Moravě 1,14.30, 17. Materna Jaroslav, Sokol Špindlerův Mlýn 1,14.51, 18. Matocha Jan, ATK 1,15.20, 19. Šípek Jaroslav, Sokol Trutnov 1,15.21, 20. Klouček Jaroslav, Sokol Studence 1,15.22, 21. Tvrzník Bohumil, Sokol Smíchov I 1,15.24, 22. Weishäutl V., Sokol Jablonec 1,15.30, 23. Kováč Ján, Sokol Trutnov 1,15.59, 24. Batěk Vladimír, Sokol Slavia Praha VII 1,16.04, 25. Vávra Jaroslav, Sokol Trojanovice 1,16.09, 26. Skolník Ladislav, Sokol Jablonec 1,17.19, 27. Ing. Novák Vlad., Sokol Vyšehrad 1,17.21, 28. Sedivec Jaroslav, ATK 1,17.34, 29. Podolinský Ota, KSTL Státné lesy 1,17.35, 30. Ducháček M., Sokol Zlatá Olešnice 1,17.43, 31. Lukeš Jaroslav, Sokol Špindlerův Mlýn 1,17.54, 32. Blažiček Otto, Sokol Smíchov I 1,17.59, 33.—34. Sobotka Václav, Sokol Trutnov 1,18.16, 33.—34. Švanda Jaroslav, Sokol Nové Město na Moravě 1,18.16, 35. Dr Otáhal Stanislav, Sokol Smíchov I 1,19.02, 36. Majerčík Jaroslav, KSTL Svit 1,19.43, 37. Kontryš Ondřej, KSTL Starý Smokovec 1,19.59, 38. Žuža Ondřej, KSTL Starý Smokovec 1,20.02, 39. Holec J., Sokol Liberec 1,20.07, 40. Buchar Joska, Sokol Míchle 1,20.28, 41. Královec Václav, ATK 1,20.32, 42. Petřík M., Sokol Brno 1,20.45, 43. Bruzenbach J., Sokol Tatra Kopřivnice 1,21.00, 44. Jelen

Jan, Sokol Vršovice 1,21.01, 45. Vojtěch Mil., Sokol Hrabenov 1,21.29, 46. Šedo Viktor, KSTL Žilina 1,21.58, 47. Štěpán Martin, Sokol Dol. Štěpanice 1,22.10, 48. Jaroslav Pajkr, Sokol Telce 1,22.24, 49.—50. Marcinko F., KSTL Svit 1,22.44, 49.—50. Marek M., ATK 1,22.44, 51. Janata Bořivoj, Sokol Jablonec 1,22.45, 52. Bělský J., Sokol Svit Gottwaldov 1,22.51, 53. Holý Ladislav, Sokol Zlatá Olešnice 1,23.40, 54. Kitner Frant., Sokol Teplice 1,24.00, 55. Kochánek J., Sokol Zlatá Olešnice 1,24.13, 56. Kraus Vlast., ATK 1,24.21, 57. Balcar V., Sokol Čes. Třebová 1,24.25, 58.—59. Jón Ivo, Sokol Pražský 1,25.05, 58.—59. Novák Jindřich, Sokol Liberec 1,25.05, 60. Matys Jan, Sokol Šumperk 1,25.10, 61. Růžička Jan, KSTL St. Smokovec 1,25.12, 62. Novotný Vlast., Sokol Ziednice 1,25.22, 63. Ing. Šrámek Boh., Sokol Jičín 1,26.46, 64. Fišer Mir., Sokol Plzeň 1,26.59, 65. Benetka V., Sokol Karlovy Vary 1,27.05, 66. Voříška Václav, Sokol Stalin, závody 1,27.06, 67. Němec Jaroslav, Sokol Telce 1,27.17, 68. Hamlík Karel, Sokol Studence 1,27.20, 69. Balvín Vladislav, Sokol Nové Město na Mor. 1,27.40, 70. Dufek J., Sokol Svit Gottwaldov 1,28.32, 71. Zimmermann Fr. Sokol Křemže 1,28.46, 72. Karas Jaroslav, Sokol Kdyně 1,29.59, 73. Petrovič Jan, KSTL St. Smokovec 1,32.36, 74. Němec Ladislav, Sokol Kraslice 1,33.58, 75. Fiala Miroslav, Sokol Železn. Brno 1,35.19, 76. Bezděk Josef, Sokol Šumperk 1,35.30, 77. Burián Jan, Sokol Svit Gottwaldov 1,36.16, 78. Jirka Josef, Sokol Plzeň III 1,37.34.

ZÁVOD SDRUŽENÝ — MUŽI

Titul mistra ČSR v jždě na lyžích pro rok 1949 (závod sružený běh na 18 km a skok) získává:

MELICH VLAST. — SOKOL ČSK VYSOKÉ N. JIZ.

	Body běh	skok	celkem
1. Melich Vlast., Sokol Vysoké n. Jizerou	240.0	196.3	436.3
2. Jón Lad., Sokol ČSK Vysoké n. Jizerou	233.4	188.5	421.9
3. Lukeš Jaroslav, Sokol Špindlerův Mlýn	203.5	216.4	419.9
4. Kadavý Jaroslav, Sokol Vyšehrad	221.7	188.7	410.4
5. Kumpošt Sl., Sokol Lomnice n. Pop.	211.8	197.6	409.4
6. Šípek Jaroslav, Sokol Trutnov	212.5	196.4	408.9
7. Skrbek Josef, Sokol Vítk. želez. Ostrava	193.5	203.3	396.8
8. Kosour B., Sokol Nové Město na Moravě	215.5	179.7	395.2
9. Mečíř Václav, Sokol Ski Jilemnice	219.8	173.8	393.6





1. Sláva Pítl (Sokol Dynamo Slavia Praha), mistr ve slalomu.

2. Jaroslav Cardal (Sokol Ski Jilemnice), dvojnásobný mistr v běhu na 18 a 50 km.

3. Maňu Wágnerová (Sokol Vyšehrad) dvojnásobná mistryně, ve slalomu a ve sjezdovém závodu sruženém.

4. Nina Žemličková (Sokol Dynamo Slavia Praha) mistryně v trojkombinaci (sjezd, slalom a běh)

5. Květa Lelková (Sokol Dynamo Slavia Praha), mistryně v trojkombinaci (sjezd, slalom a běh).

6. Luboš Brchel (Sokol Dynamo Slavia Praha) dvojnásobný mistr, ve sjezdu a ve sjezdovém závodu sruženém.

7. Mistrovská štafeta Sokola Nové Město na Moravě (Hlaváč, Balvín, Dvořák a Zajíček).

8. František Felix (Sokol Lomnice n. Pop.) mistr ve skoku prostém

9. Marie Lukešová (Sokol Špindlerův Mlýn) mistryně v běhu na 8 km

	Body běh	skok	celkem
10. Šablatura Ludvík, Sokol Brno VI	191.2	190.5	381.7
11. Majerčák Jak., KSTL Svit	197.2	179.0	376.2
12. Kovář Jan, Sokol Trutnov	210.3	158.4	368.7
13. Kyněl Krist., Sokol Smíchov I	185.3	182.0	367.3
14. Mistrik Mar., KSTL Jasenie	193.4	169.8	363.2
15. Štípl Jar., ATK	195.0	166.4	361.4
16. Gult Stan., Sokol Jáchymov	158.3	190.7	349.0
17. Sobotka Václav, Sokol Trutnov	202.2	138.5	340.7
18. Vrána Rudolf, Sokol Praha VII	134.6	189.0	323.6
19. Mareš Jan, Sokol Kraslice	159.9	157.9	317.8

ZÁVOD V BĚHU ROZESTAVNĚM NA 4×10 km

Titul: Mistrovská štafeta ČSR pro rok 1949, získává Sokol Nové Město na M.

ZAJÍČEK — HLAVÁČ — BALVÍN — DVORÁK

	Hod.		Hod.
1. Sokol Nové Město na Moravě Zajíček 36.52, Hlaváč 35.24, Balvín 35.56, Dvořák 35.16	2.23.28	8. Slovensko II. Podolínský 41.37, Kontriš 42.34, Majerčák 41.22, Žuža 42.30	2.48.03
2. Kraj Liberec I Šimůnek 41.48, Jón 38.19, Me- lich 34.51, Cardal 34.54	2.29.52	9. Sokol Smíchov I. Novotný V. 47.28, Blažiček 41.12, Marousek 41.16, Tvrz- ník 38.53	2.48.49
3. Slovensko I. Záturecký 37.47, Banko 39.17, Poliak 36.42, Kovalčík 36.53	2.30.39	10. Kraj Plzeň Fišer 48.58, Karas 38.38, Šmid 38.10, Šneberger 44.19	2.49.55
4. Kraj Praha II. Novák 38.28, Kadavý 38.12, Jen- ka J. 39.58, Jenka S. 37.46	2.34.24	11. Kraj Praha III. 12. Kraj Jihlava	2.49.57 2.52.44
5. ATK I. Žanta 39.23, Lámoš 42.03, Skr- bek O. 37.54, Šír 37.30	2.36.50	13. Kraj Ostrava	2.53.11
6. Sokol N. Město na Moravě II. Švanda 40.01, Kučera 41.16, Kosour 40.27, Fousek 40.39	2.42.23	14. Slovensko III. 15. Kraj Liberec II.	2.55.27 2.55.54
7. Sokol Trutnov Kovář 42.10, Jansa 44.59, So- botka 40.59, Šípek 39.05	2.47.13	16. Kraj Brno	2.56.22
		17. Kraj Olomouc	2.59.51
		18. Sokol Svit-Gottwaldov	3.04.24
		19. Kraj Pardubice	3.06.06
		20. Kraj Karlovy Vary	3.07.59
		21. Sokol Ústí nad Labem	3.22.16

ZÁVOD VE SKOKU PROSTĚM

Titul mistra ČSR ve skoku prostěm pro rok 1949 získává:

FELIX FRANTIŠEK — SOKOL LOMNICE NAD POPELKOU

	m	m	m	bodů
1. Felix František, S. Lomnice n. P.	69.0	67.5	70.5	331
2. Štolba Mirosl., S. Severák Jablonec n. Nis.	69.5	72.0	72.5	330
3. Remza Zdeněk, S. Studenec	69.6	67.0	67.0	324.5
4. Císar Josef, S. Lomnice n. P.	59.5	65.0	69.5	311.5
5. Lenemayer Frant., S. Harrachov	63.5	65.5	65.0	301.5
6./7. Lukeš Jaroslav, S. Špindl. Mlýn	56.0	62.0	64.5	296
6./7. Skrbek Josef, S. Vítkovické železářny	64.0	62.5	61.0	296
8./9. Šípek Jaroslav, S. Trutnov	59.0	60.0	62.0	294
8./9. Bartoš Zdeněk, S. Frenštát p. R.	57.0	62.5	65.5	294
10./11. Lípán Josef, S. Nová Paka	60.0	62.5	63.0	290.5
10./11. Lenemayer Antonín, S. Harrachov	p. 64.0	65.0	69.0 p.	290.5
12. Fejfar Jaroslav, S. Nová Paka	59.5	59.0	61.5	290
13. Janata Bořivoj, S. Severák Jablonec n. N.	63.5	56.5	67.0	285
14. Paska František, S. Pražský	61.0	61.5	63.5	284.5
15. Cejnar Jaroslav, S. Seba Tanvald	59.0	61.5	64.5	282
16. Horáček Bohuslav inž., S. Pražský	59.0	58.5	61.0	268.5
17. Kocourek Břetislav, S. Lomnice n. P.	58.5	67.0	67.5 p.	266.0

	m	m	m	bodů
18. Mareš Jan, S. Kraslice	53.5	60.0	56.0	263.0
19. Cívín Jiří, S. Harrachov	58.0	52.0	56.0	261.5
20. Chroust Antonín, S. Nové Město na Moravě	56.5	62.0 p.	63.0	256.0
21. Schröffel Rudolf, S. Slavia Praha VII	52.0	57.5	59.0	254.5
22. Bušek Stanislav, S. Trojanovice	55.0	47.5	53.5	247.5
23. Sablatura Ludvík, S. Brno VI	56.0	56.5 p.	60.5	244.5
24. Schröffel Viktor, KSTL Ružomberok	57.0 p.	56.5	60.0	236.5
25. Streitsbier Rad., S. Vsetín	44.5	47.5	53.5	235.0
26. Ruttkay Karol, S. Svit	44.5	50.0	48.0	232.0
27. Kynčl Christian, S. Smíchov I	52.5	61.0 p.	58.0 p.	198.5
28. Duží Ján, KSTL Ružomberok	47.5 p.	45.0	47.5	193.5
29./30. Hušek Vítězslav, S. Severák Jablonec				
29./30. Liška Štefan, KSTL Ban. Bystrica	54.0 p.	53.0	52.0 p.	190.5
31. Lukeš Josef, S. Svit Gottwaldov	54.0 p.	48.0 p.	47.5	177.0
32. Sliacký Ján, KSTL Ružomberok	44.5	45.0 p.	50.0 p.	168.0

Závod se konal na velkém můstku v Masarykově údolí.

ZÁVOD VE SJEZDU - MUŽI

současně I. část sjezdového závodu sdruženého

Titul mistra ČSR v závodě ve sjezdu pro rok 1949 získává:

BRCHEL LUBOŠ — SOKOL SLAVIA — PRAHA

	Čas
1. Brchel Luboš, Sokol Slavia Praha	2.08.8
2. Krajňák Vlado, ATK	2.11.4
3. Špaček Oldřich, Sokol Frenštát	2.15.8
4. Škoda Vlastimil, Sokol Liberec	2.24.0
5. Parma Zdena, Sokol Frenštát	2.24.8
6. Kiša Josef, ATK	2.27.0
7. Wagner Jan Ing., Sokol Vyšehrad	2.27.6
8./9. Bogdálék Jaroslav, Sokol Brno VI	2.28.2
8./9. Krajňák Ota, ATK	2.28.2
10. Kostiniuk O., Sokol Trutnov	2.28.4
11. Oplít Oldřich, Sokol Sparta, 2.29.8, 12. Hromádko Eduard, Sokol Vinohrady, 2.30.0, 13. Pele Zdeněk, Sokol Sparta, 2.30.4, 14. Jíra Josef, Sokol Sparta, 2.31.8, 15. Bartonička Boh., Sokol Vysoké n. Jiz., 2.32.0, 16. Votrubec Vlad., S. Malá Skála, 2.32.2, 17. Toman Milan, Sokol Čadca, 2.33.4, 18. Chmelař František, Sokol Trutnov, 2.34.6, 19. Krasula Josef, KSTL, Štátné lesy, 2.35.0, 20. Pítl Sláva, Sokol Slavia, 2.36.4, 21./22. Kollanda Alfréd, Sokol Brno VI, 2.40.2, 21./22. Ruml Václav, Sokol Brno, 2.40.2, 23. Teplík Vlad., Sokol Frýdštejn, 2.41.0, 24. Brauner Ota, ATK, 2.42.4, 25. Adler Ferdinand, S. Ml. Boleslav, 2.42.8, 26. Sekera František, Sokol Píerov, 2.43.2, 27. Lubelan Eduard, Sokol Lipt. Sv. Mikuláš, 2.43.4, 28. Ručka Čeněk, Sokol Frýdek, 2.44.6, 29. Petr Robert, Sokol železničáři Ostrava, 2.47.0, 30. Lukeš Josef, Sokol Liberec, 2.48.4, 31. Meteček Mil., Sokol Čes. Budějovice L., 2.48.6, 32. Valeš, Sokol Plzeň I., 2.48.8, 33. Špindlen Přemysl, Sokol Slavia Praha, 2.49.0, 34./35. Velička Josef, Sokol Frýdek, 2.50.8, 34./35. Žanta Jaroslav, Sokol Jablonec n. N., 2.50.8, 36. Klozar Václav, Sokol Slavia Praha, 2.51.0, 37. Schneller Oto, Sokol Trutnov, 2.52.0, 38. Štěpán Milan, Sokol Báh. hut., Olo-	
mouc, 2.52.2, 39. Slivka Josef, Sokol Svit, 2.53.0, 40. Bednář Jaromír, ATK, 2.53.2, 41. Zemlička Jan, Sokol Slavia Praha, 2.53.4, 42. Krbec Jiří dr., Sokol Klatovy, 2.54.8, 43. Poledna Jiří, Sokol Píerov, 2.55.0, 44. Riemer Tibor, Sokol Tat. Lomnica 2.57.2, 45. Šlachta Daniel, Sokol Svit, 2.58.0, 46. Juroška Boh., Sokol Frenštát, 2.59.2, 47. Straka Josef, ATK, 2.59.8, 48. Prokop Jaroslav, Sokol Malá Skála, 3.02.8, 49. Stříželka, Sokol Val. Klobouky, 3.05.0, 50. Appl Josef, Sokol Čes. Třebová, 3.05.4, 51. Doboš Karol, Sokol Žilina, 3.06.8, 52. Jáchym Václav, Sokol Karlovy Vary, 3.08.0, 53. Gerák Pavel, Sokol Lipt. Hrádok, 3.08.2, 54. Greštiak Milan, Sokol železničáři Zvoleň, 3.10.0, 55./56. Faltys, Sokol Plzeň IV., 3.11.0, 55./56. Fiala Josef, Sokol Tat. Lomnica, 3.11.0, 57. Mottl Jindřich, Sokol Karlovy Vary, 3.11.4, 58. Vacek Jaroslav, Sokol Ústí nad Lab., 3.17.2, 59. Knor Karel, Sokol Vyšehrad, 3.17.4, 60. Juránek Jiří, Sokol Brno VI, 3.19.2, 61. Košťák Boris, Sokol Teplice, 3.27.0, 62. Fiala Zdeněk, Sokol Svit-Gottwaldov, 3.28.2, 63. Danajovič Karol, Sokol Tat. Lomnica, 3.30.0, 64. Vodička Jiří, Sokol Teplice, 3.32.0, 65. Glevaňák Ján, KSTL, Štátné lesy, 3.45.2.	

SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ PRO MUŽE

Titul mistra ČSR ve sjezdovém závodě sdruženém pro rok 1949 získává:

BRCHEL LUBOŠ — SOKOL SLAVIA — PRAHA

	Body sjezd	Body slalom	Body celkem
1. Brchel Luboš, S. Slavia P. VII	0	0	0
2. Krajiňák Vlado, ATK	1.92	0.61	2.53
3. Spaček Milan, S. Frenštát	5.17	0.61	5.78
4. Parma Zdeněk, S. Frenštát	11.81	1.08	12.89
5. Wagner Jan Ing., S. Vyšehrad	13.88	1.08	14.96
6. Kiša Josef, ATK	13.44	3.69	17.13
7. Bogdálek Jar., S. Brno VI	14.33	5.08	19.41
8. Jíra Josef, S. Sparta P.	16.99	2.46	19.45
9. Hromádka Eduard, S. Vinohrady	15.66	4.38	20.04
10. Krajiňák Ota, ATK	14.33	5.85	20.18
11. Škoda Vlast., S. Liberec	11.22	8.99	20.21
12. Pítl Sláva, S. Slavia Praha	20.38	0.08	20.46
13. Optl Oldřich, S. Sparta Praha	15.51	5.54	21.05
14. Pelc Zdeněk, S. Sparta Praha	15.95	7.39	23.34
15. Bartonička Boh., S. Vysoké n. J.	17.14	6.62	23.76
16. Ruml Václav, S. Brno VI	23.19	2.62	25.81
17. Toman Milan, Čadca	18.16	8.00	26.16
18. Krasula Josef, KSTL štát. lesy	19.35	8.22	27.57
19. Votrubec Vlad., S. Malá Skála	17.29	11.54	28.83
20. Kollandá Alfred, S. Brno VI	23.19	5.77	28.96
21. Kostiníck O., S. Trutnov	14.47	16.23	30.70
22. Brauner Oto, ATK	24.81	7.01	31.82
23. Klozar Václav Ing., S. Slavia P.	31.17	2.84	34.01
24. Chmelář Fr., S. Trutnov	19.05	15.23	34.28
25. Teplík Vlad., S. Frýdštejn	23.78	13.16	36.94
26. Špidlen Přem., S. Slavia Praha	29.69	10.31	40.00
27. Lukeš Josef, S. Liberec	29.24	10.77	40.01
28. Ručka Čeněk, S. Frýdek	26.43	14.23	40.66
29. Adler Ferd., S. Ml. Boleslav	25.10	15.76	40.86
30. Valeš, S. Plzeň I	29.54	11.92	41.46
31. Lubelan Eduard, Lipt. Sv. Mikuláš	25.54	15.99	41.53
32. Slivka Josef, Svit	32.64	11.30	43.94
33. Štěpán Milan, S. Bář. hut. Olomouc	32.06	15.84	47.90
34. Schneller Oto, S. Trutnov	31.91	17.84	49.75
35. Bednář Jaromír, ATK	32.79	18.07	50.86
36. Žanta Jaroslav, S. Jablonec	31.02	20.15	51.17
37. Petr Robert, S. Železn. Ostrava	28.21	24.38	52.59
38. Metelec Mil., S. České Budějovice I	29.39	24.00	53.39
39. Velička Josef, S. Frýdek	31.02	23.08	54.10

SLALOM ZVLÁŠTNÍ — MUŽI

Titul mistra ČSR ve slalomu pro muže pro rok 1949 získává:

PITL SLÁVA — SOKOL SLAVIA — PRAHA

	I.	II.	Celkem čas
1. Pítl Sláva, Sokol Slavia Praha VII	87.8	94.0	181.8
2. Brchel Luboš, Sokol Slavia Praha VII	97.0	88.4	185.4
3. Klozar Václav, Ing., Sokol Slavia Praha VII	93.4	95.2	188.6
4. Spaček Milan, Sokol Frenštát	98.4	94.2	192.6
5. Ruml Václav, Sokol Brno VI	100.2	95.8	196.0
6. Wagner Jan, Ing., Sokol Vyšehrad	99.2	97.8	197.0
7. Jíra Josef, Sokol Sparta Praha	98.6	101.4	200.0
8. Krajiňák Ota, ATK	104.0	114.0	218.0
9. Parma Zdeněk, Sokol Frenštát	103.8	115.8	218.8
10. Šlachta Daniel, KSTL Svit	101.4	118.0	219.4
11. Bogdálek Jar., Sokol Brno VI	112.2	111.4	223.6

	I.	II.	Celkem čas
12. Pele Zdeněk, Sokol Sparta Praha	108.0	116.2	224.2
13. Charvát Dušan, Sokol Brno VI	115.6	109.8	225.4
14. Krasula Josef, KSTL Tatr. Lomnica	114.6	114.0	228.6
15. Oplt Oldřich, Sokol Sparta Praha	114.6	115.0	229.6
16. Kollanda Alfred, Sokol Brno VI	123.4	110.2	233.6
17. Brauner Ota, ATK	121.0	115.2	236.2
18. Špidlen Přemysl, Sokol Slavia Praha	119.0	122.0	241.0
19. Votrubec Vlad., Sokol Malá Skála	123.0	120.6	243.6
20. Bruk Karol, KSTL Tatr. Lomnica	121.4	123.2	244.6
21. Slivka Josef, KSTL Svit	125.8	127.0	252.8
22. Kiša Josef, ATK	127.4+5	126.6	259.6
23. Fiala Jozef, KSTL, Tatr. Lomnica	135.8	128.8	264.6
24. Patočka Vladimír, Sokol ČSK Vysoké n. J.	144.4	121.6	266.0
25. Appl Josef, Sokol Česká Třebová	117.2	150.0	267.2
26. Juroška Boh., Sokol MEZ Frenštát	164.2	110.0	274.2
27. Nikodým Zdeněk, Sokol Stalinovy závody	146.2	131.6	277.8
28. Šoltéz Jozef, KSTL, Tatr. Lomnica	146.0	143.2	289.8
29. Štěpán Milan, Sokol Bář. a hut. Olomouc	152.0	144.0	296.0
30. Glevaňák Jan, KSTL Tatr. Lomnica	161.0	138.8	299.8
31. Šánovec Josef, Sokol Špindlerův Mlýn	160.2+5	141.6	306.8
32. Prokopec, Sokol Plzeň IV	181.4	178.6	360.0
33. Mottl Jindřich, Sokol Karlovy Vary	207.8	154.0	361.8

ZÁVOD V BĚHU NA LYŽÍCH PRO ŽENY NA 8 km

Titul mistryně v běhu na lyžích na 8 km pro rok 1949 získává:

LUKEŠOVÁ MARIE — SOKOL ŠPINDLERŮV MLÝN Čas min.

1. Lukešová Marie, Sokol Špindlerův Mlýn	39.04
2. Weishäutelová Marie, Sokol Severák Jablonec	39.32
3. Mečířová M., Sokol Ski Jilemnice	40.13
4. Beinhauerová Růžena, Sokol Brno VI	40.22
5. Krasilová Olga, Sokol Sparta Praha	42.46
6. Vondrová D., Sokol Prostějov I	43.53
7. Dortová H., Sokol Plzeň IV	44.54
8. Rumlová M., Sokol Brno VI	45.04
9. Petříková Vlasta, Sokol Sparta Praha	45.38
10. Grošňofová M., Sokol Nové Město na Moravě	47.03
11. Petrušková J., Sokol Svit Gottwaldov Smíchov I 51.38, 17. Pruknerová K., Sokol	
48.38, 12. Ciglerová E., Sokol Karlova Huť Železn. Zvoleň 51.52, 18. Gaňová Soňa, So-	
49.05, 13. Raťajová J., Sokol MEZ Židenice 49.38, 14. Vurelová L., Sokol Nové Měs-	
to na Mor. 49.53, 15. Wohlmütová M., Sokol 49.53, 16. Hadová H., Sokol	
Plzeň V 50.16, 16. Hadová H., Sokol Lukešová Zd., Sokol Jáchymov 56.36.	

ZÁVOD VE SJEZDU PRO ŽENY

současné I. část sjezdového závodu sdruženého

Titul mistryně ČSR v závodě ve sjezdu žen pro rok 1949 získává:

ŽEMLIČKOVÁ NINA — SOKOL SLAVIA — PRAHA Čas

1. Zemličková Nina, Sokol Slavia Praha	2.03.8
2. Wagnerová Malu, Sokol Vyšehrad	2.07.4
3. Moserová Božena, Sokol Vyšehrad	2.08.2
4. Tvrzská Jiřina, Sokol Slavia Praha	2.09.8
5. Beinhauerová Růžena, Sokol Brno	2.13.2
6. Kollandová Hilda, Sokol Brno	2.17.4
7. Krbcová Míla, Sokol Klatovy	2.20.8
8.—9. Lelková Květa, Sokol Slavia	2.25.2
8.—9. Čunderlíková A., KSTL Svit	2.25.2
10. Vondrová Dagmar, Sokol Prostějov	2.28.4

11. Polednová Květa, Sokol Přerov 2,39.6,	vá J., Sokol Severák Jablonec 3,02.2, 23.
12. Bartošková Z., Sokol Přerov 2,41.0, 13.	Švejdová Dagmar, Sokol Brno 3,09.0, 24.
Šulcová E., Sokol Malá Skála 2,46.4, 14.	Veselá Alena, Sokol Brno 3,11.4, 25. Dos-
Ciglerová E., Sokol Karlova Huť 2,48.2,	tállová J., Sokol Karlovy Vary 3,19.6, 26.
15. Hájková J., Sokol Slavie 2,50.4, 16. Fáb-	Hellerová M., Sokol Karlovy Vary 3,23.4,
berová B., Sokol České Budějovice 2,52.8,	27. Lacková B., Sokol Svit Gottwaldov
17. Picková E., Sokol Slavie 2,54.2, 18.	3,29.6, 28. Burešová, Sokol Plzeň I 3,30.4,
Krasilová Olga, Sokol Sparta Praha 2,55.0,	29. Křížová N., Sokol Olomouc 3,31.8, 30.
19. Menšíková, Sokol Plzeň III 2,56.0, 20.	Veličková Olga, Sokol Frýdek 3,39.8, 31.
Hradecká E., Sokol Trutnov 2,56.2, 21.	Horáková-Matějová, Sokol Ostrava, 3,56.8,
Rumlová M., Sokol Brno 3,00.6, 22. Reiso-	32. Kalábová O., Sokol Olomouc, 4,48.4.

ZÁVOD VE SLALOMU PRO ŽENY

Titul mistryně ČSR v závodě ve slalomu pro ženy na rok 1949 získává:

WAGNEROVÁ MALU — SOKOL VYŠEHRAD

	I.	II.	Celkem čas
1. Wagnerová Malu, Sokol Vyšehrad	67.6	65.6	133.2
2. Moserová Božena, S. Vyšehrad	66.8	68.0	134.8
3. Tvrzská Jiřina, S. Slavia	74.0	77.6	151.6
4. Beinhauerová Růžena, S. Brno	71.8	82.2	154.0
5. Zemličková N., S. Slavia Praha	84.8	81.0	165.0
6. Krbcová Míla, S. Klatovy	85.0	87.2	172.2
7. Lelková Květa, S. Slavia	86.0	89.0	175.0
8. Kollandová Hilda, S. Brno	90.0	94.0	184.0
9. Picková Eva, S. Slavia	94.6	93.4	188.0
10. Ciglerová Elka, S. Karlova Huť	105.0	109.8	214.8
11. Krasilová Olga, S. Sparta	108.8	109.0	217.8
12. Fáberová Běla, S. České Budějovice	107.0	116.2	223.2
13. Bartošková Zdenka, S. Přerov	111.2	124.2	235.4
14. Veličková Olga, S. Frýdek	133.0	118.0	251.0
15. Trísková Maria, S. Ústí n. Lab.	127.2	131.6	258.8

SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ PRO ŽENY

Titul mistryně ČSR ve sjezdovém závodě sruženém pro rok 1949 získává:

WAGNEROVÁ MALU — SOKOL VYŠEHRAD

početem bodů 2.83

	Body slalom:	Body sjezd:	Body celkem:
1. Wagnerová Malu, S. Vyšehrad	—	2.83	2.83
2. Moserová Božena, S. Vyšehrad	1.11	3.46	4.57
3. Zemličková Nina, S. Slavia	5.77	—	5.77
4. Tvrzská Jiřina, S. Slavia	2.53	4.72	7.25
5. Beinhauerová R., S. Brno VI	5.92	7.39	13.31
6. Kollandová H., S. Brno VI	9.—	10.70	19.70
7. Krbcová Míla, S. Klatovy	12.31	13.30	25.69
8. Lelková Květa, S. Slavia	10.10	16.84	26.94
9. Čunderlíková A. KSTL Svit	15.39	16.84	32.23
10. Vondrová D. S. Prostějov I	19.03	19.36	38.39
11. Bartošková Zd., S. Přerov	23.22	29.28	52.50
12. Ciglerová E., S. Kar. Huť	17.61	34.94	52.55
13. Polednová K., S. Přerov	26.84	28.17	55.01
14. Picková E., S. Slavia Praha VII	21.64	39.65	61.29
15. Fáberová B., S. Č. Budějovice	23.61	38.56	62.17
16. Krasilová O., S. Sparta P.	22.50	40.29	62.79
17. Hradecká E., S. Trutnov	21.79	41.22	63.01
18. Hájková J., S. Slavia Praha	28.18	36.67	64.85
19. Menšíková, S. Plzeň III	38.29	41.07	79.36

TROJKOMBINACE - ŽENY

Titul mistryně ČSR v trojkombinaci žen pro rok 1949 (běh 8 km, sjezd a slalom) získává:

LELKOVÁ KVĚTA — SOKOL SLAVIA — PRAHA

	Body sjezd	Body běh	Body slalom	Celkem bodů
1. Lelková Květa, Sokol Slavia Praha VII	8.68	0.00	3.83	12.51
2. Beinhauerová R., Sokol Brno VI	0.00	45.20	0.00	45.20
3. D. Vondrová, Sokol Prostějov I	11.00	74.92	12.00	97.92
4. Krasilová O., Sokol Sparta Praha	30.08	65.48	15.18	110.74
5. Petříková Vl., Sokol Sparta Praha	13.62	89.70	25.78	129.10
6. Rumlová M., Sokol Brno VI	34.38	84.92	14.31	133.61
7. Prokopcová D., Sokol Česká Třebová	43.92	94.48	15.32	153.72
8. Ciglerová E., Sokol Karlova Huť	25.50	118.86	10.70	155.06
9. Ježková Bínka, Sokol Podolí	18.68	129.12	11.49	159.29
10. Parmová L., Sokol Frenštát	16.50	154.06	10.99	181.55
11. Holá Danuše, Sokol Vinohrady	12.02	174.20	9.03	195.25
12. Dostálová Jarmila, Sokol Karlovy Vary	48.10	146.30	19.15	213.55
13. Wagnerová Ružena, Sokol Pražský	21.58	198.28	6.36	226.22
14. Solcová D., Sokol Dejvice	66.38	227.30	45.54	339.22

ZÁVOD JEDNOSEDADLOVÝCH SANÍ

Titul mistra ČSR v závodě jednosedadlových saní pro rok 1949 získává:

KOLDA EM. — SOKOL ŽELEZNÝ BROD

1. Kolda Em., Sokol Železný Brod	čas 6:28:6
2. Kočvara, Sokol Železný Brod	„ 6:30:8
3. Lenemayer Antonín, Sokol Nový Svět-Harrachov	„ 6:32:0
4. Kračik Jaroslav, Sokol Železný Brod	„ 7:02:0
5. Lenemayer František, Sokol Nový Svět-Harrachov	„ 7:20:0

ZÁVOD DVOUSEDADLOVÝCH SANÍ

Titul mistra ČSR v závodě dvousedadlových saní pro rok 1949 získává:

HÁK—STŘÍHAVKA — SOKOL JANSKÉ LÁZNĚ

1. Hák - Stříhavka, Sokol Janské Lázně	čas 6:49:4
2. Novotný - Vondrák, Sokol Liberec	„ 7:16:0
3. Portík - Slavík, Sokol Nový Svět-Harrachov	„ 7:25:2
4. Kožený - Drahovzal, Sokol Jablonec n. N.	„ 7:31:2
5. Kovář - Velechovský, Sokol Severák Jablonec	„ 7:45:2
6. Poloprudský - Strnad, Sokol Severák Jablonec	„ 8:00:0
7. Jeriová - Červíčková, Sokol Vrchlabí	„ 8:34:0
8. Fiala - Nebola, Sokol Železničáři Brno	„ 9:58:0
9. Doubek - Černocho, Sokol Praha VII	„ 12:16:0

● JEDEN Z NEJLEPŠÍCH ŠVÝCARSKÝCH SKOKANŮ

Fritz Tschannen, nepojede letos skákat do Planice, kde skočil v minulé sezóně 120 metrů, poněvadž hned po závodech v norském Holmenkøllen, pojede s Klopfensteinem, Stumpem a Supersaxo na zájezd do Švédska.

LYŽAŘSKÉ CVIČITELSKÉ ŠKOLY MUŽŮ

Pokyny pro přihlášky do cvičitelských škol, které se konají na Bráderově chatě ve Špindlerově Mlýně v Krkonoších.

Od 3. dubna do 9. dubna t. r. škola cvičitelská, pokračovací cvičitelská a pro učitele jízdy na lyžích (kteří jsou již lyžařskými cvičiteli). Škola jest přístupna pro lyžařské vedoucí, kteří se na ukončení podrobí zkoušce lyžařských cvičitelů. Dále jest určena pro lyžařsko-technické činovníky, aby si mohli osvojit nyníjší lyžařský postup návěku ČOS.

Bude-li dostatečný počet přihlášek učitelů jízdy na lyžích, budou se pro tyto rovněž konati zkoušky učitelů jízdy na lyžích. O konání zkoušek budou zvlášť jednotlivě vyrozuměni. Učitelé jízdy na lyžích si hradí účast

ve škole sami. O hrazení nákladů s účastí ostatních (cvičitelů a kandidátů cvičitelů) bude rozhodnuto doodatečně podle rozpočtových možností.

Od 10. dubna do 17. dubna t. r. opakovací cvičitelská a přípravná pro vedoucí. Tato škola se koná v předvelikonočním týdnu a jest určena mimo obeznamění se cvičitelů s novou methodickou řadou ČOS i jako příprava pro lyžařské vedoucí. Z mimopražských krajů kandidáti vedoucích se podrobí na ukončení zkoušce lyžařských vedoucích. Přivezou si proto kandidáti vedoucích doporučení cvičitelských referentů svých krajů, že mohou v této škole skládati zkoušky vedoucích. Účast ve škole si hradí všichni sami. (Kromě cestovného asi 700 až 800 Kčs.)

● ŠVÝCAŘI UKÁZALI SVOJI NAPROSTOU PŘEVAHU

na mistrovstvích světa v jízdě na bobu. Ve dvojicích zvítězili jejich zástupci Endrich-Waller a také na druhém místě se umístil švýcarský bob, řízený Feierabendem. Teprve potom byly dva domácí — americké boby a jeden francozský.

● OLYMPIJSKÝ VÍTEZ NOR PETER HUGSTED

se stal mistrem Kanady ve skoku na lyžích se 314 body a skoky dvakrát 49 metru. Druhým byl olympijský reprezentant Kanady Laferte s 287 body.

● ŠVÝCARSKÁ „POLÁRNÍ“ EXPEDICE

totiž lyžaři na zájezd do Norska a Švédska byli jmenováni. Jsou mezi nimi sami známí z olympijských her: pro severskou kombinaci Stump a Supersaxo, pro skok prostý Tschannen a Klopfenstein a pro běh 50 km Bricker a Hirschier. Poslední dva jsou členy vojenské hlídky, která bude také v Oslo startovat.

● ZA TŘI ROKY AMERIČANÉ NEJLEPŠÍ NA SVĚTĚ?

Místopředseda švýcarské lyžařské asociace Mark Hodler prohlásil — po zkušenos-

tech, které získali švýcarští lyžaři s americkými — že Američané budou do tří let mezi světovou lyžařskou elitou, zejména v alpských a skokanských disciplínách. Za čtyři roky od konce války zaznamenalo americké lyžařství prudký vzestup, za další léta prý dosáhne nadvlády nad evropským, poněvadž Američané jsou pro tento sport velmi dobře technicky vybaveni a ve svých lyžařských střediscích mají k dispozici vše, co potřebují k výcviku včetně výtahů. Úspěchy na Olympiádě v Mořici prý již mnoho napověděly, mistrovství 1950 v Aspen (Colorado) prý teprve ukáží, co v Američanech vězí. T

LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro cvičitele a cvičitelky. — Vydává Československá

redakční redakčním kruhem. Odpo-

II, Tyršův dům, tel. 430-85.

596*4. — Vychází 12krát za

v Praze IA-Gre-2372-OB-46.

číslo 45 Kčs. Jednotlivá čísla

Jungmannova třída č. 24.

TEL: 430-85
LYŽAŘSKÝ ODDĚL
ČESKOSLOVENSKÉ
LYŽAŘSKÉ PŘEDSESTVÍ

Lýžařství



ODBOBNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

29. BŘEZNA 1949. • ROČNÍK I. • ČÍSLO 3.

nel 47630

LYŽAŘI SE CHTĚJÍ »POSOKOLŠTIT«

Na lyžaře čeká po letošní sezóně veliký úkol. Ze všech sil se musí zapojit do sokolských řad a dokázat tak, že lyžaři byli jediným sportovním odvětvím, které se v roce 1945 postavilo bezvýhradně za úplné sjednocení. Po loňském únoru došlo k zapojení lyžařů do sokolských řad až na podzim těsně před sezónou. Lyžařská činnost nešla zastavit, napadl sníh, byly naplánovány školy, kurzy a závody a pracovalo se jen nahore — v lyžařském ústředí ČOS. Bývalé lyžařské kluby vstupovaly do sokolských jednot již v sezóně a teprve při práci se poznávali noví bratři a sestry. Lyžařské župy se změnily v oblasti a později se přizpůsobily kraj, zřízení. To vše se dělo v zimních měsících, kdy lyžařské složky mají již plnit jen dané úkoly a ne organisovat. Proto to letos někde v menších složkách neklapalo. Ono je vždy znát, když se v jízdě mění kolečka. Všechno však dopadlo dobře. Ve vedení naší lyžařiny jsou zkušenější pracovníci, kteří udělali vše, aby letošní sezóna proběhla zdařile. Úkolů bylo letos hodně. Vzpomeňme jen VIII. světových akademických zimních her, 50. jubilejních lyžařských mistrovství a mezinárodních závodů v Zakopaném o pohár Tater. Českoslovenští lyžaři obstáli víc než dobře. To byly ovšem jen úspěchy na sněhu, ale my chceme, aby lyžaři byli i úspěšnou složkou celé naší sjednocené tělovýchovy. Proto je našim úkolem zapojit se bezvýhradně do sokolského šiku. Lyžaři se dříve poznávali vždy až na podzim, když zaplnili tělocvičny a protahovali zlenivělé tělo před zimou. Nyní všechno toto padá. Naše místo je v tělocvičně a na letních cvičištích už nyní. Tam je to pravé prostředí, kde budeme vzpomínat na zasněžené pláně a na ty „sešupy“. Tam budeme udržovat ohebnost kolen a sílu v pažích, tam můžeme získat celou řadu dalších vyznavačů bílého umění. S otevřenou náručí budou přijati zvláště lyžařští cvičitelé a cvičitelky. Myslete, že by to nešlo být i dobrým cvičitelem v tělocvičně, dobrým vychovatelem žactva a dorostu. Když to umíte na sněhu, snadno to dokážete i v tělocvičně a své zimní světece nemusíte opustit po celý rok. Lyžařství má nyní otevřenou cestu. Desetitisíce rekreatantů poznává na své zotavené krásy hor a mnoho z nich zůstane horám věrno. Dalším přírůstkem v našich řadách bude školní mládež, která se svými školami tráví na horách pololetní prázdniny. Těm všem musíme připnout lyže natrvalo, musíme je dostat do našich — do sokolských řad a naučit je řádně jezdit na lyžích. V polovině května bude v Praze sjezd všech lyžařských pracovníků-cvičitelů a cvičitelek. Tam bude zhodnocena letošní sezóna a tam bude určen úkol na příští zimu.

-ra.

VE SV. PETRU SE ŠKOLILI VE- DOUCÍ MLÁDEŽE

Sešlo se jich 68. Byli mezi nimi účastníci docela mladí a byli tu i bratři starší, kteří mají za sebou již pořádný kus práce s mládeží. Škola byla původně určena zvlášť pro vedoucí dorostenců a zvlášť pro vedoucí zádků. Měla být již v prosinci, aby absolventi měli ještě v této sezóně příležitost uplatnit ve svých jednotách, co se v kursu naučili. Svatý Petr nám však udělal škrt přes rozpočet. Nebyl sníh a tak mohla být škola provedena až v únoru. V týdnu od 20. do 27. února bylo tedy v hotelu Sport rušno. Od budíčku do večerky byly dny naplněny pilnou prací. Šest hodin na sněhu a z pilnosti se často přetahovalo. Tak to má být. Před večerí přednáška, po večerí přednášky a rozprava. Polední přestávku vyplnili mnozí posluchači přípravou na zkoušky. Na večerní besedy a zpěv nezbýval čas. Nebylo divu, že mnozí nečekali ani na večerku a šli unavení spat. Týden jest přece jenom krátká doba na strávení veškeré lyžařské „vědy“. A to ještě všichni účastníci odpracovali osmihodinovou dobrovolnou brigádu. Stahovalo se dříví po slalomovém svahu do údolí ke svozu. Výsledek této sokolské brigády uspokojil lesní správu tak, že chtěla kursu za-

VŠECHNO V PRAVÝ ČAS

Závod je konečná fáze tělovýchovného postupu. Pro něj vlastně cvičíme. K němu se upíná veškeré naše konání a snažení. Ve sportu to znamená často úzkostlivou specialisaci. Zaměřen jen právě na jediný druh tělesného pohybu. Takový postup přináší úspěchy. Vítězství v závodě či ve hře. A vítězství je nebezpečná věc. Je jako opium, které svým leskem zaslepuje oči, takže nevidí cenu, kterou bylo třeba za vítězství zaplatit.

Nenamlouvejme si, co není pravda. Bez specialisace dnes nikdo se k vítězství neprobije. I ve sportu je soutěž tak silná, že nadání sice cestu k úspěchu usnadní, ale samo o sobě nestačí. Neúnavné cvičení a denní opakování cviků, po výtce cviků speciálních, kterému říkáme běžné trening, to je cesta všech vítězů.

Taková je pravda, třebas vede k takové absurdnosti, že nejlepší hráč kopané na hřišti, který oslňuje skvělou technikou s míčem, je na tom ve skutečnosti tak zle v souhrnu své tělesné dovednosti, že přeskočit kozu je pro něj obtíž. Nikoliv co do tělesné zdatnosti, nýbrž pokud se týče jeho obratnosti, hbitosti a pohotovosti.

K těmto koncům nespěje každý hráč kopané, stejně jako nemusí být problémem pro skokana na lyžích vrátit hlavičkou slušně nahraný míč. Dojdou však k nim zaručeně oba, jestliže z celé tělovýchovy neznají nic než kopací míč a skočky. V tělocvičném pojmu nelze je považovat za atlety, spíše však za jakési zdravé-nemocné. A my potřebujeme výkonné závodníky bez tohoto kazu!

Závodníci nám rostou z mládeže a mládež musíme chránit následky specialisace. Není to konečně žádný problém. Stačí pravidelné užívání léku, který nazýváme v souhrnu cvičební hodinou! Možná, že jsme neměli tuto pravdu vyslovit, ale nebojme se něčeho, co pod jistě sokolským pojmenováním skrývá dobrodíní pro nás všechny.

Lyžaři jsou zvyklí na cvičební hodinu, jenže ji nazývají suchými neb přípravými cvičeními. Užívají ji však jako skutečnou medicínu jen když je nouze nejvyšší a není na čem jezdit. Jinak se tělocvičně vyhýbáme. Pravděpodobně proto, že tělocvična představuje svou uzavřeností omezené

platit. Když jsme přirozeně odmítli přijmout peníze, slíbili nám pochvalný a děkovaný do-

pis. Ve veliké oblibě byly lanovka a sjezdovka, třebaže v té době málo vysněžená.

pohybové možnosti a určitou kázeň v podřízení se cvičicímu celku.

Rozeberme nejdříve kázeň! Kázeň je nutná všude, kde lidé se stýkají mezi sebou v jakékoliv příležitosti. Je přece základním prvkem jejich vzájemného poměru.

Kázeň v tomto smyslu přešla v první řadě v časové rozvržení doby, která je věnována na celé cvičení. V tomto ohledu dělíme každou cvičební hodinu na úvodní část rozcvičení a postupné průpravy celého těla, jež následuje po zahájení a trvá asi 10 minut. Tvoří je prostná cvičení a cviky pohotovosti s jednoduchými hrami. Tato zahajovací část nese svým provedením charakter ukázněného společného vystoupení.

Hlavní část cvičební hodiny však s hromadnou kázní má jen velmi málo společného, pokud si ji nezasvěcení představují pod pojmem hromadného raz — dva — tři — čtyři! Ve třech etapách probírá se postupně celé tělo. Paže a trup zahajují, následuje zamětnání celého těla a končíme nohama a procvícením vnitřních orgánů. Ve všech těchto oddílech hlavní části cvičební hodiny jsou zařazeny skoro výlučně cviky povahy sportovní nebo tvary a cviky na nářadí a to znamená, že kázeň v individuálních cvicích je vlastně záležitostí každého cvičence s ohledem k sobě samému, aby se snažil o nejdokonalejší provedení cvičení a těžil tak co nejvíce z celého cvičení.

Název cvičební hodina naznačuje, že při správném vedení všichni se musí v tělocvičně cítit jako doma a všichni si musí přijít na své. Počítejme s tím, že ve cvičební hodině se seje vždy několik specialistů různých oborů. Proto musí být její náplň tak pestrá, aby všem dala postupně pocit dokonalého fyzického vývoje a kromě celkového uspokojení všestranné tělesné průpravy byl tu určitý pocit, že i pro závodní specialisaci každý vykoná pořádný kus práce.

Sjednocení naší tělovýchovy v jediné organizaci přivedlo lyžaře do tělocvičny. Možná, že mnoho z nesprávných předpokladů brání plnému využití této příležitosti. Nic však nemělo bránit naší mládeži, i když jejím konečným cílem je závodění na lyžích, aby právě v tělocvičně si osvojila tak širokou základnu své tělesné všestrannosti, aby specialisace, nutná k závodnímu sportu byla špičkovým výkonem bez stínů zřejmých nedostatků tělesně dokonalého borce! **KAREL BLOMAN**

Píle a kázeň byly příkladné, prostředí opravdu bratrské, upřímné. Nebylo zde nic rušivého. To v každém kursu ne-

bývá. Účelem školy bylo získati účastníky pro práci s lyžařskou mládeží a dáti jim k tomu praktické pokyny. V ne-

poslední řadě měla ovšem škola zvýšiti také jejich osobní výcvik. Myslím, že se to všechno podařilo. Účastníci netajili se ujišťováním, že se jim kurs líbil. Chytil je. A poněvadž to byli vesměs cvičitelé a vedoucí, kteří pracují ve svých jednotách s dorostenci a žáky, je tu záruka, že budou s větší chutí a odbornými znalostmi ve své práci pokračovati. Praktický výcvik podle metodické rady byl prováděn se zřetelem na mládež. Stejně tak všechny přednášky. Pokud jde o osobní výcvik účastníků, byl po týdnu u všech patrný pokrok.

Lyžařské ústředí ČOS snaží se postaviti naše lyžařství na širokém základu. K tomu je zapotřebí mnoho cvičitelů a vedoucích, kteří by získávali a vychovávali mládež. Proto byl ve škole kladen důraz na lyžaření mládeže v základni tělesné výchově, na níž by se podílela pokud možno všechna naše mládež.

Když jsme se po týdnu rozcházeli, neslibovali jsme mnoho. Víme, že sliby bývají často chyby. Stačí, když každý vytkne si a provede za sezónu jenom jeden úkol a bude to znát. V jednotách musíte si však těchto bratří všimati a chtít od nich práci. Věříme, že nezklamou; vždyť mají většinou za sebou pořádný kus práce. A proto, bratři, s chutí do práce tak, jako jste nastupovali k zamětnání v kursu. W i l d

• Holmenkollen:

Nejnámější mezinárodní závod ve skoku na lyžích „Holmenkollen“ se konal v neděli 6. března za rekordní účasti 240 skokanů Norska, Švédska, Finska a Švýcarska. Mezi 90.000 diváků byl také norský král Haakon. Závod vyhrál Nor Falkanger s 216,50 body a skoky 61,5 a 58 metrů, druhým byl Fin Pietikainen se 214,50 b. Kromě pěti Švédů a třech finských skokanů nebyl žádný z cizinců mezi nejlepšími devadesáti. Vytvalostní závod v běhu na 50 km vyhrál ze 117 běžců Švéd Oestensson za 3:22:52 hod., o 12 minut před svým krajanem Joessonem.

• Moskva:

Mistrovství Moskvy v jízdě na lyžích se konalo koncem února za velmi nepříznivých sněhových podmínek. Mistrovství se účastnilo 700 nejlepších lyžařů a lyžařek. Běh na 18 km vyhrál Černěv časem 1:02:30 hod., běh žen na 5 km Markova za 23:47 min. a běh žen na 8 km Pogudina za 39:52 min. Vytvarecký závod na 50 km se stal kořistí Smirnova v čase 3:35:31 hod. Závod sdružený vyhrál Letemin, skok prostý Kudrješov, slalom mužů Rostocjev a slalom žen Sidorova.

• Helsinky:

Na Zimních hrách v Lahti zvítězili v běžích na 18 a 50 km Finové před Švédy. Padesátku vyhrál dosud neznámý Fin Mononen před svým krajanem mnohonás. mistrem Yanninenem. Švéd Herrdin byl třetí. Na 18 km byli Finové na třech prvních místech: Vellonen, Linkile a Sipilä, za nimi na 4. místě skončil první Švéd Josefsson.

• Chamonix:

Mistrem Francie ve skoku prostém se stal v letošním roce známý sjezdař Couttet, před Charletem a Bezonom.

II. SOKOLOVSKÝ ZÁVOD

8. březen 1943 stal se dalším historickým dnem našeho národa. Toho dne dosáhla zahraniční armáda našeho druhého odboje význačného úspěchu na východní frontě v bitvě u Sokolova. Je proto krásným symbolem tohoto historického úspěchu naší armády, že vždy v údobí tohoto dne je pořádán MNO vrcholný závod branné zdatnosti mládeže, nazvaný závodem Sokolovským. Je to lyžařský běžecký závod mládeže jednotlivců a hlídek, spojený se střelbou, překonáváním menších překážek a doplněný prvky pomoci zraněnému druhu a družce.

Letos byl tento vrcholný závod položen do kraje zrodu slovenského národního povstání, do Donoval. Závodu se zúčastnili nejlepší závodníci, závodnice a hličky ze všech krajů republiky, kteří se pro něj kvalifikovali na krajských přeborech, pořádaných letos SB za spolupráce se Sokolem, SČM a školami pod záštitou KNV.

V zastoupení MNO byl závodům přítomen brig. gen. Stuchlý. Běžecké tratě vyhledával známý lyžařský reprezentant npor. Pavelica s obětavými pomocníky. Závod trpěl ovšem značně nepříznivým počasím, které ztěžovalo jak závodníkům, tak i činovníkům jejich úkoly. Přesto průběh závodů byl naprosto hladký, díky obětavosti a opravdové spolupráci všech. Vlastní lyžařský závod proběhl naprosto regulárně, menších úprav však pro příští léta vyžaduje organizace střelby při závodě. Střelba v závodě hlídek je poněkud nadhodnocena proti vlastní lyžařské složce závodu a tím význam vlastního lyžařského závodu zatlačen do pozadí. Tak se stalo, že v běhu vítězná hlička dívek z Nového Města na Moravě (čas 49,18 min.) se méně přesnou střelbou dostala až na 6. místo, zatím co první místo celkového závodu získala hlička s časem 1,11,11 hod.

Jak bylo odpovědnými činiteli na místě závodu stanoveno, bude věc bodového hodnocení jednotlivých částí závodu hlídek znovu pečlivě zkoumána a nově upravena. Je ovšem samozřejmé, že hlavně v přípravě k brannému závodům musí být věnována též pozornost všem částem tohoto závodu, aby tak nemohla do vrcholného závodu se kvalifikovat hlička velmi výkonná po stránce lyžařské, avšak málo vycvičená ve střelbě a naopak.

V ý s l e d k y: Běh dívek nižšího oddílu na 4 km se střelbou: 1. Orsagiová (Val. Klobouky) 27:27 min., 396 bodů, 2. Vodrazová (Velké Meziříčí) 27:35 min., 333 body, 3. Havlíková (Nové Město na Mor.) 26 min., 330 bodů.

Běh tříčlen. hlídek dívek vyšš. oddílu na 6 km se střelbou: 1. SB Lučencec 1:11:11 hod., 541,5 b.,

Kdo nezná práci švédských běžců a její způsob, tomu program denní práce ve švédském tréninkovém táboře pro běžce se bude zdát podivným. Na první pohled se mu bude zdát nápadným nepoměr mezi odpočinkem a skutečným tréninkem. Pozdní snídaně kolem 8. hodiny, od 8.30 do 9.30 hod. znovu odpočinek, pak příprava k dopolednímu tréninku a v 10 hodin vlastní trénink. Podle intenzity trvá tento dopolední trénink jednu až jednu a půl hodiny. Po odpočinku je oběd a po obědě opět odpočinek a spánek, a kolem 15. hodiny nástup k odpolední cvičné jízdě, asi stejně dlouhé jako dopoledne.

Ke dvěma, nejvýše třem hodinám denní práce je ostatní čas samý odpočinek a ještě lépe spánek.

Výsledky švédských závodníků však dokazují, že tato metoda je správná. Celý postup švédského tréninku je založen na zásadě, že trénink je neustálé shromažďování duševní a tělesné síly, kterou závodník vydává teprve v závodech. Po celou dobu svého výcviku dbáme úzkostlivě technického výcviku všech trenujících, věnujeme největší pozornost podrobnostem stylové práce, nemění péči však věnujeme důkladné výstavbě závodnickovy kondice.

Závodník, který sice ovládá výborně všechny technické podrobnosti a je

2. Ban. Bystrica 54:10 min., 483 b., 3. Litoměřice 1:02.27 hod., 499.25 b.

Běh chlapců vyšš. oddílu na 6 km se střelbou: 1. Jelina (Česká Třebová) 34:00 min., 360 bodů, 2. Kuchel (Zvolen) 35:02 min., 346.5 b., 3. Hrubý (Vrchlabí) 35:16 min., 343.5 bodů.

Běh tříletných hlídek chlapců vyšš. oddílu na 12 km se střelbou: 1. SB Turnov 1:11.23 hod., 437 bodů, 2. SB Liptovský Svätý Mikuláš 57 min., 389 bodů, 3. SB Třinec 1:01.45 hod., 333 b.

Vítězové závodů obdrželi od MNO krásné věcné ceny, všichni závodníci pak zlaté, stříbrné nebo bronzové plakety závodu a diplomy.

Sportovně politický význam tohoto závodu si plně zaslouží mimořádné pozornosti. Provádění předběžných závodů v okresech i krajích je nutno založit na široké masově organisované základně, aby tak tento branný závod se stal věcí všech sokolských lyžařů.

Symbolický význam závodu zavazuje nás všechny k tomu, aby se stal v příštích letech skutečně nejvyšším lyžařským závodem branné zdatnosti mládeže. Široce provedenou a dokonale založenou organisací přípravných závodů v jednotlivých krajích ukážeme pak nejlépe branný význam a hodnotu lyžařství ve sjednocené tělovýchově, přispějeme tak k výchově a k uvědomění naší mládeže a postavíme ji tak nejlépe po bok pokrokovým silám na obranu míru. -ff-

● Salt Lake City:

Nor Hugsted, olympijský vítěz ze Sv. Mořice 1948, vyhrál mistrovství USA ve skoku na lyžích. Měl skoky 72.90 m a 80.20 m. Na dalších místech skončili Američan Devlin a Thrane, Kongsgaard a Tokle (všichni Norsko). Nejdelšího skoku dne dosáhl Tokle 80.80 metru.

● Helsinky:

Mistrovství Finska v jízdě na lyžích na 50 km vyhrál Pekka Vanninen, který vedl od startu až do cíle a zvítězil s převahou za 3 hod. 04:30 min. před Kuvajem 3:03:15 hod. a Kiuruem 3 h. 07:35 min. Mistrovský titul vyhrál Vanninen již po páté.



tedy technicky na výši a v technickém slova smyslu v nejlepší formě, má velmi malou naději na vítězství, jestliže během treningu utratil všechny zálohy fyzické síly, bez které nemůže svou technickou vyspělost proti fyzicky rovnocenným soupeřům uplatnit.

Proto je v našem treningovém rozvrhu tolik odpočinku a spánku. K důkladnému odpočinku však přidat vydatnou stravu. Smíšenou, chutnou, lehkou, bez koření, opravdovou stravu. Všem evropským běžcům schází k vítězství v prvé řadě pořádná snídaně.

Je věcí vedoucího instruktora, aby dohlédl na správnou výživu i životní správu všech účastníků výcviku. Docílili-li v této věci pořádku, může pak žádat od svých svěřenců též skutečně švédský trening.

Ačkoliv je treningové práce na pohled málo, záleží spíše na jejím provedení, než na jejím množství. Zásada pravidelnosti v jídle a odpočinku platí stejně přísně i pro samotný trening. Vyjíždí se za každých okolností i za špatného a bouřlivého povětří. Podmínky závodu mohou být velmi těžké. Je věcí závodníka, aby byl na ně připraven, aby byl s nimi obeznámen a aby i za krajně nepříznivých podmínek podal svůj nejlepší výkon.

Hlavním účelem treningu po technické stránce je neustálé zlepšování technické stránky výkonu a důsledné pilování technických podrobností. Opomíjení tohoto cíle a nahrazení technické povahy treningu pouhým probíháním sebevětšího množství kilometrů bez zřetele na technický pokrok běžce je v zásadě pochybený způsob cvičení. Technický zisk běžcův není žádný a také jeho fyzická forma místo zlepšování se zhoršuje. Místo hromadění tělesné i duševní energie a jejího strádání pro rozhodný boj v závodech, je stravována neúměrnou námahou v treningu.

Technické zdokonalování cvičenců vykazuje největší pokrok, když mládenci nastupují k práci dobře odpočinutí a duševně soustředění. K technické lekci není třeba vyhledávat příliš obtížnou cvičnou stopu. Dobrá treningová dráha musí být dostatečně vybavena delšími úseky pro plné rozvinutí určitého kroku. Tratě, které se většinou staví v Evropě, nedbají základního požadavku, že běh na lyžích musí mít určitou rytmickou harmonii, která dovoluje každému běžci prokázat jeho skutečnou technickou vyspělost v běhové technice. Má-li být běh na lyžích skutečným během a nikoliv jen pouhým hopsáním, nesmí se běžecská stopa úmyslně kroutit okolo každého stromčku. Taková stopa snad jen běžce odnaučí běhat.

Technicky rafinovaná trať mění svůj charakter spíše vertikálně a je věcí technické vyspělosti běžce, aby správně reagoval přizpůsobováním svého kroku. Je věcí správně vedeného treningu, aby běžec přímo měl v krvi smysl pro volbu správného kroku pro každý jednotlivý úsek závodu. Je to stejně důležité jako dokonalé ovládnutí všech lyžařských kroků po technické stránce. Spojením obou těchto znalostí cvičíme i v treningu správnou závodní taktiku, ačkoliv trening nikdy není závod.

● Davos:

Na trati dlouhé 600 m se jel v Davosu ve Švýcarsku mezinárodní obří slalom, který vyhrál Švéd Sollander za 2:28.1 min. před Francouzem Couttetem 2:29.8 min., 3. Ravel (Francie) 2:34.8 min., 4. F. Gabl (Rakousko) 2:36 min. Ženy jely trať dlouhou 400 metrů. Zvítězila Desmazieresová (Fr.) za 1:42.1 min. před Maissonovou (Švýcarsko). Druhý

den pokračovaly závody sjezdem t. zv. „Parsen Derby“. Muži jeli trať 11.240 m dlouhou s výškovým rozdílem 2000 metrů. Závod vyhrál Švýcar Bertsch (třída starších B) za 14:33.7 min. před Blanem (Francie) za 15:01.8 min a jeho krajanem Couttetem 15:03.8 min., 4. byl Olinger (Švýcarsko) 15:05.7 min., 5. Fr. Gabel (Rakousko) 15:17.6 min. a 6. vítěz obřího slalomu Sollander (Švédsko) 15:43 min. Že-

ny jely pouze 6.240 metrů s výškovým rozdílem 1.200 metrů. Zvítězila Maueroová (Švýcarsko) 8:23.4 minuty před Demazieresovou (Francie) 8:50 min.

● Quebec:

Ve sjezd. závodech „Kandaharu v Quebecu v Kanadě obsadili francouzští lyžaři první tři místa. Zvítězil Pannisset za 5:22.2 min. před Huertasem a Pazzim.

JAK NA TO?

Napsalo se toho již hodně o návratu k běžkám. Byly a jsou četné polemiky o vázání a turistickém lyžaření. Obyčejně každý souhlasí s tím, že se musí něco udělat, ale doopravdy se nedělá nic. A zatím naše lyžařství jest opravdu naštěstí. Nemusíte to nijak pečlivě pozorovat, abyste to poznali. Ono vás to v pravém slova smyslu trkne. Akční radius dnešního lyžaře se zúžil na louku, která jest buď mírným svahem (shovívavě nebo dokonce pohrdlivě se jí říká „placák“), nebo prudší. Vrcholem jest sjezdovka, zejména když jest přístupná lanovkou. Každá taková louka jest obsypána lyžaři jako cukr mravenci. Každý se pokouší o čistou křišťáňku a pečlivě dbá na práci paží. To by samo o sobě nebylo nic špatného. Naopak: začátečník a ten, kdo se něco učí, patří na cvičnou louku. Měl by však přitom dělati také něco jiného. To dnešní lyžaření, které ztratilo pomalu také všechnu romantiku, není už vlastně lyžařením. Je to jakési „sáňkování na lyžích“. Louka se sjede, lyže i na mírném svahu se vynesou a tak to jde do omrzení, nebo dokud se lyžaření nenahradí opalováním nebo nezavolá hlad ke svačině.

Měli byste viděti takového umělce, kterému to na louce jde už docela dobře, v terénu. Totiž: tím terénem jest pro něho cesta z jedné louky na druhou. Na té cestě se pozná, že neumí vlastně nic. Každý hlubší sníh nebo mezička ho sáhne. Proto se jíždě v terénu vyhýbá jako čert kříži.

Příčinou prý jest vázání — kan-dahar a spodní tah. To prý způsobilo, že se už nedělá turistika na lyžích. Až prý někdo vymyslí vázání, které umožňuje jak volný pohyb na lyžích, tak i spodní tah, který jest bezpodmínečně nutný pro dnešní sjezdovou techniku, bude prý tento problém odstraněn.

Tak dlouho my ovšem čekati nechceme a nemůžeme. Něco se musí státi. Mluvením a psaním to nespravíme. Začneme s mládeží. Nepřipoujíme ji předčasné spodním tahem k lyžím. Možnost tomu zabrániti mají vedoucí a cvičitelé mládeže. Slyší o tom v kursech, stačí tedy jen, aby to prováděli v praxi. Potírejme výstředky toho druhu, jakého se chtěl dopustiti jeden můj přítel. Těšil se, až jeho synkovi bude aspoň sedm let, aby ho oblékl do šponovek a vyzbrojil vázáním se spodním tahem.

Musíme také změnit způsob „kursování“. Musíme do terénu. Terénem však není prudší svah, kde opakujeme všechno, co jsme se dopoledne naučili na „placáku“. V tom okamžiku, kdy začneme takový prudký svah hoblovati do omrzení, stává se cvičnou loukou, i kdyby měl sebekrásnější terénní vlny a boule. Ty za chvíli známe nazpaměť. Nic nás nemůže překvapit. Terén — to jest cesta necesta. Nevím, co kde na mě čihá. Neštějný sníh, mez, ujetá cesta, les, návěj, led a všechno to krásné, co při tom vidím kolem sebe a co se stále mění.

Tu jest úkol technických vedoucích kursů a všech cvičitelů. Každodenní jízda v terénu musí býti zařazena do programu všech škol. Cvičitelé a vedoucí družstev se jí ovšem nesmějí



vyhýbati. Jinak bychom se to nena-
učili. Namítnete snad: co vázání? Od-
povídám a mohu vás přesvědčiti. Ne-
ní nepřekonatelnou překážkou. I na
kandaharu se dá turisticky, to jest
volně pohybovati a dá se na něm do-
konce popoběhnouti. Stačí jen trochu
ho povolití a vypnouti spodní tah.
Když jej opět potřebuji, nebojím se
„námahy“, vázání přitáhnou a přepnu
na spodní tah. Jde to docela rychle
i za mrazu. Předpokládám ovšem, že
se ještě dobře ohýbáte.

Nechci zde mluvit o krásě přírody,
kterou poznáte právě na turách. Víím,

že bych vás na ni nenalákal. Zdůraz-
ňuji však brannost. Pro tu potřebu-
jeme lyžaře vyspělejší, než jsou jezdci
vychovaní na loukách. Na konec ně-
co, abychom si rozuměli. Poznali jste
jistě všichni, že nemluvim proti spod-
nímu tahu.

Nemluvim také proti sjezdu a
slalomu. Naopak: jsou to krásné dis-
cipliny, musí se to však umětí právě
tak, jako na příklad skok. Dnes je tu
však zatím mnoho povolanych a má-
lo vyvolených. A proto: „Cvičitelská
škola, do terénu k určenému cíli a
s brannými úkoly.“ Rída

HOROLEZCI O TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI

Ve výběrové části Tyršova odznaku zdatnosti je pamatováno i na horo-
lezce. Je nutno však splnit tyto požadavky:

1. Výstup ve Vysokých Tatrách podle průvodce Kroutil-Gellner, a to III. stupeň těžkosti pro muže a II. stupeň těžkosti pro ženy.
2. Přihlášku může podat pouze člen horolezeckého oddílu, jehož vedoucí ručí za schopnost i za pojištění.
3. Termíny zkoušek v době letní sezóny za dohledu 2 instruktorů při kursech a zájezdech.
4. Výstupy, přicházející v úvahu pro TOZ, z kterých si může každý přihlá-
šený jeden libovolně vybrat:

VÝCHODISKO: CHATA U POPRADSKÉHO PLESA

II. stupeň těžkosti:

Prostřední Mengušovský (414b)
Kopky (567, 570)
Malý Ganek (613)
Zlobivá (642, 642a)
Popradský Ladový (680)

III. stupeň těžkosti:

Velký Mengušovský (396b, 401)
Volová věža (442)
Žabí věža (451)
Žabí kůň (466)
Volovec Mengušovský (459)

VÝCHODISKO: TĚRYHO CHATA U PĚTI SPIŠSKÝCH PLES

II. stupeň těžkosti:

Široká věža (1016)
Prostředný hrot (1045),
Ladová kopa a Lad. štít (1096, 1099)
Ladový štít (1102)

III. stupeň těžkosti:

Široká věža (1010)
Žltá věža (1038)
Prostředný hrot (1042)
Ladový štít (1104)
Baraní rohy (1162)

VÝCHODISKO: CHATA U ZELENÉHO PLESA POD JASTRABOU

II. stupeň těžkosti:

Černý štít (1310)
Malý kolový štít (1343)
Kozí štít (1373)
Jastrabá věža (1351)

III. stupeň těžkosti:

Černý štít (1305)
Belasá věža (1338)
Jastrabá věža (1349)
Jahňací štít (1356)

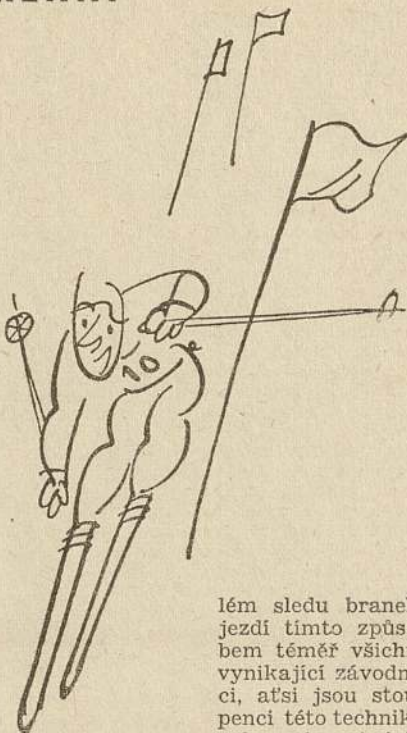
TECHNIKA PROTIRAMENNÍ

Tohleto slovo není žádné zaklínadlo, je to skutečně správné označení něčeho, co se považuje za nejmodernější závodní techniku ve slalomu, a co je na př. v zahraničním odborném tisku předmětem velmi hlubokých a rozsáhlých úvah, pokud jde o její existenci a účelnost. Je třeba, abychom si i u nás o tom řekli pár slov a osvětlili tuto otázku.

Nejdříve si musíme uvědomiti jednu věc: žádná škola nebo technika nevzniká tak, že by ji někdo theoreticky vymyslel a pak prakticky prováděl, nýbrž vždy se to má tak, že určití závodníci toho kterého kraje nebo národa skutečně jezdí určitým způsobem, který někdo, kdo je potom „tvůrcem“ školy nebo techniky, si uvědomí, rozloží v prvky, odůvodní a popisuje, a použije jako nácvikovou metodu buď obecnou nebo závodnickou. Tak aspoň vznikly všechny dosavadní lyžařské školy, jež jsou jednak produktem krajiny, ve které se jezdí, daných komunikačních prostředků a vývoje, který prodělává lyžařská výzbroj.

Podle mého mínění se to má stejně s touto protiramenní technikou jízdy ve slalomu. Co to vlastně je? Znamená to, že závodník, projíždějící branku, ve které, lépe řečeno, před kterou musí dělat švih, nedělá tento švih orthodoxně podle nauky tak, že uprostřed jeho provádění má vpředu vnější rameno, t. j. dělá-li švih doleva, rameno pravé, nýbrž naopak, rameno levé, t. j. protější tomu správnému ramenu, takže by se dalo také mluvit o technice „protějšího ramene“. Ve Sv. Antoinu, kde tato technika vznikla, tomu říkají „Gegenschulter-Technik“.

Jest otázkou, zda-li tento zjev, t. j. projíždění branky švihem s vnitřním ramenem vpředu, jest něco záměrného nebo něco, co se podalo nebo podává spontánně, a jak to oceniti. Podle mého názoru jedná se zde o spontánní zjev, poněvadž při rych-



lém sledu branek, jezdí tímto způsobem téměř všichni vynikající závodníci, aťsi jsou stoupenici této techniky nebo nejsou, t. j. ti, kteří nejsou stou-

penci, to dělají nechtěně a automaticky; v čem tedy je důvod tohoto trochu paradoxního zjevu? Je nesporné, že když děláme švih do úplného zastavení nebo aspoň do vyběhnutí do přímé jízdy, t. j. bez následujícího protišvihů, že dodržujeme správné postavení ramen, t. j. že máme vpředu vnější rameno. Naše tělo je také v tomto případě podle rychlosti, s kterou provádíme švih, více nebo méně nakloněno celé dovnitř oblouku.

Něco jiného je ovšem, provádíme-li dva nebo řadu švihů rychle za sebou: v tomto případě tělo by nestačilo tak rychle měniti celý náklon, jak to rychlý sled branek a provádění následných švihů by vyžadovalo. Důsledek toho je, že závodník, projíždějící řadu branek v protišvihách, má typické postavení těla, zlomeného v pa-

VELKÁ CENA ČESKOSLOVENSKA

Letošní ročník sjezdového závodu sdruženého o „Velkou cenu Československa“ byl uspořádán na Slovensku ve Vys. Tatrách ve dnech 6. a 7. března. Nepříznivé počasí, mráz a silná vánice závod hodně pokazily. Také účast závodníků nebyla taková, jaké si tato soutěž zasluhuje. Čs. sjezdaři přijeli do Tatranské Lomnice den před závodem pozdě večer, po celodenní namáhavé cestě ze Zakopaného. K tomu ještě pořadatelé se nepostarali o vhodné ubytování a tak druhý den nastoupil k boji s odpočatými borci a nepříznivým počasím jediný Brchel. První den byl na pořadu sjezd z Lomnického sedla na trať dlouhé 3800 metrů s výškovým rozdílem 900 metrů. Pro ženy byla trať o 600 m kratší a měla výškový rozdíl 750 m. Z původně přihlášených 92 mužů jich startovalo jen 43. Z 25 přihlášených žen startovaly všechny.

Z mužů měl nejlepší čas

JDE O BODY!

Vždycky a všude jde o body, myslíme-li na skok na lyžích jako závodní disciplínu. Nájezd, odraz, let vzduchem, dopad a samý dojezd, všechno je velmi důležité a vždy jde o body. A přece je něco z toho všeho nejdůležitější, kde se totiž jedná o nejvíce bodů. Při skoku to je nesporně odraz. Zajímavé — akce, která z celého skoku trvá poměrně nejkratší dobu, někdy sotva zlomek vteřiny, ta právě je nejdůležitější.

Odraz sám ovšem není zcela samostatnou akcí. Při veškeré důležitosti je sám opět podmíněn správným provedením nájezdu. Tato závislost však v moderní sportovní technice nepřekvapuje. Skoro každý technický výkon je dnes tak složitý, že všechny jeho části jsou právě tak důležité jako jsou jedna na druhé a na sobě přímo závislé.

Po jednom nebo dvou rozběhových krocích se skokan okamžitě uklidní a sníží se do hlubokého dřepu. V úzké stopě, s koleny přitisknutými pevně k sobě, dosedne až na paty a paže vztáhne volně před sebe s dlaněmi ke sněhu. Pevný tlak kolen pomáhá bezpečně vyrovnávat nerovnosti nájezdové stopy, které má každá i při nejpečlivější úpravě.

Najíždějte na patách, protože to je nejpohodl-

se. Vlastní švihy provádí jenom partie těla od pasu dolů, kdežto část těla od pasu nahoru provádí jenom protišvih, který vyrovnává již během švihu stabilitu a těžiště těla a dovoluje následkem toho, aby bylo započato hned s následujícím protišvihem. Není tedy správné tvrdit, že snad vysunutím vnějšího ramene se zkracuje délka stopy kolem brankového praporku nebo něco podobného, a není zásada švihu protějším ramenem něco všeobecně platného, nýbrž je to jenom technika rychle se střídajících švihů, ale za to technika, vyplývající z přirozených zákonů rovnováhy švihu a lidského těla při jeho provádění. Ovšem je to také technika výlučně závodní. Není to příčina toho, že ten který závodník jede velmi rychle sled slalomových branek, nýbrž je to násidek toho, že je jede rychle, poněvadž je

ani dobře jinak rychle jet nemůže.

Vim, že tento můj názor možná narazí na odpor a zavdává příčinu k polemice a to zejména u těch pravověrných „protiramenařů“, ale poměrně mnoho pozorování při mezinárodních závodech mě vedlo k přesvědčení, jež jsem právě vylíčil.

A na konec: všichni, kdo měli příležitost být často a při velkých mezinárodních závodech, vědí, že technika jízdy je něco, co závodník má a musí mítí víceméně v podvědomí, a co se ve slohu jízdy projeví většinou jenom výjimečně a pak zase jenom, jestliže někdo má vyloženou převahu nad ostatními. Jde-li o boj rovnocenných konkurentů, pak se jedná opravdu o boj, v němž rozhoduje v prvé řadě vůle zvíťazít, naprostá soustředěnost, jistota jízdy a samozřejmě také — štěstí!

Dr Jaroslav Moser



MIROSLAV ŠTOLBA

ze Sokola Severák Jablonec nad Nisou, který na mistrovství republiky skončil na 2. místě. Je jedním z našich nejstylovějších skokanů

nější postoj a dovoluje nejdokonalejší složení těla, které tak klade nejmenší odpor vzduchu. Odlehčené špičky snadněji najíždějí sníh a zvyšují tak rychlost. Na mamutích můstcích je skokan sice při nájezdu částečně na špičkách, protože sklon nájezdu je veliký. Pravou příčinou je velká nájezdová rychlost a k udržení tohoto postavení není třeba žádného tělesného napětí. Dosed na paty je nejpohodlnější postoj a dovoluje plně využít okamžitého tělesného soustředění v okamžiku odrazu.

Na přechodu na odrazový stůl se skokan zdvihá z pat, aby se zavěsil do špiček vázání, jak mu to jen spodní tah dovolí. Těžiště se nezdvihá, spíše jen přesune, hloubka postoje se ještě nemění. Při kritickém rozboru tohoto pohybu, jsou akce tělesné síly druhořadé. Spíše jde o ozvěnu celkového soustředění vpřed pro nadcházející okamžik skutečného odrazu, které je částečnou reakcí na zapažení paží, jež se připravují k odrazu a celek je podstatně ulehčen nájezdovou

letošní mistr Brchel (Sokol Dynamo Slavia) 4:10.6 min. před V. Krajiňákem (ATK) 4:14.5 min. a Braunerem (ATK) 4:20.3 min. Čtvrté místo obsadil vítěz druhé tř. O. Krajiňák (ATK). Třídou starších vyhrál K. Bruk (KSTL Tat. Lomnice) a třídu juniorů Zemlička (Sokol Dynamo Slavia).

V závodě žen měla nejlepší čas Kollandová (S. Brno VI) 3:23 min. před Tvrzskou (S. Dynamo Slavia) 3:38.8 min. a Krbeovou (S. Klatovy) 3:54.7 min. Vítězka první třídy Růžena Beinhauerová (S. Brno VI) obsadila časem 3:55.2 min. v celkovém pořadí čtvrté místo. Kategorii dorostenek vyhrála Lukešová (Špindlerův Mlýn).

Druhý den v pondělí se jel slalom jako druhá část závodu sruženého. Slalomová trať vedla na úpatí Lomnického štítu a měla 38 branek. Počasí bylo ideální. Slalom mužů vyhrál Brchel za 122.9 vt. před V. Krajiňákem 133.6 vt. V soutěži žen zvítězila Beinhauerová za 143.4 vt. před Tvrzskou 153.4 vteřiny.

Výsledky závodu sruženého:

Muži: I. třída: 1-1 Brchel (S. Dynamo Slavia), 2-2 V. Krajiňák (ATK), 3-3 Brauner (ATK), 4-4 Šlachta (S. Svit), 5-10 Špidlen (S. Dynamo Slavia).

II. třída: 1-5 O. Krajiňák (ATK), 2-6 Kollanda (S. Brno VI), 3-7 Krasila (KSTL Št. Lesy), 4-8 Kiša (ATK), 5-9 Slivka (S. Svit).

Třída starších: 1-11 K. Bruk (KSTL Tat. Lomnice).

Juniori: 1-15 Glevaňák (KSTL Št. Lesy).

Ženy: I. třída: 1-2 Beinhauerová (S. Brno VI), 2-4 Lelková (S. Dynamo Slavia).

II. třída 1-1 Tvrzská (S. Dynamo Slavia), 2-3 Kollandová (S. Brno VI), 3-6 Holá (S. Vinohrady).

Dorostenky: 1-5 Lukešová (S. Špindlerův Mlýn), 2-8 Malá (S. Vinohrady).

NOVÝ MŮSTEK NA SLOVENSKU

V neděli 13. března otevřel KSTL Hronec slavnostně nový můstek závodem o přebor Slovenska ve skoku a v závodě sdruženém. Závodů byly uváděny jako mistrovství Slovenska — my je však registrujeme jako přebory. Ve skoku zvítězil Robert Jelšic ze Sokola Železničáři Zvolen s 311.4 bodu a skoky 29, 30.5 a 30.5 metrů před Majerčíkem (S. Svit) 302 b. Závod sdružený vyhrál Nemeszeghy (Sok. SNB Bratislava) před Majerčíkem (S. Svit) a Mistrčíkem (KSTL Jasenice).

O ZLATOU LYŽI ŠUMAVY

Štafetový závod 3členných hlídek na 3X10 km byl uspořádán již po desáté v neděli 6. března na Špičáku. Závod se účastnil rekordní počet - 35 hlídek. Zvítězila již po třetí za sebou štafeta Sokola Nové Město na Moravě. Novoměstáci přijeli na Šumavu přímo ze Zakopaného. Nejdříve svou účast omluvili rozhlase, ale potom se přece rozhodli. Jeli ze Zakopaného nejdříve saněmi, pak šli pěšky a nakonec jeli téměř 20 km na lyžích do Tatranské Lomnice, aby stihli vlak na Prahu. Na Špičák se dostali po cestě trvající téměř 48 hodin, těsně před odstartováním závodu. Ukázali tak, že jde dokázat všechno, když je dobrá vůle a smysl pro povinnost. Bratři z N. Města na Moravě pořadatele neklamali a neklamali ani mateřskou sokolskou jednotu. Zvítězili zcela přesvědčivě, když všichni tři muži hlídky Hlaváč, Balvín a Dvořák po celý závod vedli. Čas vítězná hlídka byl 1:55:35 h. Druhé místo obsadila štafeta Armádního tělovýchovného klubu Praha (Zanta, Šir, Skrbek) za 2:02:43 hod. 3. První mužstvo SNB Praha 2:03:47 hod., atd.

rychlostí, jež v okamžiku přechodu je největší.

Síla sem ještě nepatří! Ta musí být celá zachována pro skutečný odraz. Tlak kolen k sobě a kupředu nepovoluje ani v tomto posledním stadiu před odrazem.

Když špičky lyží přejíždějí hranu můstku nadchází okamžik odrazu. Při pomalém a tupém sněhu se odraz přiměřeně opoždí. Naopak při rychlém sněhu se nepředčasuje. Větší nájezdovou rychlostí se však zkracuje jeho časové vymezení a proto se musí jeho provedení podstatně zrychlit, aby vyšel opravdu na hranu můstku a nikoliv za ní. Příliš mnoho skokanů při rychlém sněhu s odrazem zbytečně pospíchá do doby než lyže najíždí hranu anebo jej snižuje na nezbytné minimum, skákají vlastně jen rychlostí, nikoliv odrazem.

Vzorný odraz lze popsat jako vehementní trh celého těla přímo kupředu provedený průraznou rychlostí. Ze špiček, kolen, boků i ramen současně jde všechna skokanova váha současně vpřed a tak je okamžitě získán mohutný stejnoměrný předklon. Rychlost odrazu má být tak velká, aby sama zajistila skokanovi dokonale rovnováhu při položení na vzduch. Čím rychlejší a dokonalejší vztyk do odrazu, tím úspěšnější práce rukama a jistější vedení lyží ve vzduchu.

Moderní skokanův předklon je rovnoměrný od kotníků po celé tělo vzhůru. Je podmínkou dokonalého využití všech vzduchových proudů, které dovolují přirozeně dlouhé a bezpečné skoky. Je v tomto ohledu jakousi pojistkou skokanovy bezpečnosti. Klidné držení těla do velkého a pravidelného předklonu tlačí současně špičky lyží k dopadu a slibuje skokanovi bezpečný a jistý dopad, což při skocích na můstcích s kritickým bodem 80 m a více má svou nemalou cenu. Jistý odraz do velkého předklonu je znakem skokana velkého formátu, který se nebojí. S takovým je jisté štěstěna, pomáhají mu však mimo vzdušných odporů i protiproudy, které vztyčené tělo (které není v předklonu) prostě nemůže využít.

Mamutí můstky částečně nahrazují odraz velkou nájezdovou rychlostí. Také na nich se však skokan musí dostat do velkého rovnoměrného předklonu, chce-li opravdu létat vzduchem. Zaměňuje se impuls síly rychlostí, ostatek však zůstává v platnosti beze změny. Olda Budárek.



ZE ZÁJEZDU ČS. LYŽAŘSKÉ VÝPRAVY DO POLSKA

Při konferenci lyžařských zástupců lidově demokratických států v Zakopaném v říjnu 1948 bylo dohodnuto, že Československá obec sokolská se zúčastní mezinárodních závodů o Pohár Tater v Zakopaném v únoru 1949 co nejpočetnější výpravou, aby tak manifestálně podpořila sportovní i politický význam těchto závodů.

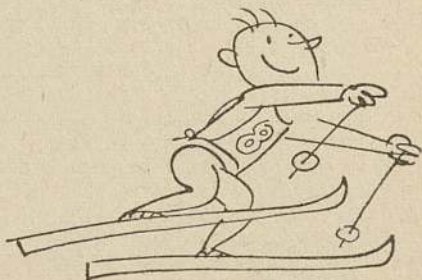
Lyžařské ústředí Československé obce sokolské proto navrhlo, aby do Zakopaného pod vedením předsedy ústředí br. Vlasty Ježka jela výprava, čítající 61 osob. Z tohoto počtu bylo 7 vedoucích, 5 běžkyň, 12 sjezdařek, 8 skokanů, 10 běžců, 7 sdruženářů a 12 sjezdařů. Výprava byla rozdělena na dvě části, 54 účastníků jelo vlakem přes Krakov a 7 přešlo Tatry z Tatranské Lomnice.

Z Prahy vyjela výprava v úterý 22. února 1949 ve 23 hodin 50 minut varšavským rychlíkem, který dojel do Bohumína se značným zpožděním. Protože pasové a celní formality při přejezdu hranic se protáhly, bylo zmeškáno připojení na krakovský rychlík a tak osobním vlakem dojela výprava do Krakova až ve 13 hodin odpoledne. Po obědě v Krakově odejela výprava dvěma autokary do Zakopaného, kam dojela v 18 hodin, tedy po slavnostním zahájení závodů, které bylo provedeno v 16 hodin na lyžařském stadionu. Ihned po příjezdu byla výprava ubytována, bohužel nikoliv pohromadě, nýbrž po skupinkách celkem na šesti místech, což se ukázalo velmi nevhodným.

Hned druhý den ráno, t. j. 24. února, nastupovali naši běžci a běžkyňe do prvního závodu. Přesto, že byli dlouhou a ne příliš pohodlnou cestou značně unaveni a neměli možnost si před závodem tratě projet, dosáhli pozoruhodných úspěchů. V závodě žen na 8 km startovalo 16 závodnic, z nichž 15 závod dokončilo. Z toho

byly 2 Finky, 3 Maďarčky, 3 Polky a 7 našich závodnic. V závodě zvítězila Finka Saloranta Maire časem 36,41 min. Naše závodnice se umístily takto: 3. Květa Lelková 40,02 min., 4. Růžena Beinhauerová 40,11 min., 5. Marie Weishäutelová 40,15 min., 6. Marie Mečířová 40,37 min., 7. Sylvie Střížová 41,32 min., 8. Marie Lukešová 41,47 min. a 10. Marie Grošofová 47,14 min.

V závodě mužů v běhu na 18 km, který byl téhož dne, startovalo 69 závodníků, z nichž 65 závod dokončilo. Z toho bylo 9 Rumunů, 4 Maďaři, 3 Finové, 3 Bulhaři, 27 Poláků a 19 našich závodníků. Závod skončil velkým úspěchem br. Jaroslava Cardala, který porazil i všechny Finy. Výsledky našich závodníků: 1. Jar. Cardal 1:16,47 hod., 5. František Balvín 1:20,40 hod., 6. Jano Záturecký 1:21,21 hod., 7. Karel Dvořák 1:21,45 hod., 8. Štefan Kovalčík 1:21,59 hod., 10. Karel Hlaváč 1:22,40 hod., 11. Elemer Nemeszegy 1:22,53 hod., 12. Jano Poljak 1:22,58 hod., 13. Slavomír Jenka 1:23,08 hod., 13a) Bohumil Kosour 1:23,08 hod., 14. Vladimír Šimůnek 1:23,26 hod., 17. Jaroslav Zajíček 1:25,11 hod., 20. Jaroslav Kadavý 1:25,27 hod., 22. Ladislav Jón 1:26,13 hod., 23. Josef Jenka 1:26,48 hod., 25. Jaroslav Šípek 1:28 hod., 33. Miroslav Maroušek 1:30,16 hod., 59. Jaroslav Lukeš 1:42,35 a 62. Emil Thomas 1:46,52 hod. Tento závod byl současně první částí závodu sdruženého, v němž se naši závodníci umístili takto: 3. E. Nemeszegy, 4. B.



Kosour, 8. Jar. Kadavý, 10. Ladislav Jón, 12. Jar. Šípek, 28. Jar. Lukeš a 30. E. Thomas.

V pátek 25. února se konal na velkém můstku na Krokwi závod ve skoku jako druhá část závodu sdruženého. Skákalo 24 závodníků, z toho 1 Rumun, 1 Fin, 15 Poláků a 7 našich závodníků. V závodě sdruženém zvítězil Polák Josef Krzeptowski-Daniel počtem 439,2 bodu. Umístění našich závodníků: 4. Jar. Kadavý 406,2 bodu, 7. El. Nemeszegy 396,1 bodu, 8. Jar. Šípek 394,4 bodu, 9. L. Jón 392,3 bodu, 16. Jar. Lukeš 364,97 bodu a 18. Emil Thomas 354,79 bodu.

V sobotu 26. února byl na pořadu

běh rozestavný na 4×10 km. Startovalo celkem 10 štafet, z toho 1 finská, 1 rumunská, 1 maďarská, 4 polské a 3 naše. Závod skončil úspěchem Finů, když naše štafeta zůstala za nimi o pouhou půl minuty pozadu. Naše první štafeta v sestavě Hlaváč, Dvořák, Balvín a Cardal časem 3:02.11 hod. skončila na druhém místě, druhá štafeta ve složení Zajiček, Kovalčík, Poljak a Záturecký časem 3:03.39 hod. skončila na třetím místě a třetí štafeta v sestavě Jenka Sl., Šimůnek, Kosour a Jón časem 3 hod. 05.49 min. skončila na čtvrtém místě.

Vlasta Ježek, vedoucí výpravy

Pokračování v příštím čísle.

ZE CVIČITELSKÉ ŠKOLY

Sdílená bolest poloviční, sdílená radost jednou taková. Jak dalece jsou tato slova pravdivá, chci si osvědčit malou vzpomínkou na dny nedávno minulé, dny mnohých strastí i slastí.

Všechno zavinil jen takový malý sloupeček v sokolské Cvičitelce, nadepsaný nevinně: kalendář škol. Začal svůj zálužný drápek na pravém místě, neboť už ve stavu zrodu touží lyžařské nemluvně po horách a sněhu, tím více po rádném výcviku. A tak jsem to také zkusila. Zdolavši rozličné překážky a nesnáze v podobě skarování lyží, přitahování šroubků a doplétání rukavic, vcepala jsem konečně své četné svršky šťastně do vlaku a vyzbrojena příslušnými papíry odstartovala do lyžařské školy.

Není škola jako škola, tato se mohla na rozdíl od mateřské, klidně nazvat školou macešskou. Ubohé adeptky umu lyžařského byly tam kravským zvoncem hrubě burcovány z libých snů a teplých postelí už o půl 7. ráno. Pak, když pracně uklidily ubikaci, musely kazit choulostivou pleť svých ruček mocným roztíráním lyžařských vosků, což je práce zcela zbytečná, neboť ty se stejně brzy ojedou. A ještě něco mě zklamalo. Toužila jsem mít za vedoucí nějakou divými větry ošlehanou bodrou horalku, kde však vládlo křehké stvoření dívčího vzhledu, pohledu mírného jak ovečka, ale kruté, ó jak kruté! Neodpustí vám ani jednu přednášku, ba ani jeden referát, ještě štěstí, že svůj názor na takovou přisnost můžete projevit alespoň pokřikem, skandovaným venku před chatou. No, ale abych pravdu řekla, někdy jsme zapomněly na strasti učení a zkoušek. Bylo to ve chvílích našich každodenních slavností — vztyčování a snímání vlajky. Ta osmá hodina ranní, když svěží větrík vesele nesl naši vlajku vzhůru na stožár a na kopci pod Sněžkou první paprsky slunce pozlátily sních. Jak radostně zaznělo vstříc novému dni naše společné: zdar!

A taková je duše lyžaře. Zapomena na boule i odřené brady a dřív než sejdou modřiny, i na své zapřisahání, že letos už „to“ nevezme na nohy. Nejinak se vede též nám, jež jsme na Mělnické chatě brázdily sních svými lyžemi, jakož i různými částmi svých těl. Ztrácíme hrůzostrašné sny o kotách a busole a toužíme po dalším kursu, abychom zase mohly zazpívat: ej hory, hory krásné, za všechny chvíle šťastné, ej, hory, hory krásné, děkujem vám!

Květa Macháčková, Pardubice

MEZINÁRODNÍ ZÁVOD VE SKOKU

13. ÚNORA 1949

Letošní 50. lyžařské mistrovství republiky bylo zahájeno mezinárodním závodem ve skoku prostém. — Skákalo se na velkém můstku v Masarykově údolí ve Špindlerově Mlýně. Mezi 37 skokany bylo 9 závodníků ze zahraničí, 2 z Finska, 4 z Polska a 3 z Rakouska. Závod skončil skvělým úspěchem našich skokanů. Zvítězil Zdeněk Remza před akademickým mistrem světa Finem Vainio. Také třetí místo obsadil náš závodník Thomas, který porazil nejlepšího polského skokana Maruszarze. Mladý náš skokan-junior Rieger skončil na pátém místě před Bělonožníkem, Lenemayerem, Chabanem a Císařem.



Výsledky:

ZDENĚK REMZA

1. Remza Zdeněk, S. Studenec	62.0	64.0	65.0	308.5 bodů
2. Vainio Pauli, FINSKO	64.5	65.0	64.0	308.0 „
3. Thomas Emil, S. Harrachov	64.0	66.5	67.0	304.5 „
4. Maruszarz Stan., POLSKO	65.0	65.0	61.5	302.5 „
5. Rieger Hubert, S. Harrachov	65.0	63.0	64.5	298.5 „
6. Bělonožník Mil., S. Liberec	60.0	60.5	65.0	293.5 „
7. Lenemayer Ant., S. Harrachov	55.5	57.5	61.5	287.0 „
8. Chaban Ondřej, S. Ban. Bystrica	58.5	58.5	58.5	281.5 „
9. Císař Josef, S. Lomnice n. P.	58.0	58.0	61.0	276.0 „
10.-11. Gasienica-Joskowy Josef, POLSKO	53.0	61.5	60.5	271.5 „
10.-11. Taavitsainen Pentti, FINSKO	55.5	56.5	60.5	271.5 „
12. Lenemayer František, S. Harrachov	269.0 b.			
13. Szeliga Stanislaw, Polsko	266.5 b.			
14. Jebavý Drahomír, S. Martinice	266.0 b.			
15. Felix Frant., S. Lomnice n. P.	263.5 b.			
16. Kocourek Břet., S. Lomnice n. P.	262.5 b.			
17. Fejfar Jaroslav, S. Nová Paka	262.0 b.			
18. Štolba Mir., S. Severák	261.0 b.			
19. Lukeš Jar., S. Špindlerův Mlýn	257.5 b.			
20. Skrbek Jos., S. Vítkovické železárny	254.0 b.			
21. Klíma Karel, ATK Praha	249.5 b.			
22. Cejnar Jar., S. Tanvald	247.5 b.			
23. Strnáček Jar., S. Seba Tanvald	243.5 b.			
24. Steiner Franz, Rakousko	242.5 b.			
25. Lipan Josef, S. N. Paka	235.5 b.			
26. Cívín Jiří, LTBK Harrachov	235.5 b.			
27. Jebavý Karel, S. Martinice	233.0 b.			
28. Fischer Hubert, Rakousko	226.0 b.			
29. Ing. Horáček B., S. Pražský	225.5 b.			
30. Kumpošť Slávek, S. Lomnice n. P.	200.5 b.			
31. Wolf Meinrad, Rakousko	214.5 b.			
32. Wawrytko Stanislaw, Polsko	213.5 b.			
33. Paska Frant., S. Pražský	213.0 b.			
34. Novotný Jar., S. Lomnice n. P.	200.5 b.			
35. Rutkay Karol, Svit	198.0 b.			
36. Haba Jaroslav, S. Seba Tanvald	190.5 b.			
37. Janata Lad., S. Nová Paka	185.0 b.			

Lyžařství



ODBOBNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

25. DUBNA 1949 • ROČNÍK I. • ČÍSLO 4.

ŠKOLA JÍZDY NA LYŽÍCH PRO LID

Podivné, že právě lyžařství, které se vyslovilo zcela jasně pro sjednocení tělovýchovy a sportu v jedinou organizaci, má při provádění tohoto sjednocení řadu obtíží. Mnohé z nich jsou podružného rázu, některé však velmi vážné a to jsou hlavně ty, které pramení ze skutečnosti, že lyžařství je jediným, opravdu lidovým našim zimním sportem.

Není jisté mezi sporty jiného, kde by pojem školení a technického výcviku byl tak důležitý a na takovém stupni jako je tomu v lyžařství. Nikoliv jen výcvik a výchova závodníků, což je konečně ve všech sportech, ale široce založený odborný výcvik členstva, které není, nebylo a nebude nikdy počítáno mezi závodníky.

Lyžařské školy stojí před novým a velmi speciálním úkolem. Nejde jen o základní tělovýchovu, nejde o nepřirozenější tělesnou zdatnost, jde o speciální sportovní výcvik nejširších lidových vrstev. Je to těžší úkol než výchova závodníků. Počítá a musí počítat s materiálem nejrůznějších tělesných i duševních možností a schopností. A musí tento úkol jako sport s lidovým posláním se zdarem vyřešit!

Nástrojem tohoto důležitého poslání, které znamená vlastně být či nebyť našeho lyžařství, zůstane lyžařská škola. Užívejme slova škola, ježto škola je opravdu pro všechny, kursy spíše pro omezený a vybraný počet žáků.

Jako každá škola, i lyžařská škola je produktem dvou elementů: organizace a učitele.

Učitelů, které dnes nazýváme instruktory, máme hodně, zdaleka však nikoliv tolik, kolik jich budeme potřebovat. Vyrábíme je proto neustále pod kontrolou přísných zkoušek. Vhodného materiálu k jejich výrobě máme dost. Pro učitele tohoto typu předpokládáme, aby měl duševní a tělesné schopnosti učitel a dokonalou znalost jízdy na lyžích. Co jsou duševní a tělesné schopnosti? Je to souhrn vlastností, které tvoří učitelovu osobnost, jež vzbuzuje v žáku přirozenou náklonnost a úctu. Není náš učitel bývalý slavný závodník? Nevadí, protože to v množství, jak je potřebujeme, nehraje žádnou úlohu. Stejně málo, jak na závodnické firmě, záleží na líbivé tváři, pokud sám nechce předsedlat později k filmu!

Ale mužné chování a mužnou řeč bychom od něj chtěli vidět a slyšet!

V organizaci lyžařské školy je na prvním místě lyžařská technika. Musí být logická a její praktický postup musí sestávat ze sledu cviků, které přinášejí žáku postupné zdokonalení a které je omezeno jen jeho schopností, pilí a vytrvalostí. K praktickému provádění a učení lyžařské techniky musí mít lidová škola pevný a jednotný systém v předvádění i popisu všech cviků.

Organizace lyžařského vyučování na sněhu musí být vzorná do všech podrobností, pro žáka pak zdánlivě jednoduchá a bez jakékoliv poruchy v průběhu jejího trvání. K tomu patří: Posouzení žákových schopností a správné jeho zařazení do průměre-

něho stupně výcviku. Přesná organizace tříd (družstev) na místě a pevný a pro žáky a učitele závazný časový rozvrh. Soustavná pozornost o vhodnou výzbroj žáků, hlavně u začátečníků. Volba vhodného terénu podle stupně výcviku žáků. Jednotná technická práce všech učitelů školy, pokud jsou ve své funkci učitele jízdy na lyžích. Škola organizuje pro své žáky i podružné služby a podniky a vydává o dosaženém stupni výcviku případné potvrzení. Jednotný dozor nad všemi třídami školy.

Napodobení je jedním z nejlepších pedagogických prostředků v lyžařské škole. Opakování pak dělá mistra. Zároveň nejlépe usnadní jeho práci učitel, který dovede cvik názorně předvést, správně popsat a žáka při napodobení věcně opravit a naznačit správné provedení. Popis nově učeného cviku má být stručný a jednoduchý, podepřený na prvcích, které žák již zná a ovládá. Po popisu a vysvětlení následuje vždy vzorné předvedení.

Z REDAKČNÍ POŠTY

LYŽAŘSTVÍ POKRAČUJE

Prodělal jsem kurs pro lyžařské cvičitele na Brádlarovce v Krkonoších ve dnech od 20. do 27. března. Co mne nutí, abych o něm podal krátkou zprávu, je ta okolnost, že jsem byl mile překvapen, že náš lyžařský sport nespí, že se objevují jedinci, kteří kromě lásky k tomuto sportu poctivě pracují na jeho zdokonalení a zhlidování. Plně si slouží, aby jejich těžká a únavná práce byla v našem časopise po zásluze oceněna. Jsou to

bratři Jirsa, Oliva a Pácl. Co tito bratři dovedou z kursu udělat, je prostě úžasné! Je poměrně lehké z deseti knih vypracovati knihu dva až tři měsíce předem, jedenáctou. Ale zkoušet dosavadní zkušenosti a svým, originálním a vpravdě moderním způsobem jiti věci na kořen, k tomu ukazují cestu výše jmenovaní bratři. Je to již téměř čisté jádro beze slupky. Theorie jsou předvedení dokonalé. Disciplína, práce, ochota, kamarádství, inteligence a veselá atmosféra. Bylo by dobře, aby jejich neocenitelná snaha byla příslušnými místy v širším podporována. Potom se nemusíme báti o náš dorost.

Co jest ještě zapotřebí? Tři předpoklady:

1. aby účastník kursu obdržel vyrozumění o svém zařazení do kursu
2. aby mu byla dosažena nově zpracovaná literatura potřebná pro zkoušky (otázky a odpovědi).

3. aby doba tohoto velmi důležitého kursu byla prodloužena na čtrnáct dní.

Cílevědomé učitele již máme. Bratřím Jirsovi, Olivovi a Páclovi dík a mnoho zdaru v příští sezóně! Pavel Marušák

Príspevky, dopisy i pripomínky posielajte na adresu: redaktor JOSEF HORA, Praha XVII-Košíře, Jinonická 807.

Opravy, pokud nejsou chyby v základním prvku cviku, nemají zabíhat z počátku do podrobností, spíše se opírat o povšechné provedení, které teprve po delším cvičení přichází do podrobnosti.

To bude ovšem strašné, celé hory plné těchto lyžařských škol a všechny jedna přesně jako druhá. Lyžaře, kteří tak milují osobnost a projev osobnosti, jímá předem hrůza. Ale zbytečně! Každá škola má totiž ještě ducha a to je to hlavní a ducha nelze nacpat do žádné uniformy. Ducha třídy tvoří duševní vlastnosti učitele a hlavně žáků a ty jsou stále jiné. Lidé jsou individualisty, vlastnosti dobrých, méně dobrých a také špatných. Je věcí duševní schopnosti učitele, aby ze svých žáků dostal jen dobré vlastnosti a ty nejlepší a podle toho bude také vypadat duch jeho třídy!

A tu lidovou lyžařskou školu naše lyžařství právě buduje. To není lehký úkol!

KB.

Nečtěte jen, ale také pište. »Lyžařství« patří nám všem a je naším mluvčím



CVIČITELŮM, CVIČITELKÁM A VEDOUČÍM

Sluníčko začíná hrát a sněhu ubývá. Někdo si snad ještě vyjede na lyže, aby užil do syta posledního firnu. Ale většina lyžařů pohodila již lyže někde na půdě a chystá se do jarní přírody.

Sestry a bratři, je to váš další úkol, vysvětlit svým svěřencům, těm, které jste celou zimu učili jezdit a vodili je do hor, jak mají svoji výstroj ošetřit a uložit přes léto. Někteří lyžaři chovají se ke svým lyžím tak macešsky, celou zimu chtějí, aby je ta prkýnka vozila, poslouchala a když jim měli věnovat jen trochu péče, pohodili je do kouta.

Tak tedy, lyže očistit, správně vypnout, uložit, u holi opravit taliře, řemínky namastit, boty nejen vyčistit, ale i namazat a napnout na kopyta a můžete se s klidným svědomím oddat letním sportům.

Ale ani toto se nesmí dělat bezmyšlenkovitě, jen tak, co nás napadne. Vysvětlíte svým lyžařským žákům a žákyním, co to znamená udržovat svaly neustále pružné i během léta, jaké je to plus pro lyžaře. Vyložte členstvu a dorostu, jak je důležitý základní tělocvik a že je opravdu nezbytnou nutností pro každého, aby pravidelně cvičil. Letní zájmové sporty musí si však lyžař vybrat také podle toho, který sport jest doplňkem k lyžaření. Velmi dobrým letním doplňkem pro lyžaře turisty, je turistika letní, těm, kteří chtějí od hor něco více, doporučte horolezectví. Krásným doplňkem jest také vodácký sport, velmi mezi lyžaři oblíbený, veslování, kanoistika. Běžcům doporučte cyklistiku, která však velmi poslouží i každému lyžaři. O atletice samozřejmě ani nepochybujeme, ta jest stejně základem všech sportů.

Z toho jasně vidíte, že nejen v zimě je nutno starat se o lyžaře, ale musíte je vést i v létě a pak se dopracujete opravdu dobrých výsledků. Sestry a bratři, přeji vám tedy do vaší jarní a letní lyžařské práce hodně zdaru!

R. Heroldová

MATTI PIETIKÄINEN FINSKÝM REKORDMANEM

25.000 diváků přihlíželo tradicím zimním hrám v Puijo. V místě byl otevřen nový skokanský můstek a Matti Pietikäinen skokem 86 metrů vytvořil rekord můstku a dosáhl tak nejdelšího skoku na lyžích ve Finsku vůbec. V běhu žen na 10 km, při neúčasti Tyne Wide-mannové, zvítězila její sestra - dvojčete Lydyia za 48:19. V běhu na 50 km došlo k překvapení, když Viljam Ovaska, který běžel tak dlouhou trať po prvé v životě, porazil známého Pekku Vanninena časem 3:10,49.

ZÁVĚR SEZÓNY VE FINSKU

Posledním velkým podnikem byly lyžařské hry „Onasvaara“ na kterých startovali také švédští závodníci. Běh na 18 km vyhráli převšedivě Finové, kteří obsadili prvních deset míst. Zvítězil V. Vellonen za 1:13:19 hod. o 8 vteřin před Lonkilou. Vytrvalostní závod na 50 km vyhrál Fin Kiuru ze 3:14:14 hod., v závodě sdruženém zvítězil olympijský vítěz Fin Hasu a skok prostý vyhrál Švéd Lindberg 214,4 b. a skoky 47 a 49,5 m.

NOVÉ TVĚŘE MEZI NORSKÝMI SKOKANY

V Oslo na můstku Holmenkollen si již uspořádali vylučovací závody ve skoku na lyžích pro mistrovství světa. 30.000 diváků obdivovalo nádherné skoky norských závodníků, závody samy však skončily překvapením, neboť na prvních místech jsou celkem méně známí skokani, důkaz toho, že Norsko má velký výběr rovnocenných skokanů. Odborníci dokonce tvrdí, že čtyř-

LETOŠNÍ LYŽAŘSKÉ ZÁJEZDY

Je to přímo zázrak, že při tak velkém pracovním vypětí, které si vyžádal na lyžařském odboru náčelnictva žen první rok sjednocené tělovýchovy, se přece našel čas, záštita a pochopení i pro tu nejmenší lyžařskou budoucnost a jejich lyžařiči maminky.

Bylo uspořádáno 12 zájezdů. Dva největší, 90 a 130členné do hotelu Sport ve Sv. Petru a menších 10 na Mělnickou chatu, Smetanovu chatu a Panoramu nad Pecí. Zúčastnilo se jich asi 750 osob, z toho na 500 dětí, a to i tříletých. Přes letošní příšerné a nečekané těžkosti, způsobené březnovými vánicemi, vichřicí, sněhovými bouřkami, nedošlo k jedinému vážnému úrazu. Některé zájezdy bylo nutno o den odložit, maminky i cvičitelky se někde musely na chaty doslova prokopat spoustami sněhu. Koně zapadali, ale my statečně dovlekly děti i kufry šťastně na místo. Mnohá výprava s matkami a otci zapřaženými do sáněk, naložených vysoko zavazadly, dělala čistě dojem hodný pera Jacka Londona o Dálném Severu. Ale nakonec radostný smích dětí, opálené, zčervenale a štěstím zářící dětské tvářičky byly sestrám cvičitelkám nejkrásnější odměnou a daly zapomenout na všechna ta prožitá napětí rozčilení, odpovědnost a námahu. Zima si s námi leto opravdu zažertovala mnohdy neurvale!

Když 27. února vyjžděla první výprava, staraly jsme se, co si počneme s dětmi, nebude-li sníh, a pak zase, aby se nám v tom neuvěřitelném množství sypkého sněhu malí lyžařiči neztratili. Vždyť mnohde byl sníh jen několik centimetrů od drátů elektrického vedení, tedy ve vrstvě téměř 3 metrů. Vůbec celá letošní akce zájezdů matek s dětmi měla od začátku úžasný spád. Vše bylo již od září 1948 pečlivě proplánováno a připraveno. Začátkem listopadu svolaly jsme schůzi maminek-lyžaček. Program tam přednesený byl přijat s takovým nadšením a odezvou, že maminky samy doporučením v kruhu svých známých nám téměř zájezdy obsadily. Do náčelnictva žen přihlášky přímo pršely, takže jsme potlačily jakoukoliv obvyklou propagaci zájezdů

lístek norských skokanů, který pojede na mistrovství světa, bude daleko silnější než team, který se zúčastnil olympijských her ve sv. Mořici. Technické výsledky: 1. Falkanger 324,5 bodů, skoky 66,5, 66,5 a 66, nejlep-

ší známka za styl 18,5, 2. Ivar Nilsen 313,5 tedy o hodně bodů za vítězem, 3. Asbjörn Ruud a Per Dalby 311,5, 5. Haakonsen, 6. Björnstadt, 7. Birger Ruud, 8. Hoel, 9. Schjelderup, 10. Vasslag.

URO TY NEJMENŠÍ A MAMINKY

tiskem a i naše přednáška v rozhlase „Rozmluva matky lyžařky s cvičitelkou“, musela být letos vynechána. Zájem v pražských i mimopražských jednotách byl veliký a těž řada nejlepších cvičitelů se ochotně zapojila a vedla naše zájezdy. Bohužel, pro nedostatek místa bylo mnoho těch, na které se nedostalo a také pobyt byl povolen jen na jeden týden, abychom mohly vyhovět tolika přihláškám a poskytnout co nejvíce dětem a maminkám našeho systematického lyžařského výcviku. S radostí jsme sledovaly pokroky dětí! Jsou v kolektivu tak odvážné a ctizádostivé, i o cvičení mají docela jiný zájem. Ty nejmenší již třetí den hrdě vypínaly svá tělíčka v pozoru pěkně seřazení v družstvu a hory hlaholily jejich lyžařským pokřikem: „My jsme malí Sokolí, nás nikdy nic neboli i když stokrát spadneme, my se vždycky smějeme.“ Přitom se ti někteří ubrečánkové ani nezačervenali, protože na svůj brekot, třeba když máma odjela na výlet, už dávno zapomněli.

Dětský zájezd je veden odborně, má svůj ovšem dětem přizpůsobený rozvrh dne, budíček, dobu cvičení, odpočinku i zábavy a je ukončen závody. To je zlatý hřeb celého zájezdu a děti i maminky se horlivě účastní.

Doufáme, že již příští zimu se projeví naši malí vítězi na žákovských závodech svých jednot a že z nich budou dobří a vytrvalí lyžaři. Pro příští zimu bychom si přály mít více chat a to, aby každý kraj mohl vypravit své děti s maminkami do hor na lyže alespoň na 14 dní. Máme za ta tři léta hezkých pár zkušeností, jak ve výcviku a lyžařské výchově těch nejmenších, tak ve vedení škol pro ně, které chceme zpracovat, aby mohly být použity v daleko širším měřítku. Zájem o lyže roste a šíří se díky zimním školním rekreacím a zájezdům ÚRO do nejširších vrstev. Musíme je zachytit již v počátcích a dobrým výcvikem upevnit, abychom měli nejen lyžařů co nejvíce, ale již od těch nejmenších nejlepší lyžaře na světě.

Pavla Picková

VRINGOV MISTREM BULHARSKA VE SJEZDU

Lyžařská sezóna v Bulharsku vyvrcholila mistrovstvím ve sjezdu, které bylo uspořádáno na svazích „El Te-

pe“, nejvyššího vrcholku v pohoří Pirin. Ze 45 účastníků se stal mistrem čtyřladvacetiletý Vringov, který se letos zúčastnil VIII. SAZH ve Špindlerově Mlýně a Poháru Tater v Zakopaném.

FRANCOUZŠTÍ SJEZDÁŘI MISTRY USA

V Aspen ve státě Colorado (kde budou v roce 1950 mistrovství světa) byla uspořádána mistrovství USA v alpských disciplínách. Zvítězili vesměs francouzští sjezdaři a sjezdařky před silnou americkou konkurencí.

Sjezd na trati dlouhé 4220 metrů: 1. Pazzi (Francie) v rekordním čase 3:50 před svým krajanem Panissetem.

Slalom: Panisset před Pazzim, Američanem Jackem Reddishem a Toni Mattem.

Alpská kombinace: Panisset před Pazzim, Reddishem a Mattem.

V dámských soutěžích zvítězila Lucien Schmidt-Coutetová před Kanadankou Rhodou Wurtelovou a Američankou Meadowou.

MORA NISSE PORAŽEN

Švédský lyžařský král Nils Karlsson, zvaný Mora Nisse, byl poražen v Pitea při běhu na 30 km. Výsledky: 1. Georg Westerlund 1:43.03, 2. Ivar Westerlund 1:43.11, 3. Nils Karlsson 1:45.

ŠVÉDOVÉ ZVÍTĚZILI V PLANICI

Zatím co skokům již neprálo počasí, běhy na mezinárodním lyžařském týdně v Planici byly ještě uspořádány za poměrně dobrých sněhových podmínek. 33 běžců se zúčastnilo závodu na 30 km, v němž po slabším začátku zvítězil velmi dobrým finishem Švéd Nils Taepf v čase 2:13.57 před svým krajanem M. Lundstroemem 2:14.30 a Finem Sippilou 2:14.39. O šest minut později doběhl Jihošlován Knific, pak Razinger, Kordeš a jako sedmý Fin Perele. Švýcar Keller, který startoval jako pátý cizinec, vzdal.

JEN NEJVĚTŠÍ MŮSTEK NA SVĚTĚ?

Jediné slovo Planica znamená jedinou představu největšího lyžařského můstku na světě. Tato představa je stejně všeobecná jako nesprávná. Je konečně i logicky neudržitelný pojem největšího můstku sama o sobě. Někde přece se musí připravovat ti, kdo budou na největším můstku skákat. Při strážlivé kalkulaci nákladů stavby velkého lyžařského můstku nemůže jeho provozovatel počítat pouze s importovanou soutěží, i když se jí pro velké závody ve skoku dnes žádný pořadatel nemůže zcela zříci. A tak Planica opravdu není jen největší můstek na světě. Co je tedy? Taková je odpověď Ing. Staňka Bloudka, stavitele Planice:

V Planici jsme nepostavili jen velký můstek, především však můstky na 20 a 60 m dlouhé skoky. Onen druhý z můstků jsme zkrátili pro skoky kolem 45 m a nyní jsme budovali můstek pro skoky 80 m. Musíme postavit ještě můstek pro skoky 30 až 35 m, aby celé dílo, které Planica má představovat, bylo úplné. Jakmile všechny zamýšlené můstky pro skok budou hotové, pak budeme mít možnost a nezbytné podmínky zahájit skutečnou školu pro závodníky ve skoku na lyžích. Na těchto můstcích projdou závodníci systematickým výcvikem od skoků nejkratších délek až po výkony, které představují současný vrchol této závodní disciplíny.

Cílem této školy je dát každému skokanu příležitost k takovému zdokonalení, aby byl schopen startů na největším můstku. Naší snahou je dát tuto příležitost hlavně našim mladým skokanům. To je hlavní účel celého podniku v Planici, nikoliv sensece největšího můstku na světě.

Proč byla k tomuto účelu zvolena právě Planica? Rozhodli jsme při stavbě můstků pro Planicu v první řadě pro její příznivé sněhové podmínky, povšechně klidné podnebí a její příznivou polohu na železnici. V nedalekém Ratěčce je k dispozici dostatek potřebných sil jak pro

udržování a úpravu můstku, tak i pořadatelů při závodech.

Práce v Planici není dosud skončena. Jsou to v první řadě konečné úpravy staveb, které jsou již hotové a za druhé úprava největšího můstku samého.

Původní konstrukce velkého můstku byla provedena jen na základě výpočtů a plánů beze všech předběžných pokusů. K otevření můstku byli pozváni nejlepší z norských skokanů a při jejich zahajovacích skocích byly na základě pozorování výsledků získány nejcennější zkušenosti. Podle nich byl upraven stůl můstku, prodlužován či zkracován, upravován profil můstku a připravován sníh. Při každém skoku byly objeveny nové možnosti zlepšení můstku. Při těchto pokusech a úpravách, tak cenných pro stavitele můstku, byla u všech závodníků hlavní pohnutkou snaha závodníků dosáhnout na novém můstku nejdelšího skoku na světě.

Již první den (25. března 1934) skočili závodníci 92 m, což byl opravdu nejdelší skok na lyžích na světě. A Ing. Bloudek sám přiznává: „V tom okamžiku jsem si uvědomil, že nejdelší skok na světě byl dosažen na můstku, jehož celý profil je upraven jen ve sněhu. Jakmile tento roztaje, zmizí i předpoklady praktické konstrukce skutečně nejlepšího a největšího můstku na světě. A sníh může roztát v několika dnech.“ Proto tentýž den se po závodech vydal na můstek s potřebnými přístroji a celý jej důkladně přeměřil, propočítal a na místě udělal základní náčrtky s jediným cílem — postavit během následujícího roku stejně dokonalý můstek z pevného a stálého materiálu.

Nepostavil však tentýž můstek, nýbrž větší. V tomto počínu nebylo nic ze sportovního velikášství. Byla to jen faktická odpověď na poznámku jednoho z významných cizích skokanů, podle které se neslušelo prý Jugoslavií stavět tak velké můstky.

Čas dal za pravdu tomuto šťastnému počínu.

JEN MÍT TOLIK ČASU CO NADŠENÍ!

Chceš-li něco opravdu pořádného vyhrát, treningy jen o nedělich nestačí. Švédové mají ve svém trénin-govém plánu zařazen z počátku zimy dvoutýdenní trening na sněhu. Jejich příprava na sněhu počítá s dokonalou tělesnou přípravou předsezónní. Protože většina našich běžců si může dovolit obětovat na soustavný trening jen jeden týden (aby vystačila se zimní dovolenou na vlastní závo-dy) musí být tělesná průprava před příchodem sněhu ještě dokonalejší než ona Švédů. To však je dobře možné. Závisí to přece jen na svědomi-tosti samotných běžců.

S vlastním časem na sněhu třeba ovšem jak náleží hospodařit. Trenin-gové metody mohou být různé. Naše musí být dvojnásob účelová. Při cel-kovém technickém zaměření i těles-ná stránka je velmi důležitá. Zname-ná přeorientování svalové práce na speciální pohybovou systematiku jízdy na lyžích, která je přece jen tro-chu odlišná od třebas speciálně zamě-řené přípravy na suchu.

Trenuje se bez výjimky denně a dvakrát denně. Ranní cvičná jízda trvá asi jednu a půl až dvě hodiny a shoduje se prakticky s projetím 15 až 18 km. Nastupujeme k ní od-počinutí po lehké a vydatné snídani.

Hlavním účelem treningu je třibení bystrosti, pohotovosti a technické jis-toty. Proto pro cvičnou jízdu volíme kromě volných úseků pro pilování stylu také trať s lesním porostem. I když je k dispozici standardní trať, projíždějme v treningu terénově no-vé a neznámé úseky.

Úvodem treningu je ostrým tem-pem, nikoliv však ještě závodním, projetá dráha asi 1 km dlouhá v ro-vině nebo v mírné či střídavém kle-sání. Zvýší tělesnou teplotu a přípra-ví všechny orgány a svaly k výkonu pod plnou zátěží.

Následuje hlavní část treningu — jedna polovina či lépe tři čtvrtiny — jež je hlavním pracovním úkolem. Terén musí být střídavý, aby bylo cvičeno samovolně přecházení do

správných kroků a taktů, jak jsou pro daný charakter stopy nejekono-mičtější. Volné a hladké úseky, které cvičí tempo kroku, jsou střídány úseky přírodních překážek, hlavně u lesa, kde stopa se neustále mění ve směru.

Klikatá stopa v lese je namáhavá pro nohy. Každá změna směru zna-mená duševní i tělesný start do plné rychlosti. Neustálé odhadování jakos-ti stopy, hlídat její směr a vážit její stoupání s uváděním harmonického sladení technického ovládnutí stopy s mechanickým použitím vhodného kroku — to je účel treningové jízdy.

Ani v treningu si nespíme dovolit pouhé opatrnické vyčkávání do zatá-ček. Cílem cvičení je nahradit ve změně směru ztrátu rychlosti jisto-tou v odšlápnutí potřebný odraz ke startu do plného záběru spolu s hůl-kama. Souhra práce holí s odrazem nohy se musí vycvičit do úplné me-chanické jistoty.

Odraz holí je vůbec důležitý mo-ment běhu na lyžích. Předně mají běžci proto dlouhé hole, aby se sku-tečně mohli od nich odrážet. Součas-ně s odrazem vyráží stejná noha dlouhým pohybem stehna kupředu. Přenášení těžiště na stejnou nohu po odrazu holí je velmi nápadné a v tren-ingu je nutno jej přehánět pro dosa-žení co nejdělsího skluzu lyží.

Poslední čtvrtina cvičné jízdy je cvičením tempa v lehké stopě a slou-ží k uklidnění a vydýchání po hlavní nejnamáhavější části cvičení. Z ro-vinatých úseků se střídá s mírnými a prudšími výstupy a sjezdy, je zamě-řena k duševní pohotovosti běžce pro volbu správného kroku.

Některé z treningů končí stupňo-váním tempa ve skutečný finiš. Ni-koliv jej jen předstírat, dát se sku-tečně do práce do úplného vyplivnu-tí. Rychlý, avšak všestranně namá-havý dvojtakt je krok pro krátké rozhodující konce. Hlavně, končíme-li trening mírným sjezdem.

Odpolední jízda je vysloveně tech-nickým cvičením a nemá nic z fysic-

I. MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÁ CVIČITELSKÁ ŠKOLA

Tato škola byla dalším krokem k utužení styků s lidově demokratickými republikami na poli tělovýchovy. Konala se od 27. března do 3. dubna na Mělnické chatě v Krkonoších.

Zájem o tuto školu byl velký a některé zahraniční účastnice se bohužel pro pasové obtíže do školy nedostavily. Tři Polky a deset Maďarek ztrávil krásný týden na našich horách a všechny byly tak nadšeny, že se již teď těší na příští podobnou školu u nás. Další místa byla obsazena našimi nejlepšími cvičitelkami, které se zde opravdu vyjezdily. Byla to i pro naše sestry jakási odměna za tu celoroční dřinu, za to, že celou zimu vedou školy, zájezdy, starají se o sta a sta lyžařů, pomáhají při závodech a v jednotách i v ústředí pracují opravdu pilně a obětavě na tom, aby dnes každý mohl na hory jet a naučit se tam alespoň základům lyžování.

Účastnice bez ohledu na národnost byly rozděleny do tří družstev. První dvě byla opravdu vyrovnaná co do technické vyspělosti a třetí družstvo tvořilo několik Maďarek, které byly začátečnice a použily této příležitosti, aby se naučily jezdit. Byly to zasloužilé pracovnice v jejich mládežnické organizaci a vrhly se do učení s velkou chutí a pílí, litovaly jen, že za tak krátkou dobu nemohly všechno probrat a přijet tak do Maďarska s většími znalostmi.

Prvá dvě družstva probírala střídavě běh s bratrem Bucharem a sjezd za slalom s br. Čtvrtečkou. Výcvik v běhu byl umožněn všem účastnicím tím, že jim na chatě byla zapůjčena celá běžecká výzbroj. Byl to pro mnohé velký požitek, protože měly po prvé lehké běžky na nohou a všem

se tato disciplína velmi zalíbila. Běhalo se v lese, po pláních, učily se různé styly a taktika a nikomu se nechtělo domů. Těžké bylo převlečení z lehounkých běžek do těžkých sjezdovek, přitažených k lyži spodním tahem. Ale jak se přijelo na cvičnou louku, ozdobenou slalomovými praporky, již to zase do každé vjelo a jezdilo se s kopce, až se za námi prášilo a praporky opravdu nezahálely. A tak jsme společně týraly těla, ať to byla Polka, Maďarka nebo Češka, všechny dostaly výtku, když to špatně zajely a všechny zaslouženou pochvalu nejen od instruktora, ale i od všech, když se jim podařilo cvik správně provést. A musím přiznat a přiznají to jistě i bratři instruktoři se mnou, že těch pochval bylo dost.

Jeden den se věnoval výletu na Pláň přes hřebeny. Cizinky viděly Krkonoše zase s druhé strany a pak jsme si společně sjely několikrát obě sjezdové dráhy do Špindlerova Mlýna.

Výcvik závodních disciplín byl vystřídan pečlivým výkladem s ukázkami celé metodické řady. Toto byla také pro cizinky novinka a všechny se vyslovovaly nadšeně o naší metodické řadě s praktickým předváděním na sněhu.

Tato škola měla však úspěch nejen po stránce technického výcviku účastnic, ale byl zde ještě jeden mnohem hlubší výsledek a to sblížení a vzájemné poznání našich bratrských národů. Ve večerních besedách a při odpoledním zpěvu poznaly jsme se ještě blíže, naučily jsme se navzájem nejen hymny, ale i národní písně a pokousaly jsme se i o lidové tance. A nic nám nevadilo, že neznáme polsky a

lého přepínání dopoledního treningu. K odpolednímu cvičení nastupuje běžec po dokonalém a dostatečném odpočinku a svou dávku si odměňuje současně tělesnou kondicí. Hlavním zřetelem je nepřepínat své síly pro hlavní ranní trening příštího dne.

Jdou-li sdruženáři odpoledne na můstek, raději skoků méně, protože každý z nich znamená vydatné tělesné cvičení. Vedoucí zásadou budí, že z běhu unavený závodník nemůže na můstku, kromě vážného úrazu, nic jiného získat.

R. V r á n a

maďarsky a cizinky česky, domluvily jsme se koncem týdne tak zvanou mezinárodní řečí, z každého něco, a šlo to, a jak se nám špatně loučilo, tak jsme si přirostly k srdci. Jeden večer byly promítány filmy, byl to lyžařský film „Stopy v bílém“ a náš úzký sletový film. Oba se cizinkám velice líbily a zvláště měly radost z toho, že viděly slet alespoň ve filmu, když již neměly možnost se sem přijet podívat v létě.

Počasi nám tak prálo, že jsme použily sluníčka i krásného firnu a nikomu se nechtělo domů. Cizinky si prodloužily ještě pobyt u nás alespoň o dva dny v Praze, prohlédly si naše památky a spokojeny odjízděly domů.

Těšíme se, že po tomto slibném počátku budou naše styky s lidově demokratickými státy pokračovat ještě lépe a že se v příští sezóně dočkáme více takovýchto škol i v ostatních státech. H.

VÝBORNÉ VÝKONY SOVĚTSKÝCH LYŽAŘŮ

Sovětští lyžaři si nemohou stěžovat na nedostatek sněhu nebo na špatné terény. Sněhu je dost každou zimu a dlouho vydrží a svahy si mohou vybrat v různých pohorích, která v zemi jsou. Jedinou nevýhodou mají v tom, že u nich bývají v zimě velké mrazy, daleko větší než u nás ve střední Evropě, takže se často závodí při desítkách stupňích pod nulou. To však lyžařům nevadí, aby nepodávali velmi dobré výkony, snad je to dokonce povzbuzuje k ještě většímu úsilí, aby byli rychleji u cíle.

Pokud došly ke konci letošní sezóny ze Sovětského svazu výsledky závodů, jsme překvapeni zejména velmi dobrými časy sovětských běžců. Ostatně svoji třídu dokázali při své loňské návštěvě v Norsku, kdy se umístili v bězích na předních místech.

V mistrovství Moskvy, které se konalo začátkem března, vyhrál závod sružený Letemin (CDKA), skok prostý Kudrješov (Spartak), slalom mužů Rstočev (CDKA) a slalom žen Sidorova (Dynamo).

Další závody byly uspořádány ve Sverdlovsku. V běhu na 18 km zvítězil Borin časem 1:10,31, na 30 km Korotkov 2:26 a v závodech žen na 5 a 8 km Plotnikova časy na 5 km 22:43 a na 8 km 35:38.

Z mistrovství SSSR nedošly výsledky všech disciplin. Závod sružený se stal kořistí Turkova, který vyhrál běh na 18 km časem 1:17 a ve skoku se umístil také na prvním místě skoky 41 a 42 metrů. Běh na 18 km: Borin (Sverdlovsk) 1:08,29 (a ještě dalších 6 běžců dosáhlo času pod 1:10) a 50 km vyhrál Smirnov v čase 3:03,26.

Koncem sezóny pak přišla zpráva, že závodník Oljašev překonal Borinův čas na 18 km při mistrovství a dosáhl času 1:03,57.

Nevíme, zda byly tratě lehké či těžké, abychom mohli posoudit výkony, rozhodně však sovětští běžci jsou mezi světovou třídou, neboť mají všechny přednosti výborných běžců: dobrou techniku, houževnatost a bojovnost. T

AMERIČANÉ BUDOU DOBŘÍ I VE SKOKU NA LYŽÍCH?

Názor švýcarského odborníka o vzestupu amerického lyžařství jsme již přinesli. Nyní jej doplňujeme slovy olympijského vítěze ve skoku na lyžích, Nora Petra Hugsteda, který byl v letošní sezóně se skupinou svých krajanů na zájezdu v USA. Podle něj začali Američané při skocích konečně klást důraz na styl. Dosud u nich byla, nejdůležitější délka skoků a riskantními skoky (viz olympijské hry) chtěli dohonit stylový náskok ostatních. Je pochopitelné, že návštěva Norů, skokanských velmistřů, měla pro ně velký význam, že se přiučili, co se dalo.

PROČ ČEKAT NA PŘÍŠTÍ ZIMU?

Není to tak dlouho, dostal jsem psaní. Bylo od lyžaře a stojí za to, abyste si je přečetli, kdybychom měli místo na celé jeho otištění. Protože nemáme, takový byl asi jeho obsah: Strašně krásná věc, tyhle nabádavé články o běhání, jak však mají lidé běhat, nemají-li na čem a hlavně v čem. Články jsou tak hezké, že určitě příští zimu se dám do běhání a pro jistotu si přes léto seženu „nádobíčko“. Sjezdaři se prý běhu budou pravděpodobně věnovat hromadně. Nezahálejí u Tebe nějaké boty na běhání, jsme asi tak stejné míry? Podepsán sjezdař, žádný padavka, I. třída!

Takové psaní potěší. I když jsem musel odpovědět, že boty nejsou a kdyby byly, byly by „jen“ o 2 čísla větší. Nevadí. Umřeme prý na sjezdařinu a ejhle! — sjezdaři si čtou písma o běhání! Neumřeme na nic v lyžařství co se týká opravdu lyžařství! Budeme vždycky běhat, budeme vždycky skákat, budeme vždycky sjíždět až na věky věkův. Budeme mít občas slavné muže v té neb oné soutěži a ta neb ona soutěž bude kapánek pozadu. To se tak ve sportu stává všude a je to tak dobře, že nikdo nemá propachtované světové tituly bez odvolání. Snad je to nejhezčí na sportu, protože všichni mají rovnou příležitost a ti nejlepší jsou na vrchu!

Za podpisem bylo telefonní číslo. Zatelefonoval jsem obratem smutnou zprávu: boty nejsou! Myslím si však, což tak kdyby také jiní sjezdaři se chystali na běhačku — až na příští zimu? A kromě sjezdařů je tu třeba ještě mnoho jiných lyžařů, kteří myslí, že to s jarem již nestojí za to. A tak na ten dopis třeba odpovědět veřejně!

Velkou chybu, chlapi, velkou chy-

bu děláte, chcete-li své běhání odložit na zimu, protože si myslíte, že jaro není doba pro běh na lyžích. Ovšem, sjezdařina má na tom velkou zásluhu, že na jaře známe nyní jen kroucení pro sjezdovce a příjemné opalování když i na sjezdovku je horko. Ale shýbní se a naber do hrstě jarní sníh. Stiskni ho vši silou a poznáš, jaký to je krásný sníh, žádný prašan se mu nevyrovná, je jako zrní úrody, která zrála celou zimu. A ten, že by se nehodil běžcům? Nebo snad jen sjezdařům je přáno jej plně vychutnat?

Nečekejte na příští zimu, kdo máte nějaké nádobíčko, začněte ihned! Jaro je doba pro běhačku! Co na tom záleží, že jsou již někde zelené skvrny? Vyhnout se jim a najít rychlou a zajímavou stopu pro dvouhodičnou honičku nedá o nic víc práce, než nalézt dobrý slalomový svah. Je-li k tomu třeba více vtipu, není to o jeden důvod více proč se právě o to máme pokusit?

Naberete zrnitý jarní firn a jako byste drželi zralou úrodu zimy. A pod sněhem je slyšet neznámý ruch, jakoby se nový život nemohl dočkat chvíle, kdy prorazí do slunce. A zdravý silný chlap, který po celou zimu také zrál a silil jako ten sníh pod jarním sluncem, má kašparovat kdesi v závětrné muldě nebo se vědecky opékat nic neděláje? Aj tak, aj tak sa může, říkají Slováci!

Začnete hned s běháním, to je to druhé „aj tak!“ Nevěřte, že se běžky nehodí na jarní firn. Hodí se a velmi dobře. Až si trochu protáhnete tělo není námitek proti vědeckému opékání v závětrné muldě. Je to naopak velmi dobrá věc po rádné práci se natáhnout k pohodlnému odpočinku a slyšet tep vlastního srdce, jak tluč v souzvuku nového života s celým světem. To dává člověku jistotu se sebou samým a najednou je po opékání a oči hledí na straně kolem muldy a netrvá to dlouho, proč by se nemožlo zkusit také trochu sjezdování. Není tu lanovka, bude třeba šlapat, šlapat

● **PROSÍM OPRAVTE SI**, ve druhém čísle „Lyžařství“ na str. 25 v textu k obrázkům u jména Nina Zemličková (Sokol Dynamo Slavia Praha) mistryně ve sjezdu a ostatní co tam propašoval „sazečský šotek“ škrtněte.

K TECHNICE »PROTIRAMENNÍ«

Článek br. Dr Mosera ve 3. č. Lyžařství je dobrou připomínkou. Není vyčerpávající studií, jak to sám autor naznačil, a je daleko více námětem k debatě. Ani já nebudu thema řešit podrobně. To vyžaduje důkladné zpracování látky.

I u této techniky „protiramenní“ platí osvědčení a zde pravdivé: nic nového pod sluncem. Dokládá to řada fotografií z uplynulých let nedávných i dosti vzdálených. Protože však tato „novinka“ zase příliš čpí módní přitažlivostí, bylo by dobré říci o ní včas co nejvíce pravdy, abychom zbytečně neplašili naše lyžaře. Především bych rád zabránil šíření doslovného překladu „protiramenní technika“. Logičtější a názornější je „technika vnitřního ramene“. Dnes to nebudu podrobněji rozebírat, není to nejdůležitější věc.

Hlavně je třeba ještě více zdůraznit, že jde jediné a jediné o slalomovou techniku, která nemá odůvodnění v nezávodní technice, ve volném terénu, kde nejsou slalomové tyče. Protože ve slalomu si ji vynutily právě jen ty tyče, vyčnívající nad sněh 2 m a dostatečně pevné, aby byly respektovány. Příčinou vzniku této techniky nejsou tedy bezprostředně po sobě následující zatáčky nebo rychlé jejich provádění.

Položíte-li kterémukoliv slalomovému technikovi otázku, zda by jel v brančích napřed vnitřním ramenem, kdyby místo dvoumetrových silných tyčí vyčnívaly ze sněhu jen praporečky 20 cm vysoké, odpoví vám, že pak by to nedělal, nebylo by to třeba, ani kdyby seberychněji za sebou švihal kristianie spodní částí těla.

Dále je třeba říci, že se tato technika nehodí do každé branky, ale speciálně do některých, podle jejich sestavení.

Dále si je třeba uvědomit, že technika vnitřního ramene vyžaduje úzkou stopu. V opačném případě hrozí při ní ztráta předklonu.

Kristianie s vnitřním ramenem vpředu patří do skupiny kristianií typu — a teď si to důkladně promyslete, kdybyste chtěli vzkyptět nesouhlasem — odvrátěho. Odvrat je zde theoreticky nulový. V praxi se však může objevit v určitých okamžicích i pozitivní.

Uvědomuji si znovu, že bych musel začít hlouběji a důkladněji vše odůvodňovat a stavět, aby nevzniklo v debatě nedorozumění. A proto dnes zůstanu jen u námětových připomínek.

Při slalomu může dojít závodník k technice vnitřního ramene instinktivním vycítěním jak nejušporněji projeti brankami bez ztráty rychlosti. Ani si třeba neuvědomuje všechny podrobnosti a jejich odůvodnění. Chce prostě projíždět co nejkratší křivkou a jede tudíž co nejlíže tyčí. Anebo může závodník k této technice dojít vědomým studiem a naečivováním. Znovu však je nutno si uvědomit, že techniku vnitřního ramene si vynucují k účelnějšímu a rychlejšímu projetí některých branek jejich tyče. Bez nich by nebylo důvodu ji používat.

Dr Jiří Jelínek

vzhůru, ale běžci nejsou líni na nějaký krok. Na klisru to i stoupe docela dobře: Je to krásný pocit, stoupat vzhůru jako moucha po skle. Nebýt to tak příkré, člověk by i běžel! A naňoře, nechat se ovanout jarním větrem a pak hurá dolů! Běžky jsou zvláštní lyže, nemilují sjezdařské kudrlinky a tak to jede střelou, střelou až dolů, kde od koncové kristián-

ky odstříkne sněh, žádný prachový podfuk, ale mohutná těžká sněhová vlna!

Viděl jsem takové stopy na našich horách. Je to již dlouho. Bylo jich hodně, rovné, rychlé, dlouhé, pevné stopy v hutném jarním firmu, všude na horách. Budou zas a bude jich víc, společné stopy běžců a sjezdařů, stopy lyžařů.

Kajman

ZE ZÁJEZDU ČS. LYŽAŘSKÉ VÝPRAVY DO POLSKA

Dokončení z minulého čísla.

V neděli 27. února se konal na velkém můstku na Krokwi závod ve skoku prostém juniorů i seniorů, za velmi nepříznivých povětrnostních podmínek, zejména za silného větru, který byl příčinou velmi častých pádů závodníků. Tak se stalo, že ze startujících 9 juniorů a 36 seniorů dokončilo závod jen 8 juniorů a 31 seniorů. Bohužel mezi těmi, kteří závod nedokončili, byli i naši závodníci Cisař, Štolba, Lukeš a Nemeszegy. Vítězem závodu se stal náš závodník Antonín Lenemajer spolu s polským závodníkem Stanislavem Marusarzem, když oba za své skoky dostali shodně po 209 bodech. Z dalších našich závodníků byl 7. Zdeněk Remza 194 bodů, 16. Emil Thomas 168 bodů, 18. Jar. Šípek 164 bodů a 24. Miloslav Kumpošt 154 bodů. Ve skoku juniorů, který se konal současně, zvítězil s velikou bodovou převahou náš závodník Hubert Rieger před dalšími sedmi Poláky. Za své skoky dostal celkem 207 bodů.

V pondělí 28. února se konal opět za velmi nepříznivých povětrnostních poměrů závod ve sjezdu mužů, žen a juniorů z Werchu Kasproweho ke Kalatówkám, na poměrně lehké trati asi 4 km dlouhé s výškovým rozdílem asi 800 m. Trať žen a juniorů byla kratší, vedla ze začátku jinudy a na trať mužů se připojovala asi v polovině. Závod není vůbec možno označit za regulerní, zejména pro nárazy uraganu, který dociloval rychlosti až 120 km a protože byl spojen se stálým sněžením, znemožňoval viditelnost tratě. Proto byl závod mužů anulován a rozhodnuto ho opakovat, závod žen a juniorů po dlouhých debatách byl uznán za platný. V závodě juniorů skončili naši závodníci Červenka na čtvrtém místě časem 3:03 min. a Knapp na pátém místě časem 3:04 min. V závodě žen zvítězila Božena Moserová časem 3:02 min., 2. Hilda Kollandová 3:07 min., 4. Květa Lelková 3:17.2 min., 7. Jiřina Tvrzská 3:20.4 min., 8. Anna Čunderlíková 3:26 min., 9. Růžena Bein-

hauerová 3:29 min., 11. Míla Krbcová 3:32.4 min., 12. Nina Žemličková 3:32.8 min. a 14. Malu Wagnerová 3:35.6 min.

Příštího dne, 1. března, se počasí nijak nezlepšilo, naopak ještě více zhoršilo. Přesto však se pořadatelé závodů snažili provést proponovaný závod ve slalomu do alpské kombinace v Suchém Zlebu u Kalatówek. Slalom mužů měřil 320 m, měl výškový rozdíl 130 m a bylo na něm 50 branek. Slalom žen měřil 299 m, měl výškový rozdíl 120 m a bylo na něm 35 branek. Závod zahájily ženy, jichž bylo 21 a z nichž závod dokončilo 19 žen. Z toho byly 2 Maďarky, 8 Polek a 9 našich závodnic. Krátce po zahájení závodu se zdvihla sněhová bouře, která závod značně ztížila a po prvním kole úplně znemožnila. Na poradě soudcovského sboru pak bylo rozhodnuto, aby toto jedno kolo platilo do závodu sjezdového, aby alespoň závod žen v alpské kombinaci mohl být dokončen. V takto omezeném závodě zvítězila naše závodnice Božka Moserová, která neměla žádný trestný bod. Umístění dalších: 4. Malu Wagnerová 19,62 bodu, 6. Květa Lelková 25,89 bodu, 7. Nina Žemličková 28,01 bodu, 8. Anna Čunderlíková 30,50 bodu, 9. Jiřina Tvrzská 32,39 bodu, 10. Hilda Kollandová 34,01 bodu, 11. Růžena Beinbauerová 40,38 bodu a 14. Míla Krbcová 58,85 bodu.

Muži také zahájili první kolo závodu ve slalomu, ale bouří zatím přibývalo tolik na síle, že po projetí asi poloviny závodníků byl závod na příkaz komisaře slalomu, maďarského vedoucího výpravy, přerušen. Na poradě soudcovského sboru bylo pak rozhodnuto, že závod se odloží na příští den a nezmění-li se počasí, závod se prodlouží o jeden den, kdy bude dopoledne proveden závod mužů ve sjezdu a odpoledne slalom.

Ve středu 2. března zuřila sněhová bouře v neztenčené síle a tak byl pro závodníky den klidu.

Ve čtvrtek 3. března byl podle

programu proveden závod v běhu na 30 km. Bouře se sice utišila, ale sníh padal stále. Přesto byla trať v bezvadném pořádku a stopa dostatečně projeta. Závod skončil pro nás ještě pronikavějším úspěchem než běh na 18 km, z prvních 16 závodníků bylo 10 Čechoslováků. Závodilo celkem 43 mužů, do cíle došlo 39 závodníků, z toho 7 Rumunů, 3 Finové, 3 Bulhaři, 1 Maďar, 12 Poláků a 13 našich závodníků. Mezi těmi, kteří závod nedokončili, byli i naši 2 závodníci, Štefan Kovalčík a Jano Záturčeký. V závodě zvítězil Jaroslav Cardal časem 2:14.07 hod., druhý byl Karel Hlaváč časem 2:16.58 hod., 4. František Balvín 2:19.03, 6. Karel Dvořák 2:20.29, 8. Jaroslav Zajíček 2:20.56, 9. Vladimír Šimůnek 2:21.47, 10. Lad. Jón 2:22.42, 11. Miroslav Marousek 2:22.52, 13. Slavomír Jenka 2:26.46, 16. Josef Jenka 2:30.25, 20. Jaroslav Šípek 2:32.57, 22. Bohumil Kosour 2:33.07 a 31. Mirosl. Kumpošt 2:40.14 hod.

Tímto závodem ukončili běžci, skokani a sruženáři svou povinnost v Zakopaném a protože byli vázáni starty v republice, zejména běžci závodem o Zlatou lyži Šumavy v Domažlicích a skokani závodem ve skokůna Zvičině, chystali se ihned na cestu domů, aby druhý den ráno na saních vyrazili přes Lysou Poljanu a Žďár do Tatranské Lomnice.

Zbytek výpravy, sjezdaři a sjezdařky, měli svou závodní činnost ukončit v pátek 4. března, a to sjezdaři opakovaným závodem v alpské kombinaci a sjezdařky závodem ve slalomu speciálním. Ani poslední den neměli však muži štěstí, neboť když vyjeli lanovkou na Kasprowy werch, poznali, že přes celodenní usilovnou práci pořadatelů není trať pro veliké spousty sněhu sjízdná a tak závod musel být definitivně odvolán. Odpoledne se pak konal v Suchém Žlebu u Kalatówek závod ve slalomu speciálním. Trať závodu byla stejně dlouhá jako pro závod ve slalomu do alpské kombinace, měla pouze více branek. Nejdříve jely obě kola ženy. Již během prvního kola se však opět zvedla sněhová bouře, která značně

ztěžovala viditelnost a tak se stalo, že z 19 startujících dokončilo závod pouze 7 žen. Z toho byly 4 naše závodnice a 3 Polky. Z našich závodnic byly pro neprojetí všech branek diskvalifikovány J. Tvrzská, K. Lelková, M. Wágnerová, R. Wágnerová a H. Kollandová. V závodě zvítězila opět Božena Moserová časem 1:07 vt., třetí byla Míla Krbcová 1:29,8 vt., 4. Růžena Beinhauerová 1:33.4 vt. a 5. Nina Zemličková 1:37.2 vt.

Večer téhož dne bylo na slavnostně osvětleném stadionu lyžařského svazu rozdělení cen ze všech závodů. Prvních šest závodníků v každém závodě dostalo plakety a diplomy a kromě toho vítěz severské kombinace Polák Krzeptowski a vítězka alpské kombinace Božka Moserová dostali krásné poháry. Nejlepší mužstvo soutěže, naše reprezentační družstvo, získalo pak „Pohár Tater“, věnovaný k tomuto závodě polským ministerským předsedou Cyrankiewiczem, který byl předán náčelníku Československé obce sokolské bratru E. Pennigerovi. Rozdělení cen bylo zakončeno ohňostrojem na stadionu.

Na rozloučenou byl pak v hotelu na Gubalouce uspořádán večírek pro závodníky a činovníky, kde mezi četnými jinými projevy přednesl pěkný projev i bratr náčelník. Ocenil skvělé přijetí všech závodníků, vyzvedl neúpornou práci pořadatelů a činovníků a poukázal na nemalý vliv těchto závodů na další spolupráci lidové demokratických států.

Při této příležitosti je třeba se zmínit o chování celé naší výpravy v Zakopaném. Po celém městě i při závodech budili všichni zaslouženou pozornost nejenom jednotným slušivým úbořem a čepičkami, ale zejména svou dochvilností a kázní. Po celou dobu pobytu nedošlo k jediné stížnosti na naše závodníky, ani při ubytování a stravování, ani při závodech. Ani na státně-politickou stránku reprezentace naše výprava nezapomněla a svůj kladný postoj prokázala ve výročí únorových událostí položením věnce k pomníku padlých sovětských hrdinů. Přízeň polského obyvatelstva si pak výprava

získala položením věnce k desce polského bohatýra Bronislava Czecha, mnohonásobného mistra ve skoku, umučeného Němci.

V sobotu dopoledne, po bratrském rozloučení, nastoupila i druhá část výpravy cestu domů, a to také saněmi přes Tatry. Přesto, že neměla tak svízelné povětrnostní podmínky jako první část výpravy, dostala se po dvanáctihodinovém putování saněmi, pěšky a nákladním autem přes Lysou Poljanu a Zdiar do Tatranské Lomnice až po deváté hodině večer. Část závodníků tu zůstala na závody o Velkou cenu ČSR ve sjezdu, pořá-

dané 6. a 7. března v Tatranské Lomnici, zbytek pak nastoupil v neděli 6. března ráno cestu do Prahy, kam dorazil se značným zpožděním téhož dne v noci.

Nakonec pak je nutno zdůraznit vzorné chování a kázeň všech závodníků a závodnic po celou dobu trvání zájezdu a obětavou péči všech vedoucích o svěřené jim závodníky a závodnice. Všichni byli vždy na svých místech a všichni se plně ukázali hodnými cti reprezentovat naši mladou lidově demokratickou republiku. Všem patří upřímný dík!

Vlasta Ježek, vedoucí výpravy

O POHÁR KONGRESOVÉHO MŮSTKU

V neděli 13. března konal se za velmi špatného počasí závod ve skoku o pohár Kongresového můstku na velkém můstku na Čerťáku v Novém Světě-Harrachově. Z přihlášených 130 skokanů startovalo 96 a jen 52 závod dokončilo. Sníh byl vlhký a dopad měkký, takže bylo hodně pádů, které však skončily bez vážnějšího úrazu. Zvítězil letošní mistr Felix velmi pěkným stylem a vyrovnanými skoky. Výsledky:

I. třída: 1/1 Felix (Lomnice n. Pop.) 348,7 b. (skoky 55,5+53,5+54,5 m), 2/2 Le-

nemajer Ant. (Nový Svět-Harrachov) 346,5 b. (55+50+52,5 m), 3/3 Štolba (Severák Jablonce) 333,4 b. (54+51,5+49 m), 4/4 Skrbek Jos. (Vítkovické železářny), 5/6 Remza (Studeneč), 6/8 Lukeš (Špindlerův Mlýn).

II. třída: 1/7 Jebavý Karel (Martinice) 325,5 b. (50,5+52+52,5 m).

Junioři: 1/5 Rieger H. (Nový Svět-Harrachov) 328,7 b. (53+52+51 m).

Dorost: 1. Rodák (Nový Svět-Harrachov) 304,7 b. (45+47+44 m).

MEMORIÁL BRONISLAVA CZECHA

V polském lyžařském středisku v Zakopaném byl uspořádán lyžařský závod na paměť jednoho z nejlepších polských lyžařských závodníků před druhou světovou válkou Bronislava Czecha (v roce 1934 na mistrovství ČSR v Bánské Bystrici vyhrál dva mistrovské tituly v běhu na 18 km a v závodě sdruženém). Závodilo se ve čtyřkombinaci, a to v běhu na 18 km, ve sjezdu, slalomu a ve skoku. Startovalo 53 nejlepších polských závodníků, kteří tak jako na Akademických hrách ve Špindlerově Mlýně, ukázali znovu velikou všestrannost. Jednotlivé výsledky:

Běh na 18 km: 1. Kwapien 1:03:24 hod.,

2. Dziedzic 1:05:08 hod., 3. Krzeptowski 1:05:10 hod., 4. Kacmarczyk, 5. Berych.

Sjezd: 1. Gasienica-Ciaptek 3:46 min., 2. Wawrytko 3:51,4 min., 3. Dziedzic 3:52 min., 4. St. Marusz, 5. Bachleba.

Skok: 1. Kula 224,5 bodů (64—65 m), 2. Krzeptowski 215,6 b., 3. Gasienica-Samek 205,2 b., 4. Dziedzic, 5. Holy.

Slalom: 1. Gasienica-Samek 2:48,4 min., 2. Bachleba 2:52,2 min., 3. Popieluch 2:58 min., 4. Dziedzic, 5. Gasienica—Ciaptek.

Konečné pořadí: 1. Krzeptowski 58 bodů, 2. Dziedzic 58,45 bodů, 3. Kwapien 99,61 bodů, 4. Wawrytko, 5. Gasienica-Ciaptek, 6. Kula atd.

»PŘES TŘI KOPCE«

Letošní již XII. ročník lyžařského běhu „Přes tři kopce“ uspořádal Lyžařský oddíl „Vočko“ Sokola Praha III v neděli 27. března na Mísečkách v Krkonoších. Trať závodu měřila 18 km a ze 64 přihlášených závodníků startovalo 55, z nichž 12 vzdalo. Zvítězil mistr republiky Jaroslav Gardal (Sokol SKI Jilemnice) v nejlepším čase

dne 1:00:08 hod., před Melichem z Vysokého nad Jiz. a vítězem II. třídy Karasem z Kdyně. Závod žen na 8 km vyhrála Mečířová z Jilemnice za 40:45 min. před Lukešovou ze Špindlerova Mlýna. V závodě juniorů na stejné trati zvítězil Petříček (Zlatá Olešnice) a v soutěži dorostenců Matouš z Vrchlabí.

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH

Lyžařský odbor náčelnictva mužů ČOS na své schůzi, konané dne 23. února 1949 vzal na vědomí jmenování měřičů Libereckého kraje bratří:

Kratochvíl Jirí, Sokol KČT, Hejnice,	Peml Ladislav, Sokol Seba, Tannvald,	Hrdlička Ant., Sokol L. K., Liberec,
Haně Michal, S. Turnov II, Sourek J., S. Seba, Tannvald,	Kohout Ant., Sokol L. K., Liberec,	Skála František, Sokol Se- ba, Tannvald.

ZKOUŠKY 15. LEDNA 1949 NA BRÁDLEROVĚ CHATĚ V KRKONOŠÍCH:

František Fulín, Pošta,	Antonín Jiříčka, Vyšehrad,	Ilja Petřík, Žižkov,
Dušan Hajšl, Vyšehrad,	Zdeněk Kremlík, Vokovice, Eduard Landa, Žižkov,	Jiří Reich, Vinohrady,
Milan Jaroš, Vyšehrad,	Slavoj Nejd, Vyšehrad,	Jiří Ulrich, Vinohrady.

ZKOUŠKY 16. LEDNA 1949 NA HNĚDĚM VRCHU V KRKONOŠÍCH:

Oleg Bogatyrev, Pražský, Václav Bruner, Michle I, V. Cajthaml, SNB Praha, Frant. Dostál, Modřany, Ladislav Dvořák, Vyšehrad, Zdeněk Dvořák, Praha I, František Fiala, Modřany, Jar. Hajník, Praga-Karlín, Jiří Hejduk, Libeň, Zdeněk Hlaváček, Pražský, Karel Hřebíček, Vršovice, Mil. Chalupa, Mnichovice, Zd. Janovský, ČKD Karlín,	Vlastimil Jungman, Živnost. banka, Praha, Miloslav Karous, Michle, Antonín Knižek, Živnost. banka, Praha, St. Koblížek, ČKD Karlín, J. Koubek, Dynamo, Slavia, M. Kovář, Bratrství Sparta, Václav Krejčí, Pražský, Petr Müller, Bratrství Sparta, JUC Ferdinand Navrátek, Pražský,	Jaroslav Nečas, Brno I, Novák Lubomír, Pražský, Vladimír Píhal, Pražský, Vladimír Reinhardt, Bratrství Sparta, Antonín Růžička, Bratrství Sparta, Ivan Štefan, Bubeneč, Karel Stöckel, Bubeneč, Vladimír Vainer, Praha II, Jan Valsa, Praha II, Jan Zejbrlík, Michle I,
---	--	--

ZKOUŠKY 16. LEDNA 1949 NA MĚLNICKÉ CHATĚ V KRKONOŠÍCH:

Josef Balík, Strašnice, Miroslav Bílek, VSK, Jindřich Běhal, Michle, Antonín Bouček, Železničáři, František Burián, Praha III, Václav Dráb, Michle, Milan Fiala, Vršovice, Filip Jarolm, Škoda Praha, Jiří Flos, Dynamo, Vladimír Gikalov, Mnichovice, Radovan Gruber, Praha-Nusle,	Boris Hanš, Kovostroj, Jaromír Harvan, Vršovice, MUDr. Josef Havel, Nusle, MUDr. Jar. Hostička, Vršovice, Jan Hrabě, Praha XX, Jan Jelen, Bulovka, Pavel Janeček, Pražský, Ferdinand Kamler, Kladno, JUC Jiří Kašpar, Praha III, Jaroslav Khol, Pražský, Jiří Kripner, Vinohrady,	Vincenc Leitner, Škoda, Josef Mařík, Nusle, Jaroslav Nacházel, Škoda, Ing. Karel Pinkas, Škoda, Ing. Oldřich Polášek, Bubeneč, Josef Sadil, Nusle, Pavel Šícha, Škoda, Jiří Tichý, Nusle, Václav Tichý, Pražský, Karel Tomšů, Nusle, Eduard Uher, Bulovka.
---	--	---

ZKOUŠKA 21. LEDNA 1949 NA PRADĚDU:

Jaroslav Boháč, Nové Měs- to na Moravě, Jiří Feix, SNB, Praha, Josef Iška, SNB Liberec, Frant. Janýr, SNB Praha, Jiří Kobes, Kleneč, Oldřich Kubiš,	Vítkovické železárny, Karel Kučera, SNB Praha, Ladislav Liška, Železničáři Brno, Frant. Moc, SNB Liberec, Frant. Moučka, SNB Praha, Oldřich Novák, Jáchymov,	Jindř. Pěnek, SNB Praha, J. Počárovský, SNB Praha, Josef Sorota, Olšany, Josef Šraib, SNB Praha, Jarosl. Štrupp, SNB Praha, Václav Vasylyk, Horka, Jiří Vogeltanz, SNB Praha.
---	--	---

ZKOUŠKA 22. LEDNA 1949 VE SV. PETRU:

Miroslav Černoch, Dynamo Slavia,	Josef Borůvka, Čs. pojišťovna, Praha,	Josef Hůlka, Praha II, František Jůlek, Radlice.
-------------------------------------	--	---

ZKOUŠKA 23. LEDNA 1949 NA PANORAMĚ V PEČI:

Ing. Jiří Chodounský, SPOFA, PhMr. Zd. Kopa, SPOFA, Jaroslav Kopta, SPOFA, Karel Mišek, Vinohrady,	Ing. Erik Müller, Tesla, Miroslav Pácalt, Vysocany, Václav Palička, Tesla, Ing. Zdeněk Píchal, Tesla, Vladimír Solníčka, SPOFA,	MUC Jiří Štýbr, Bratrství Sparta, Praha, Ing. Vladimír Tůma, Tesla, Josef Veselý, SPOFA, Josef Zámečník, ZMP.
--	---	---

ZKOUŠKY 29. LEDNA 1949 VE SV. PETRU:

Zdeněk Cívín, Harrachov, Jiří Novák, HEFA Praha, Zdeněk Skalický, HEFA,
Antonín Mrklas, Harrachov, Jaromír Palán, Uhlo-Most, Jiří Vrána, Sokolovo,
Josef Nachtman, Uhlo-Most, Jan Paseka, HEFA, Christian Weger, Vyšehrad.

ZKOUŠKY 30. LEDNA 1949 NA PORTÁŠI V JAVORNÍKÁCH:

Zdeněk Fiala, Jaroslav Kubín, Jan Svoboda,
Karel Kledrovec, Miroslav Malý, Věnek Skolník,
František Kořínek, Jan Mikuš, Bohuslav Tomáš,
Dr Radko Kréma, Vítězslav Mužný, Miroslav Ulma,
Jaroslav Krhůt, Zdeněk Novák, Antonín Urbanec,
Josef Krhůt, Josef Pavala, Ludvík Urbanec,
Lubomír Krmáček, Miroslav Perutka, Svatopluk Zbořil,
Jindřich Kurylák, Cestmír Sedláček, Václav Zbořil,
Antonín Kuba, Dušan Schaffer, všichni Sokol Gottwaldov.

ZKOUŠKY 12. ÚNORA 1949 NA BRÁDLEROVĚ CHATĚ V KRKONOŠÍCH:

Zdislav Bernau, Pražský, Josef Kourek, Pražský, Josef Šimůnek, Strašnice,
Eduard Horáček, Boris Nebeský, Suchdol, Otakar Švoršík,
Železničáři, Praha, Antonín Nosek, Michle I, Bratrství Sparta,
Jiří Keller, Pražský, Josef Stock, Pošta, Josef Vlášek, Revnice.

ZKOUŠKY 25. ÚNORA 1949 VE SV. PETRU:

Miroslav Balley, Kladno, Daniel Materna, HEFA, Karel Rachač, Čkyně,
Jan Bier, Rokytnice n. J., Praha IX, Vlad. Rezníček, Ústí n. L.,
Vilém Haken, Městec Král., Stanislav Patočka, Jablonné Ant. Šetlík, Chlumeč n. C.,
v. P., Bořivoj Tržil, Hradec Král.,
Jaroslav Kovář, Turnov, Jos. Slaviček, Chlumeč n. C., Valenta Luboš, Střešovice,
Slavoj Kuna, Bakov n. Jiz., Ctirad Prokš, Střešovice, Josef Winter, Čkyně.

ZKOUŠKY 8. BŘEZNA 1949 NA PRADEDU:

Jiří Kamionka, SNB Praha, Fr. Podlešák, Č. Budějovice, Zdeněk Staněk, Borkovice,
Josef Louda, Č. Budějovice, Jaroslav Příbyl, Karl. Vary, Josef Topinka, SNB Praha,
Jos. Najman, Č. Budějovice, Julius Skála, Sušice, Josef Trčka, Ústí n. Lab.,
Karel Vesecký.

ZKOUŠKY 26. BŘEZNA 1949, BRÁDLEROVA BOUDA V KRKONOŠÍCH:

Ing. C. Dimitrij Adámek, Antonín Lukášik, Stanislav Vancl, Vrchlabí I,
Pražský, Svit Otrokovice, Ing. Pavel Wollner,
Jan Domalip, Košice, Pavel Marušiak, Slavia, Plzeň III,
Karel Gabrhel, Olomouc, Jan Mokřý, Mar. Lázně, Rudolf Zahradka, Špičák,
Miroslav Horčíča, Žel. Brno, Josef Novotný, Pražský, Jan Čížek, Kolín,
Jaromír Huňák, Král. Pole, Bohuš Skandera, Brno VI, Oldřich Nejezchleb,
Vojtěch Jicha, Stránčice, Václav Stoček, Pražský, Želez. Brno,
Vladimír Klusáček, Třebíč, Miroslav Sýkora, Vsetín, Ing. Josef Vít, Police n. M.

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH ROZHODČÍCH

Po provedených zkouškách byli na návrh komise rozhodčích jmenováni lyžařskými rozhodčími ČOS lyžařským odborem náčelnictva mužů ČOS ve schůzi dne 9. března 1949 byli: Zdeněk Kadlec, Sokol N. Město na Mor., Jihlavský kraj, Stanislav Štefan, Sokol Studenec u Horek, Liberecký kraj, Dr Jiří Jelínek, Sokol Dynamo Slavia Praha, Pražský kraj.

... V Z A D S T V Í měsíčník pro cvičitele a cvičitelky. — Vydává Československá

Horní Černostice u Prahy 215

truhlem. Odpo-
ům, tel. 430-85,
háží 12krát za
Gre-2372-OB-46.
jednotlivá čísla
va třída č. 24.

Jirkovský Antonín

Lýžarství



ODBORNY MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

25. KVĚTNA 1949 • ROČNÍK I. • ČÍSLO 5.

LYŽAŘI A SJEZD KSČ

V příštích dnech bude v Praze zahájen devátý sjezd Komunistické strany Československa, který bude letošní nejvýznamnější politickou událostí a přehlídkou naší cesty k socialismu. Sjezd, i když je pořádán vedoucí politickou stranou, není stranickou záležitostí. Je záležitostí všeho našeho lidu, představovaného obrozenou Národní frontou, jejíž vedoucí silou je KSČ s prezidentem Klementem Gottwaldem v čele.

Na sjezdu bude zastoupena i ČOS, představitelka naší sjednocené tělovýchovy a sportu. Sokolstvo bylo na prvním místě při akci darů u příležitosti sjezdu. Tato akce se rozrostla do obrovských rozměrů a přinese naší republice veliké hodnoty. Jest samozřejmé, že příslušníci Sokola byli tvůrčí silou při všech darech jak v továrnách, dílnách, úřadech i ve školách. Ale také na poli tělovýchovy nezůstaly jednotlivé sokolské jednoty, okresy, kraje i jednotlivci stranou a dávají tak výraz novému postoji naší tělovýchovy k politickému dění. V jednotách se soutěží a v některých již dávno splnili daný závazek. Upravují se hřiště a tělocvičná zařízení, zřizují se nové oddíly, vychovávají se noví instruktoři a cvičitelé, plní se podmínky TOŽ, mládež se zapojuje do sběru odpadových hmot atd. Všemi těmito dary republiky vyjadřují příslušníci Sokola veliký dík vedoucí naší straně za sjednocení tělovýchovy, které nám všem otevřelo veliké možnosti růst do šířky a dalo celé naší tělovýchově novou vyšší a ušlechtilější náplň.

Také lyžaři oceňují a plně chápou velikou změnu, která se stala v jejich řadách. Hory a lyže nepatří již jen několika málo tisícům dobře situovaných jedinců. Hory patří nám všem pracujícím. Tam je místo naší rekreace, a tam načerpáváme dalších sil pro další budovatelskou práci. Lyžaři a zejména cvičitelé a vedoucí si v předvečer sjezdu KSČ slibují, že v příští sezóně věnují všechnen svůj volný čas rekreantům ze řad pracujících a školní mládeži k výcviku jízdy na lyžích. Ale již nyní budeme pracovat na náboru nových členů do lyžařských oddílů a všichni se účastníme činnosti v Sokole i v letních, mimosezónních měsících, a nebudeme čekat, až začne padat sníh. Chceme být rádnými členy naší sjednocené tělovýchovy, a ta nás potřebuje, a i my ji potřebujeme po celý rok.

Josef Hora

Samozřejmě máme na mysli mazání. Ve srovnání s voskovými problémy jsou technické otázky dětsky jednoduché!

Problém správného mazání lyží je stále v popředí závodnické zvědavosti a protože se do toho nyní dala chemie i fyzika najednou, připadají nám fenomény, které si prostě čichnou ke sněhu a pak suverénně namažou jednoduše a správně jako lidé, nadaní nadpřirozenými vlastnostmi.

Jisto je, že ani umělé skluznice ani základní laky neodstranily mazání vosky, které jsou stále na prvním místě, jednali se o zrychlení jízdy.

Moderní výzkumy postavily však problém mazání do zcela jiného světa.

Není to totiž vosk, který zrychluje skluz lyží. Je to tenounký vodní film mezi povrchem lyže a sněhem, který se vytváří skluzem lyže po sněhu a který umožňuje skluz lyže. Konečným řešením problému je volba takového vosku, který vytváří vodní film takové síly, aby skluz lyže byl nejsnazší.

Pokusně je dokázáno, že tvrdý, zmrzlý a suchý sníh jemné struktury rozpouští v jeho povrchové vrstvě nejlépe vosk pokud možno tvrdý. Opačně na mokrý sníh hrubé zrnitosti je nejvhodnější měkký vosk s drsným zrcadlem.

Skluznice zrcadlově hladká na mokrém sně-

Vyrábíme zcela slušné turistické lyže a vyrábíme také docela dobré závodní lyže pro běh. Nikoliv vždycky v takové jakosti, jak by i běžný obchodní model měl být vyroben, ale jsou to dobré lyže. Nevyráběli jsme však ani průměrnou jakost závodních lyží pro sjezd. Všechny závodní lyže pro naše sjezdaře jsme dováželi. Dováželi jsme je z Francie a Skandinávie, zemí, od kterých bychom chtěli v této době za valuty dovážet všeobecně důležitější potřeby než závodní lyže. To je jedna nepříjemnost. Další nepříjemnosti vznikly ze skutečnosti, že i při nejúzkostlivějším rozdělování jen národním mužstvu, objevily se „Alésky“ a „Splitky“ také na adrese, kterou bychom mezi národním mužstvem marně hledali. Prosím, všechno v dobrém, Made in Norway či Fabriqué en France jsou zaklínací formule nad síly skoro každého lyžaře. Třeba bych si sám dal říci, kdyby ještě byly.

A nyní budeme vyrábět také závodní lyže pro sjezd u nás — závodní lyže pro závodníky! Máme dobré předpoklady pro úspěšnou výrobu a úspěšná výroba znamená dobrou naději, že i výroba speciálních lyží pro závodníky bude výrobou rentabilní. Pokud tato solidní naděje nebyla, nebylo ani výroby.

Závodní lyže pro sjezdové závody musí mít tři základní vlastnosti, které však musí udržovat určitou harmonickou závislost. Zdůraznit některou z nich na úkor ostatních, je základní chyba. Tyto vlastnosti jsou: rychlost, pružnost a minimální jistota v ovládní.

Nejrychlejší lyže by byla poměrně tvrdá s malým vypnutím a nepatrně měkkí špičkou ve srovnání s patkou. Nejjistější v jízdě by byla lyže poměrně měkká, s měkkou špičkou, pružná v došlápnutí celou plochou a poměrně měkkou patkou. Mezi těmito krajními možnostmi je ideální typ závodní lyže, rychlé v jízdě, jisté v nasazení švihů a vláčné pružné v najíždění terénu.

Takovou lyži hledáme se značkou „Vyrobeno v Československu“.

Při výrobě závodních sjezdových lyží z domácího materiálu je třeba se v první řadě vypořádat s předsudkem proti našemu nejlepšímu domácímu dřevu — jasanu. A tu platí zásada, že použitím umělých skluznic se stává jasan stejně hodnotnou surovinou jako hikor. Je ovšem třeba vzít v úvahu rozdílné vlastnosti obou a podle toho volit rozměry a tvar lyže. Trvanlivost hikory nelze ovšem nahradit a zůstanou proto jasanové lyže pro závodníka nejdéle pro dvě, někdy

i jen jedinou sezónu. Ježto však je vláčnější a měkčí ve vrácení výkyvů, je jízda na jasanových lyžích příjemnější a jistější než jízda na hikoře.

S ohledem na tyto vlastnosti jasanu je třeba vylepovat jádro lyže do klinů, aby obě povrchové blány byly vcelku po celné délce lyže. I předimenzovaný jasan je ve srovnání s hikorou vláčnější a při dosažené stejné pružnosti jsou jasanové lyže značně lehčí hikory.

K výrobě se nejlépe hodí jasan ze středních poloh, hutné dřevo raději tmavší barvy, s vyšší vahou, rovnoletý, s malými ztrátami při výběru vnějších blan. Příliš uzlovatý jasan z vyšších poloh, třebaš velmi hutný a houževnatý, není nejvhodnější stejně jako pověstný hustý jasan smrkového zrcadla světlé barvy. Blány, jež se nehodí na vnějšíky, používají se k vylepování středu, kde na jakosti záleží jen velmi málo, protože se vyrábějí také lyže duté jako škatulky.

Při výrobě nejlépe používat jednoho druhu dřeva. Radí k tomu technologické poznatky výzkumu vlastností dřeva. Velikou pozornost ovšem vyžaduje volba jednotlivých dílů a jejich správné skládání. Ačkoliv každý hotový výrobek prodělává určité změny, při správné skladbě jsou tyto změny nejmenší. Jako ukázka: zásada rychlejšího sesychání dřeva od levé strany hraje při skladbě lyží značnou úlohu.

V Československu patří licence výroby lyží k živnosti kolářské. Jak je to báječně jednoduché! Ve skutečnosti úspěch výroby závodních lyží předpokládá v první řadě poměr k dřevu a práci v něm, podrobné technologické znalosti o dřevě, znalosti zpracování dřeva a lepidel, sledovat techniku moderní jízdy na lyžích, pozorovat vlastnosti vyrobených lyží při jízdě v závodě, porovnávat je s ostatními výrobky, porovnávat tyto poznatky se zkušenostmi z výroby, zjišťovat do podrobnosti jak lyže pracuje v terénu a při švihů, jak klouže, jak se vede a jak ji jezdec zvládne. To možná ještě není všechno, ale je toho dost: poměr k dřevu a k lyžím i k lyžařům. Závodníci často nedovedou vystihnout příčiny určitých vlastností lyží, na kterých jezdí. Přece však nejuzší styk mezi výrobcem a jezdcem je naprosto nutný. Jedině z tohoto styku vyrostla jakostní francouzská výroba závodních lyží pro sjezd.

Naše výroba dobrých závodních lyží počítá zatím s ruční výrobou dřevu i lyžím oddaných pracovníků, kterým záleží na dokonalosti každého vyrobeného kusu. Ideálem je dopracovat se však výroby v seriích na speciálních a přesných strojích, které vylučují vliv individua a omezují jej jen na obsluhu těchto strojů. Výsledkem je pak typisovaná výroba závodních lyží v určité pevně stanovené stupnici základních vlastností, jež do-

hu přilne jako se přisává vzájemně dvě navlhčené skelné plochy. Proto je mazání na mokré sniží vždy drsného povrchu, aby byl mezi třecí plochy umožněn přístup vzduchu.

Podmínky skluzu — podmínky mechanické — jsou dány fyzikálními zákony, které se ovšem mění podle tepelných poměrů. Jakýmsi vyrovnávačem těchto odporů je vosk. Cílem výroby je dosíci výrobku takové jakosti, aby za přibližně stejných podmínek byl jeho účinek vždy stejný.

V stupnici druhů vyráběných vosků je třeba ovšem rozlišit ještě další vlastnosti vosků. Jsou to dvě jeho základní schopnosti: *Lehkost* skluzu nebo schopnost zrychlení skluzu. Tyto vlastnosti oceňují především slalomisté a sjezdaři. Akceleraci hledají závodníci ve slalomu, vytrvalou lehkost — pokud možno se stupňující během jízdy — potřebují sjezdaři. Tyto otázky výroby nejsou lehké k řešení, protože dlouho trvající skluz zatížené lyže zvyšuje teplotu prostředí, ve kterém vosk pracuje a mění jeho mechanické vlastnosti.

Nejprůzlivější zrychlení mají vosky parafinové struktury. Proto mají skokani plné kapsy parafinu. Vedoucí vlastností vosku pro stálou rychlost je předpoklad zachování původního charakteru skelné plochy i po dlouhé jízdě.

Za těchto předpokladů stává se mazání opravdu věcí zkušenosti a starší

LYŽAŘSKÁ NOVINKA V BULHARSKU

ZÁVOD PARTYZÁNSKÝCH HLÍDEK

V posledních dnech měsíce března byl v blízkosti bulharského hlavního města uspořádán nový druh lyžařského závodu, nazvaný „Partyzánský lyžařský pochod“. Byl prvním svého druhu na světě, byl zároveň i vrcholnou zkouškou zdatnosti bulharských lyžařů, měl velmi napínavý průběh a po sportovní i propagační stránce skončil naprostým úspěchem.

Byl uspořádán na svazích přes dva tisíce metrů vysoké hory Vitoša, jež leží 16 km od Sofie, s kterou má pohodlné spojení elektrickou drahou. Je do jisté míry totožný se závodem vojenských hlídek, který je pořádán i na olympijských hrách, pravidla jsou však poněkud odlišná.

Startující teamy jsou pětičlenné, členové musí projet cílem současně a rozdíl mezi prvním členem teamu a posledním smí být nejvýše půl minuty. Na trati se musí držet družstvo pohromadě, část trati lze absolvovat bez lyží, musí se však na lyžích závod zahájit a dokončit. Několik kilometrů tratě není značeno, takže je úlohou závodníků nebo vedoucího teamu správně se orientovat v terénu, aby bylo navázáno na značenou trať.

Obtížný terén na svazích Vitoše odpovídal všem požadavkům závodu. Po pátém kilometru nebyla trať značena a velkému počtu účastníků se nepodařilo do stanoveného limitu objevit příští kontrolní stanici. Jako první přijeli do cíle členové teamů Rílští Sportisté a CNDV Sofie. Několik jejich členů se však opozdilo o více jak půl minuty, teamy byly diskvalifikovány a vítězem se stal v čase 2,28.31 hod. Spartak, který volil taktiku společného postupu za všech okolností a jehož team přijel do cíle úplný. Druhý byl team Slavia, jehož jeden člen zlomil na 14 km lyži a s pomocí ostatních čtyř členů přece jen dojel do cíle závodu, jenž měřil 22 km. Nejcennějším poznatkem závodu, jenž má být napříště tradiční událostí zimní sportovní sezóny v Bulharsku, je okolnost, že jen dokonalá spolupráce všech členů teamu může rozhodnout o úspěchu.

způsob kombinací mnoha vosků je opouštěn. Pokud se však stále ještě vosky kombinují, nesmějí se nikdy míchat parafin a grafit, protože jejich reakce jsou optimální ve sněhu právě protivných vlastností.

K nejlepším výsledkům lze dojít používáním jedné značky. Jsou-li její vosky opravdu standardní jakosti a nikoliv každá várka různých molekulárních vlastností, lze dosáhnout oné dokonalosti, která pro správné namazání se spokojí pouhým čichnutím ke sněhu — třeba jen z okna pokoje. ski

dává závodníkům standardní výrobky takového druhu, který vyhovuje jeho osobitě závodní technice. Francouzové již tohoto stupně výroby dosáhli. A jistě z výdělků na lyžích, které vyvázejí k nám, stejně jako do celého světa — aspoň za jistou část tohoto výdělků.

Za těchto předpokladů se také u nás rodí výroba závodních lyží pro sjezd. Jsou-li běžky obchodním artiklem, sjezdovky jim budou jistě také.

Všechny velké objevy provází nějaké historické rčení: Vstoupilť jest jeden sjezdař do jedné dílny, viděl tam sjezdovky právě vyrobené a zvolal: „To je vono!“ Práhl bychom si všichni, kéž by i tento výrok při vši své vpravdě závodnické tvrdosti a upřímnosti byl historickým rčením pro výrobu československých sjezdovek.

A to nejlepší na konec!

Sjezdař sjezdovky vzal, na závody jel a závody vyhrál!

A víte, kdo to byl — Eda Hromádka!

K. Bloman

JUBILEJNÍ

„X. OBROVSKÝ SLALOM POD CHLEBOM“

Hodnota lyžařského závodu se měří podle jeho uspořádání, podle konkurence, která se sešla a podle tradice závodu.

„Obrovský slalom pod Chlebom“ v Malé Fatře měl již označení X. mezi sjezdářskými závody, které tam v oblasti své chaty uspořádal KSTL Žilina. Žilinčané věnují těmto závodům vždy velikou péči. Postavili si v roce 1930 pod Chlebem (1644 m) pěknou horskou chatu, vzdálenou necelé 2 hodiny ze stanice Šutovo na rychlíkové trati mezi Vrútkami a Kralovany. V r. 1937 chatu rozšířili na kapacitu 100 osob. Kolem této chaty, ležící ve výši 1400 m, se soustřeďovala činnost žilinských lyžařů. Proto od r. 1940 konaly každoročně k jaru pod Chlebem sjezdářské závody, které brzy vykristalisovaly v obří slalom. Bylo to velmi šťastné vyřešení, neboť pro jaro se velmi dobře hodí obří slalom a na Chlebu i v jeho oblasti je řada možností postavit skvělé obří slalomy. Podle povětrnostních podmínek je možno volit vždy nejvýhodnější svah. Obří slalom nepotřebuje ani lanovku, ani dlouhodobého upravování terénu nebo sněhového povrchu. Trať obřího slalomu se dá na jaře dobře improvizovat podle okamžitých sněhových podmínek, což u sjezdové tratě neb u slalomu vždy nejde. Letos počasí závodům vůbec neprálo. A přece se vydařily. Sněhu bylo před závodem proti jiným létům málo, jako letos v dubnu všude. Dva dny před závodem mokré sníh zmrzl na kost a začalo chumelit. Chumelilo, ale při velikém větru. Bouřilo to beznadějně. Velitel tratě sice vytyčil obětavě ve víchřici slalom i vysoko nad chatu, kdyby víchřice do závodu polevila. Ale bouřlivý nečas trval i druhý den ráno a tak se závod jel jen od chaty dolů po málo zalesněných vlnách. Byl velmi pěk-



*Akademický mistr světa br. Ruml
z Brna.*

ný, ne těžký, ale ne lehký, zvláště, když se trochu tupý prašan v brančích vyjel na ledový spodek. Trať byla dlouhá asi 1800 m při výškovém rozdílu 300 m a měla 40 branek.

Ač to byl letos jubilejní desátý ročník, přece bylo jeto závodů jen devět. V r. 1945 na jaře se závod nejel — bylo po povstání, chata byla 3. listopadu 1944 vypálena nacisty. Žilinčané však i rok 1945 počítají za ročník závodu. Není to hra s čísly, je to oddanost tomuto závodům, je to výraz vůle znovubudovat. Žilinčané do roka a do dne po činu nacistů otevřeli na spáleništi chatu novou, sice pro první rok malou, ale zato první obnovenou chatu ze všech vypálených na Slovensku. I když se horlivým Žilinčanům postavily později do cesty velké obtíže a zdržení, od r. 1947 již stojí pod Chlebem chata s kapacitou 120 osob a postupně se pracuje na komfortním zdokonalení, jak to peníze, materiál, pracovníci a čas dovolí. Obdivujete, jak jsou Žilinčané podnikaví, ale žasněte, když si prohlédnete jejich sny, vtělené do honosných plánů na vybudování rekreačního střediska ve Vrát-

né dolině. Nevíte zda víc obdivovat kouzlo Vrátné doliny a úchvatné partie Malé Fatry, či krásné návrhy přehrady, koupaliště, stadionu, stylových rekreačních objektů, hotelů a jejich položení v terénu, aby nerušily, ale splynuly v harmonický celek. Škoda, že to zatím zůstává jen tím snem, i cizina by nám to musela závidět. Ale aspoň, že část lyžařsky nejcennější, již je rozestavený lyžařský výtah od Těrchové od sedla mezi Chlebem a Velkým Krivánem (1711 m), je stejně reálnou skutečností jako již skutečná chata pod Chlebem. Ta tím bude mít velmi usnadněné zásobování a přístup. Také nově budovaná chata na Gruni, v překrásném terénu, tím velmi získá. Chlebská chata sama o sobě by sice vítala výtah od severu, od Šutova na rychlíkové trati, protože od Těrchové se musí autobusem z Varina, ležícího západněji na téže trati. Soukromá autobusová služba nevyhovuje. Bude však vbrzku nahrazena řádnými autobusy ČSD. Prodloužení autobusové linky za Těrchovou až k výtahu bude však závislá na dobudování silnice až k dolní stanici výtahu. Avšak Žilincané si se strany od Šutova aspoň na nejprudší části výstupu vykáceli průsek a umístili sáňový výtah. Ale Transporta z Chrudimi jim propočítala tak slabý motor, že to nejezdí. Žilincané byli zprvu smutní, ale pak — že pryč si s tím už nějak poradí. A já tomu věřím.

Ale zaujaly mě problémy Malé Fatry tolik, že jsem odběhl od líčení závodů. Náhlý nečas způsobil, že 40 procent z přihlášených závodníků zůstalo doma. Ale ti dobří přijeli. Čistotou stylovou jízdu vyhrál Brchel za 1:23.3 min. Vlado Krajňák dojel sice jen o čtyři desetiny vteřiny huře, ale jak se pak ukázalo, vynechal jednu branku, čímž vypadl ze soutěže. A tak druhé místo obsadil další člen národního mužstva Špaček za 1:25.9 min. Šlachta, ve kterého Slováci tolik věřili, zde zklamal. Při loňském závodě zajel překrásně a s trochou štěstí by byl zvítězil on a ne Šponar. Letos neměl sice velikou naději porazit Brchela, ale mohl mu být velmi dob-

rým soupeřem jako Vlado Krajňák a Špaček. Šlachtovi však na čerstvém sněhu jely lyže pomaleji než mnohým. Ve snaze něco nahnat to do branek přehnal, padl, vracel se a skončil jako devatenáctý. Inu opět to mazání, které se našim nejlepším tak často nedaří. Krajňák Otto byl třetím v této společné třídě mužů a juniorů časem 1:27.6 min. Krasula, rovněž z Tatranské Lomnice, byl čtvrtý časem 1:31.4 min. Dalšími byli: Straka z VSJ Bratislava, Heimschild ze Svitú, Kiša z VSJ Žilina, Toman z Čadcy, Lehotský z Liptovského Mikuláše, Kollanda z Brna atd. Starý nezmar Bruk z Tatranské Lomnice byl vyřazen vynecháním branky.

Dorost i ženy jeli na stejné trati, po mužích. Červenka se stále zlepšuje a dosáhl času 1:33.4 min., jímž by byl pátý mezi všemi muži. Druhého dorostence z Rožnova nechal za sebou o 14 vt., třetího Jiráka ze Vsetína o 20 vt., a dalších 14 o mnohem víc. Jedině ženám se nedostavila konkurence. A tak snadno vyhrála Švejdová z Brna za 3:21.0 min. před Burčíkovou z Varina.

Když jsem v předvečer závodů zdravil účastníky jménem Ústředí lyžařů ČOS a hodnotil tradici závodů, právem si trochu postěžoval V. Kocúm, náčelník LSS, že závody na Slovensku nejsou tak obesilány českými závodníky, jako české závody slovenskými. Potvrdil jsem, že musíme bezpodmínečně českou a slovenskou termínovou listinu opět jako dříve sladit v jedinou. Letošní nesoulad termínů a obesilání závodů vznikly nejednotným způsobem sjednocováním tělovýchovy v ČSR. A ještě jednu věc jsem si silně uvědomil. To, co bych byl tak rád dosáhl již letos, musíme dosíci nejpozději v příští sezóně: musíme získat prostředky, abychom mohli určit národnímu mužstvu jak tréninkový, tak i závodní program a ovšem to zaplatit. Je to celostátní zájem, tak to musí jít. Pak se nebude moci stát, aby v nejlepší sezóně seděli členové národního mužstva „za pecí“, protože nemají peníze, aby si na neděli mohli zajet treno-

LYŽAŘI V SOVĚTSKÉM SVAZU

Vlajka, která vlála po čtyři dny nad Uktuzskými horami, byla spuštěna. Máme nové lyžařské mistry „Svazu odborových organizací“, t. zv. Profsajuzu.

Po čtyři dny se odehrávaly velké, kruté a těžké boje. Nejzajímavějším z nich byl běh žen na 8 km a běh mužů na 30 km.

Na startu se sešlo více než 100 nejlepších závodnic, aby bojovaly o hrdý titul mistryně „Profsajuzu“. Chyběla pouze nemocná Plotniková. To usnadňovalo úlohu favoritky závodu Bolotové, která chtěla opakovat svůj loňský úspěch a vyhrát 5 i 8 km.

V třicetivteřinových intervalech byly vypuštěny na trať 44 závodnice, když přišlo na řadu číslo 45 — Bolotová, desetinásobná mistryně. Již od startu nasadila úžasné tempo, které udržovala po celý závod. Předběhla 25 závodnic a v cíli měla čas 39 minut 36 vt. Nyní přibíhaly další a další, ale její čas byl stále ještě nedostižný. Najednou se ukázalo číslo 107. Kdo to je? Bylo těžké to uhádnout, protože 22stupňový mráz pokrýval jinými vlasy a svetr běžkyne a její tvář hořela od rychlého běhu. „To je vítězka,“ řekla Bolotová, ukazující na děvče. „Předběhla více závodnic než já.“ Skutečně, číslo 107 — Uljana Jarmolenková, přiběhla do cíle jako 63. Čtyřicet čtyři závodnice byly donuceny ustoupit jejím lyžím a nechat se předběhnout. Silný potlesk se nesl tichem, když rozhlas oznamoval čas Jarmolenkové na 8 kilometrů. Byl o 49 vteřin lepší, než měla Bolotová.

V závodě mužů na 30 km startovalo kromě loňského mistra Lotu-

china z Torpeda 99 lyžařů. Mrazivé počasí a silná vrstva nového sněhu udělaly závod rychlým a těžkým. Vyžadovalo velkého umění, aby závodník „nepromazal“. Musil si také správně rozdělit síly na celou trať. Až do 15. km vedl U. Borisov z klubu „Nauka“. Měl čas 66:53. Přibližně stejně rychlý byl A. Spirin a B. Talanov ze Zenitu. Druhých 15 km uběhl Borisov ve stejném čase. To na vítězství ale nestačilo. L. Volkov byl lepší a zvítězil v celkovém čase 2:13,02.

Vítězství Jarmolenkové a Volkova jsou velkým úspěchem mladých lyžařů.

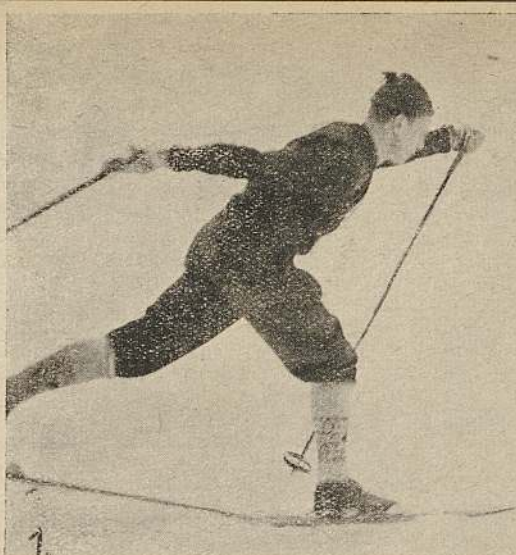
Také ve skocích si mladí vedli zdatně. Loňský vítěz M. Turkov (klub Bolševik) soupeřil s mladým skokanem N. Kopylovem ze Zenitu. Turkov měl sice nejdelší skoky dne 38 a 40,5 m, ale Kopylov, který skočil 37 a 37,5 m, měl lepší styl. Proto také vyhrál.

Dobrou přípravu a techniku ukázali vítězové mládežnických závodů. E. Uspenskij (Rudá hvězda) běžel 10 km za 46:55 a N. Machov (Lokomotiva) měl na 18 km čas 1:17,17. V. Jenčenkova zvítězila dvakrát, a to v běhu na 5 km za 25:10 a na 8 km za 43:19. V. Minjušin vyhrál skok. V závodě sdruženém byl první V. Arčvadze (Lokomotiva), který zvítězil i loni. V slalomu porazila A. Bassalová ze Zenitu loňskou mistryni VCSPS T. Grigorěvu.

V soutěži družstev po čtyřdenních bojích o titul mistra VCSPS zvítězilo družstvo Zenitu, na druhém místě je Bolševik. Jako třetí se umístilo družstvo Lokomotiva před Křídly Sovětů a Metallurgem.

vat nebo závodit a jejich spolky na to také nemají nebo nechtějí obětovat. „Obrovský slalom pod Chlebom“ byl jedním ze závodů, kde mělo být celé čs. sjezdařské národní mužstvo. Footballistům není nikdy daleko ani do Košic. Lyžařům nesmí být daleko

do Kralovan nebo do Popradu, protože při dnešních spojích to ani daleko není. A tak jako potřebují jiné sporty svoji „ligu“, tak potřebuje lyžařské mužstvo training na vybraných závodech. Dr Jiří Jelínek, místopředseda Ústředí lyžařů ČOS



ŠVÉDSKÝ STŘÍDAVÝ!

V letošní sezóně měli naši běžci možnost zdokonalit svůj styl a odkoukat co nejvíce od švédského trenéra Bergforsta, který po několik týdnů vedl u nás kursy běžců. Jed-

ním z pilných žáků byl také V. Pácl, posluchač tělesné výchovy, který je autorem níže uvedené studie. Obrázky jsou od V. Hochmanové.

Poněvadž vím, že obrázek řekne více jak tisíc slov, omezím se hlavně na výklad k obrázkům. Zopakujme si nejprve, z jakých základních prvků se skládá střídavý krok: Jsou to:

1. Dlouhý krok prodloužený skluzem. 2. Práce odrazové nohy. 3. Práce holí.

1. JAK VZNIKNE SPRÁVNÝ DLOUHÝ KROK?

Po odraze se noha uvolní (obr. č. 1) a vykývne vpřed. Noha přechází do výpadu tak, že koleno vytlačujeme vpřed (obr. č. 4) a mírně dovnitř, čímž dosáhneme delšího kroku, neboť se příslušná strana pánve posune více dopředu, pracuje tedy pánev jako při atletickém běhu. Velikost vytlačení kolena dovnitř je patrna z obr. č. 5. Délku kroku prodloužíme dlouhým skluzem. Má-li být skluz dokonalý, musí se dít na příslušně široké stopě (obr. 2, 5 a 7), která umožní dokonalé přenesení váhy a dává větší stabilitu.

Úplné přenesení váhy na vedoucí lyži je důležité, neboť čím více ji zatížíme, tím dosáhneme větší setrvačnosti a tím delšího skluzu. Přenášet váhu nám pomáhá také paže, která po vykývnutí jde vpřed i s ramenem, obr. č. 2, 3. Úzká stopa klade veliký požadavek na rovnováhu a tím ztrácíme zbytečné energie, jak svalovou, tak nervovou a přenášení váhy nemůže být tak dokonalé. G. Bergfors řekl: „...pro mužnou bitvu založte také mužnou stopu v potřebně šíři.“

2. PRÁCE ODRAZOVÉ NOHY

Veškeré běžecké pohyby nohou vycházejí ze základního běžeckého postoje (obr. č. 4). Kolena vytlačena vpřed a trup mírně ohnut. Vyšší postoj nám nedá takovou možnost odrazu nohou a nižší je příliš namáhavý, i když by umožnil delší krok. Je tedy nezbytné, aby odraz šel z patřičně pokrčené nohy. Po odraze se noha uvolní a vykývne vpřed (důležitá odpočinková fáze nohy). Čím je mohutnější odraz, tím se dostávají patky lyží více nad sníh (obr. č. 1 až 3).



3.



4.

3. PRÁCE HOLÍ

Nejprve správná délka holí. Hůl má sahat až k ramennímu kloubu (obr. č. 7). Poutko krátké a široké. Po odraze holí vzadu (obr. č. 1 až 3) se paže uvolní a uvolněně kývne vpřed (odpočinková fáze) a jde i s ramenem vpřed (obr. č. 3). Důležité je natočení ramene dopředu. Hůl se zapichuje šikmo vzad (obr. č. 1 a 3), nikdy se nepředhazuje. Hlavní práce je v intenzivním zátahu hole, který začíná vpředu lehce a intenzita záběru se stupňuje a zátaž končíme mohutným odrazem tak, až vytáčíme dlaně dovnitř (obr. č. 1 až 7).

Souborem všech těchto složek, dokonale technicky zvládnutých, vznikne švédský střídavý krok, který je jednou z příčin dnešní neporazitelnosti Švédů.



5.



6.



7.

NOVÉ PATENTY PROTI STARÝM ZNAČKÁM

Přemysl lyžařské výbroje a potřeb je všude na vzestupu. Nikoliv pouze ve skandinávských státech, jejichž některé značky jsou světoznámé a zdánlivě bez soutěže. Také v zemích, kde lyžařství je sportem poměrně mladým, rozvíjí se výroba lyží v nečekaném měřítku. Příkladem může být Francie, která v době kratší jednoho čtvrtstoletí založila průmyslovou výrobu lyží, jejímž stínem může snad být jednostranné zaměření k populární sjezdařině, velikou předností však opravdu moderní výzkumné metody, které staví tuto výrobu po bok ostatních moderně řízených výrobních oborů.

Zkušební a typisační metody francouzské výroby lyží slouží již dnes za vzor výrobám jinde zakládaným. Jako ve většině podnikání osvědčili i zde Francouzové důvtip, který neukazuje na národ, podléhající zjevné degeneraci. Tím spíše, když tyto úspěchy výroby jsou podloženy nepopíratelnými triumfy francouz. závodníků, kterých dosahují výlučně na lyžích francouz. výroby.

Ve Francii vyrůstá nebezpečný soupeř i značkám takové pověsti, jako Attenhofer, Gresvig, Johansen & Nilsen, Baden a Hovde a mnohé jiné.

Stejně nebezpečná soutěž se objevuje v Americe. Amerika prožívá právě netušenou konjunkturu lyžařského sportu a společně s rostoucí popularitou lyžařství jde její obchodní využitkování. Je pravda, že Amerika dnes přichází s takovými nápady, podle kterých dosud tápe a není si zcela jista svého cíle, mnohé tyto nápady však přece ukazují intenzitu, s jakou se v lyžařském průmyslu pracuje.

Americký trh má kromě nejlepších dovezených značek řadu domácích, mnohé z nich s mnohaletou tradicí, které se stejně ochotně propůjčují k realisaci revolučních nápadů jako pokračují ve výrobě starých vzorů.

Americká výroba jde jednak svou cestou, jednak podrobuje pečlivému zkoumání prototypy vedoucích značek celého světa a z poznatků takto získaných usiluje o stále dokonalejší výrobu. Příkladem může dobře sloužit problém umělých skluznic. Umělé skluznice byly zdokonaleny v Evropě jako náhrada nedosažitelné hikory. Neměly by tedy mít v Americe, jež je vlastí tohoto udánlivé nevhodnějšího dřeva pro výrobu lyží, pro praktické použití skoro žádnou vyhlídku. A přece byly všechny druhy umělých skluznic v Americe pečlivě studovány a hledány nejlepší cesty jejich výroby a konstrukce.

První pokusy začaly se skluznicí Inglin, nejvíce zájmu bylo věnováno Attenhoferovu Temporitu. Pokusy se týkaly všech otázek a po zakoupení patentu byla po počátečních omylech výroba i montáž podstatně zdokonalena.

V připevňování umělé skluznice se v Americe nespokojí s pouhým nalepením, nýbrž lyži opatří po celé délce podélnými zářezy (asi 10), do nichž se umělá hmota vlisuje. Žlábek se hloubí do plochy umělé skluznice speciálním hoblíkem, stejně tak se vyhloubí zářezy pro hrany, které jsou zapuštěny jen do hmoty skluznice.

Skluznice jsou vyráběny v několika odstínech podle vkusu kupujícího. Americká firma Northland má vlastní patent průsvitné skluznice Lucite. K tomuto typu došla po mnohých pokusech, při nichž použila také leskle černé směšeniny s tuhou. Ačkoliv si americká povaha libuje v křiklavějších odstínech, pokusy firmy Northland vznikly z ohledu na vkus oněch lyžařů, kteří nenašli zalíbení ve skluznicích barvy laku na nehty.

Umělá skluznice chrání dokonale lyži a prodlužuje její život — za normálních okolností, což počítáme k jejímu dobru. Na vrub jí budiž připsáno ubrání přirozené pružnosti — až o 50%.

Hořejší ochranné hrany se zapouštějí do úrovně nebo lehce vystupují nad povrch hřbetu.

Zdokonalování lyžařské techniky nutí, současně s poptávkou po novinkách ve výbroji, výrobce, aby i oni neustrnuli.

B. Knamol

SKOK PROTI VŠEM!

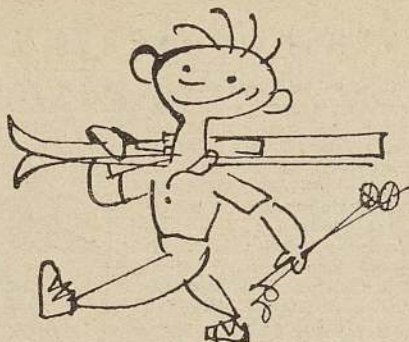
Stěžujeme si, že mladí chlapi i děvčata se věnují s radostí sjezdu a dál o ničem nechťejí již slyšet. V mnoha případech to je pravda, jako je také pravda, že sjezdařina otevře všem těmto nadšencům cestu také k ostatním lyžařským disciplinám. Přijdou tedy stejně nakonec na chuť běhu a snad i skoku, ale s velkou oklikou a v některých případech také trochu pozdě.

Nelíbí se nám to a chtěli bychom to změnit! Nepomohou zde však krásná slova. Je třeba dát mládí plnohodnotnou náhradu za oblibě se těšící sjezd a slalom. A tuto náhradu podat tak, aby dnes favorisované sjezdové disciplíny nejen plně nahradila, dokonce je i předstihla a porazila je stejnými zbraněmi, kterými tyto disciplíny právě u mladého chlapce a děvčete vítězí.

Máme takovou disciplínu, a je to skok! Nikoliv běh se všemi jeho přednostmi, o kterých by se daly napsat celé poučné knížky, skok a jedině skok zvítězí v mladém srdci nad sjezdem!

Hrůza hrůzoucí, od jedné specialise utíkáme a jiné padáme do otevřeného náruči a dokonce si to pochvalujeme! A přece, podaří-li se nám prosadit skok jako základní technickou disciplínu lyžařského výcviku, bez ohledu na výlučné postavení skoku mezi ostatními lyžařskými disciplínami, přiblížili jsme se opravdové lyžařské všestrannosti, kterou máme vždycky na mysli, kdykoliv mluvíme o lyžařském sportu.

Neboť zkušenost nás učí, že všichni skokani význačné pověsti byli velmi dobrými techniky v ostatních lyžařských disciplínách. Svou technickou vyspělost se snadno zařadili těsně za specialisty těchto disciplín a po skutečném treningu jim byli nebezpečnými soupeři. Tato pravda v souvislosti s během nepřekvapuje, protože klasická kombinace skoku a běhu je uvědomělou snahou vytvořit ideální typ borce, který je všestrann-



ně tělesně i duševně vyspělý a takový typ borce také oceňuje jako nejhodnotnější.

A nepříliš stará minulost, kdy právě skokani byli sensačními pionýry sjezdařiny, může sloužit jako jeden z důkazů, že ani dnes mezi sjezdařskou smetánkou není dobrý skokan bez vyhlídek na velmi čestné umístění.

Je ovšem třeba usměrnit mladistvé nadšení ke skoku. Toto usměrnění může být dobrovolné, tím, že se prostě nadiktuje mladým že budou skákat. Budou tedy skákat — a při tom budou číhat na první příležitost, aby s můstků utekli. Samozřejmě že utečou k sjezdařině a dosáhli jsme pravého opaku.

Pak je možno mladému chlapci ukázat, co to je vlastně skok na lyžích, předvést mu jej tak, aby jej sám prováděl za vedení závodníků, pro jejichž výkony je jeho mladistvé srdce plně nadšení a úcty, zavést jej přímo do ovzduší sportovního kamarádství, mezi skokany, a chlapec zůstane!

Jde ještě o to, můžeme-li tuto snahu prakticky provést. A věřte, v tom ohledu máme všechny možnosti. Máme v lyžařském stadionu ve Sv. Petru malý můstek, který je předurčen k tomu, aby nám vychoval vítěznou generaci skokanů, která bude představovat moderní typ závodníka, schopného tělesně i duševně a technicky tak dokonalého, aby bojoval v závodech všech čtyř lyžařských disciplín. K tomuto můstku máme také již slušnou řádku skokanů, kteří bu-

ŠVÉDSKÁ VÝPRAVA NA MISTROVSTVÍ SVĚTA

Na zasedání švédského lyžařského svazu ve Strömborgu bylo rozhodnuto poslat v roce 1950 na lyžařská mistrovství světa do USA výpravu 16—24 lidí. Jednotlivé disciplíny budou následně obsazeny: běh 6—8 závodníků, skoky 3—4, severská kombinace 2, sjezd 4—6 a slalom 2—4. Rozhodnutí o obsazení běhu žen bude učiněno až podle usnesení kongresu FIS v Oslo. A že berou Švédové přípravu vážně, o tom svědčí skutečnost, že již nominovali závodníky, přicházející v úvahu pro trening na mistrovství světa:

BĚH: Nilss Karlsson, A. Törnquist, Gunnar Eriksson, N. Oestensson, M. Lundstroem, Harald Eriksson,

Gunnar Karlsson, G. Westerlund, E. Josefsson, Nils Taapp, S. Jonsson, O. Hög-

ström, A. Herrdin, N. Gramhammar, G. Thor, G. Oesberg.

SKOKY: T. Lundgreen, K. Holström, Evert Karlsson, Nils Lund, Kare Karlsson, F. Viljor — V. Hellmann.

SEVERSKÁ KOMBINACE: S. Israellsson, K. Haraldsson, E. Efferström, H. Tjärn.

ALPSKÉ DISCIPLINY: S. Sollander, O. Dalman, Ake Nilsson, H. Hansson, S. Isberg, J. Fredriksson, A. Engmans — **ŽENY:** S. Thomassonová a K. Winnbergová.

Zároveň bylo rozhodnuto, že švédská lyžařská mistrovství se budou v příštím roce konat 19.—26. II. v Oernsköldsaviku. T



VĚTŠÍ OPATRNOST PŘI ZÁVODECH V USA

Lyžař. klub Reno v USA žádá, aby bylo při lyžařských závodech dbáno větší opatrnosti, neboť v právě minulé sezóně došlo při každém větším závodě k těžkým úrazům. Mezi zraněnými jsou olympijští účastníci Deo Jennings, Dick Movitz a Gene Gillis a současně i jeden z nejnadanějších dorostenců Terry Tolefson. Američtí jezdci totiž nahrazují nedostatek techniky

riskantní jízdou, a to je častou příčinou úrazu.

LYŽAŘSKÁ MISTROVSTVÍ SVĚTA 1954 VE ŠVÉDSKU?

Švédský lyžařský svaz rozhodl, že požádá mezinárodní federaci o uspořádání mistrovství světa v roce 1954. Kdyby k tomu došlo, byly by severské disciplíny pořádaný v Oestersundu a sjezdové závody v nedaleko položeném Are.

ŠVÝCARŠTÍ SJEZDAŘI V TRENINGOVÉM TÁBOŘE

Ke konci sezóny — od 26. dubna do 1. května — bylo 12 letos nejúspěšnějších švýcarských sjezdařů pozváno do treningového tábora na Trübsee. Zúčastnili se bratři Perrenové, Felli, Rey, Grosjean, Graf, Gamma, Olinger a Odermatt. — Schneider, Rominger a Bonvin se omluvili.

dou živou učebnicí naší skokanské naděje. A k tomu navíc máme zkušenosti, že opravdu skok je nejpopulárnější ze všech lyžařských závodů.

Můžeme v kursech mladých skokanů mluvit do omrzení o tom, jaké technické přednosti má pro ně právě skok. Nemusíme se však bát jim říci, že touha po slávě a vzrušení, která dříve v jejich podvědomí a žene je k sjezdařině, nalezne vřehotavé ukončení ve skoku. Mladému sportovci je třeba říci pravdu. Vždyť jenom na pravdě možno budovat trvalý úspěch. A nebude lži slíbit mu, že na jeho

dokonalý skok ke kritickému bodu velkého můstku v Masarykově údolí se přijde podívat 20.000 a možná i 30.000 lidí. Není to lež, protože tento můstek již desetitisícové návštěvy viděl.

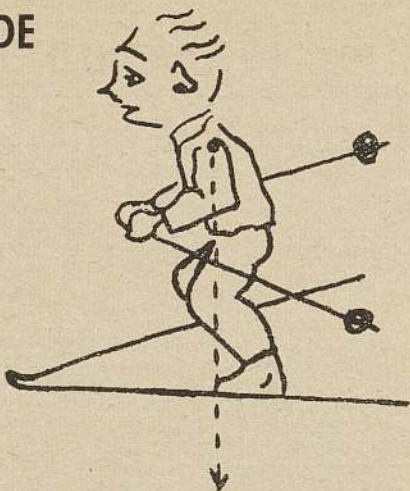
Kdypak začneme? Nebrání nám nic, proč bychom nemohli začít okamžitě. Máme malý můstek ideálního profilu, výborné skokany jako instryktory a nepřehernou zásobu kandidátů své vlastní slávy. A měli bychom opravdu začít hned, protože nejvyšším příkazem skokanského výcviku je začít co nejdříve. KB.

PŘEDKLON VŽDY A VŠUDE

S velkým zájmem přečetl jsem článek p. dr. Mosera „Spor o francouzskou školu a techniku“ a dovoluji si tímto vysloviti naprostý souhlas s tím, co bylo v něm řečeno, až na jednu věc.

Na straně sedmé, ve druhém odstavci je uvedeno: „Tato metoda jim umožňuje stálou jízdu v náklonu, t. j. se zatíženými špičkami lyží, což není možno v tom okamžiku, když se začne plužit, poněvadž jakékoliv pluzení znamená zatížení pat.“ S tím nemohu souhlasit. Omlouvám se předem za tuto opovázlivost, ale mé cvičitelské srdce mi nedá, neboť:

Předklon musí být zachován v každém postoji, tudíž i v postoji oboustranně přivrátném, t. j. v pluhu. Rozumím totiž slovům „v náklonu, t. j. se zatíženými špičkami“,

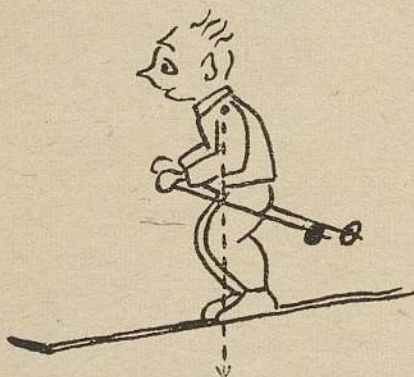


co dím, velmi přísně dbal na to, aby při cvičení pluhu moji žáci měli kotníky zlomeny ven a dopředu, kolena a pánev vpřed, čili — jeli v předklonu. Neboť i při jízdě v základním postoji sjezdovém i při jízdě v pluhu jest kacířstvím, prochází-li těžnice jinudy než před středem boty.

Proto také nikdy jsem nepřešel k nacvičování dalšího stupně methodické řady, dokud jsem nezjistil u žáků přivyknutí alespoň minimálnímu předklonu. A když při nacvičování vyššího stupně jsem zjistil upadání do staré chyby — záklonu, ihned jsem nácvik přerušil a vehementně „mlátil“ do cvičenců náklek, náklek a zase náklek.

Rád bych slyšel Igora Houdka neb Milu Jirsu, je-li můj názor správný — doufám, že ano. Však se nás ve Sv. Petru nahonili dost a dost.

Dr Václav Němeček



kami“, tak, že se jedná o předklon. A já, jakožto cvičitel jsem přísně, ba

A JE PO AFÉŘE...

Francouzi odvolali své urážlivé rčení, že sjezdovky Ameriky jsou pro ně příliš lehké a sjezdaři Ameriky ne-

jsou pro ně rovnocennými soupeři. Jejich ideálem je prý závod s rakouským soupeřem na rakouských sjezdovkách.

O tomto výroku přál si podrobnější informace A. Barth, prezident americké National Ski Association. Dostalo se mu jí v odpovědi Dr Jeana Carlea, místopřed-

sedy FIS spolu s formálním doporučením Couffeta a Oreillera. Nedorozumění vzniklo chybným tlumočením interview tiskovou kanceláří United Press.

Po přechodném rozladění je opět plná shoda a Francouzi se prý již těší v roce 1950 na FIS do Aspen v Colorado.

IV. ZÁVOD OSVOBOZENÍ

veřejný mezinárodně přístupný sdružený závod ve slalomu a v obřím slalomu ve dnech 23. a 24. dubna 1949 na svazích Bílého Labe a v Krakonošově zahrádce na Studniční Hoře do Obřího dolu v Krkonoších.

VÝSLEDKY.

vítězem stává se: Luboš Brchel, Sokol Dynamo Slavia Praha a
Božena Moserová, Sokol Praha-Vyšehrad.

MUŽI:

1. Brchel Luboš, Slavia Praha	3,32
2. Parma Zdeněk, Frenštát pod Radhoštěm	5,46
3. Jíra Josef, Bratrství Sparta	6,96
4. Hromádka Eduard, Vinohrady	7,32
5. Krajiňák Otto, KSTL Tatran, Lomnice	7,52
6. Krajiňák Vlado, VSJ Poprad	7,74
7. Ing. Klozar Václav, Dynamo Slavia Praha	8,80
8. Ing. Wagner Jan, Vyšehrad	9,48
9. Pittl Sláva, Dynamo Slavia	10,00
10. Ruml Václav, Brno VI	11,02
11. Šlachta Daňo, KSTL Liptov, sv. Mikuláš, 12. Appl Josef, Česká Třebová, 13. Bogdálék Jaroslav, Brno VI, 14. Bábtor István, Maďarsko, 15. Špaček Milan, Frenštát pod Radhoštěm, 16. Červenka Oldř., Dynamo Slavia, 17. Brauner Otakar, ATK, 18. Fučík Antonín, Železný Brod, 19. Toman Milan, KSTL Žilina, 20. Čtvrtečka Jar., Dynamo Slavia, 21. Kneř Vladimír, Malá Skála, 22. Jírša Miloslav, Pražský, 23. Špidlen Přemysl, Dynamo Slavia, 24. Zimmermann Kurt, Ma-	
ďarsko, 25. Novák Ferenc, Ma-	
ďarsko, 26. Čermák Ladislav, Bratrství Sparta, 27. Wegr Christian, Vyšehrad, 28. Csordás László, Maďarsko, 29. Zemlička Jan, Dynamo Slavia, 30. Nikodým Zdeněk, Stalin, záv. H. Litv., 31. Bertalan Mező, Maďarsko, 22. Horn Lajos, Maďarsko, 33. Lukács László, Maďarsko, 34. Piroška Jozsef, Maďarsko, 35. Gyuris Tamás, Maďarsko.	

ŽENY:

1. Moserová Božena, Vyšehrad	2,69
2. Wagnerová Malu, Vyšehrad	4,24
3. Tvrzská Jiřina, Dynamo Slavia	4,90
4. Szendrői Ildikó, Maďarsko	5,87
5. Lelková Květa, Dynamo Slavia	12,83
6. Malá Eva, Vinohrady	20,80
7. Lukešová Jaroslava, Špindlerův Mlýn	21,08
8. Krbeová Míla, Klatovy	32,46
9. Wagnerová Růža, Vyšehrad	33,97
10. Polednová K., Přerov	47,57
11. Holá Dana, Vinohrady	52,04
12. Zemličková Nina, Dynamo Slavia	74,82

I. ČÁST ZÁVODU - ZÁVOD VE SLALOMU

MUŽI:

1. Brchel Luboš, Dynamo Slavia Praha	53,4	44,6	98,0
2. Šlachta Daňo, KSTL Lipt. sv. Mikuláš	56,2	46,0	102,2
3. Ruml Václav, Brno VI	55,4	47,0	102,4
4. Jíra Josef, Bratrství Sparta Praha	54,8	47,8	102,6
5. Špaček Milan, Frenštát pod Radh.	55,6	47,4	103,0
6. Parma Zdeněk, Frenštát pod Radh.	57,2	46,6	103,8
7. Ing. Kloza Václav, Dynamo Slavia Praha	55,8	48,4	104,2
8.-9. Červenka Oldř., Dynamo Slavia Praha	56,4	48,2	104,6
8.-9. Ing. Wagner J., Praha-Vyšehrad	57,0	47,6	104,6
10. Krajiňák Otta, KSTL Tatr. Lomnice	58,8	46,6	105,4

11. Pittl Sláva, Dynamo Slavia Praha, 12.-13. Toman Milan, KSTL Žilina, 12.-13. Bogdálék J., Brno VI., 14. Krajník Vlado, VSJ Poprad, 15.-16. Appl Josef, Česká Třebová, 15.-16. Hromádka E., Praha-Vinohrady, 17. Báthori István, Maďarsko, 18. Kneř Vladimír, Malá Skála, 19. Fučík Antonín, Železný Brod, 20.-21. Zimmermann Kurt, Maďarsko, 20.-21. Brauner Ot., ATK, 22. Špidlen Přemysl, Dynamo Slavia Praha, 23. Čtvrtečka Jaroslav, Dynamo Slavia Praha, 24. Vondřejce J., Praha-Vyšehrad, 25.-26. Jirsa

Miloslav, Pražský, 25.-26. Čermák Ladislav, Bratrství Sparta Praha, 27. Wegr Christian, Vyšehrad, 28. Žemlička Jan, Dynamo Slavia Praha, 29. Horn Lajos, Maďarsko, 30. Lukács László, Maďarsko, 31. Novák Ferenc, Maďarsko, 32. Csordás László, Maďarsko, 33. Piroška Jozsef, Maďarsko, 34. Nikodým Zdeněk, Staliny závod, Horní Litvínov, 35. Bertalan Mező, Maďarsko, 36. Gyuris Tamás, Maďarsko.

Trať dlouhá cca 250 m — výškový rozdíl 200 m — brank 46. Přihlášeno 39 závodníků, startovalo 36 závodníků, závod dokončilo 36 závodníků.

II. ČÁST ZÁVODU - OBŘÍ SLALOM

M U Ž I:

1. Hromádka Ed., Praha XII	1,26,2	0,00
2. Krajník Vlado, VSJ Poprad	1,26,8	0,66
3. Parma Zdeněk, Frenštát pod Radhoštěm	1,28,0	1,98
4. Krajník Otto, KSTL Tat. Lomnica	1,29,0	3,08
5. Brehel Luboš, Dynamo Slavia	1,29,2	3,32
6. Jira Josef, Bratrství Sparta	1,30,0	4,20
7.-8. Pittl Sláva, Dynamo Slavia	1,30,8	5,08
7.-8. Ing. Klozar Václav, Dynamo Slavia	1,30,8	5,08
9. Ing. Wagner Jan, Vyšehrad	1,31,2	5,52
10.-11. Appl Josef, Česká Třebová	1,32,0	6,40
10.-11. Báthori István, Maďarsko	1,32,0	6,40

12. Brauner Otakar, ATK, 13. Bogdálék Jar., Brno VI., 14. Fučík Antonín, Železný Brod, 15. Ruml Václav, Brno VI., 16. Slachta Daňo, KSTL Lipt. sv. Mikuláš, 17. Jirsa Miloslav, Pražský, 18. Čtvrtečka Jaroslav, Dynamo Slavia, 19.-20. Špaček Milan, Frenštát pod Radhoštěm, 19.-20. Červenka Oldřich, Dynamo Slavia, 21. Kneř Vladimír, Malá Skála, 22. Toman Milan, Žilina, 23. Novák Ferenc, Maďarsko, 24. Špidlen Přemysl, Dynamo

Slavia, 25. Zimmermann Kurt, Maďarsko, 26. Čermák Ladislav, Bratrství Sparta, 27. Csordás László, Maďarsko, 28. Wegr Christian, Vyšehrad, 29. Bertalan Mező, Maďarsko, 30. Nikodým Zdeněk, Staliny závod, 31. Žemlička Jan, Dynamo Slavia, 32. Gyuris Tamás, Maďarsko, 33. Horn Lajos, Maďarsko, 34. Lukács László, Maďarsko, 35. Piroška Jozsef, Maďarsko.

Trať dlouhá cca 1.700 m — výškový rozdíl cca 450 m — brank 27. Přihlášeno 36 závodníků, startovalo 36, závod dokončilo 35 závodníků, 1 závodník disqualifikován.

I. ČÁST ZÁVODU - ZÁVOD VE SLALOMU

Z E N Y:

1. Wagnerová Malu, Sokol Praha-Vyšehrad	53,6	61,0	115,2
2. Szendrői Ildiko, Maďarsko	52,2	65,0	117,2
3. Tyrzská Jiřina, Sokol Dynamo Slavia Praha	54,0	64,8	118,8
4. Moserová Božena, Sokol Praha-Vyšehrad	52,4(5)	63,0	120,4
5. Lukešová Jaroslava, Sokol Spindlerův Mlýn	55,0	65,8	120,8
6. Lelková Květa, Dynamo Slavia Praha, 7. Žemlička Nina, Dynamo Slavia Praha, 8. Polednová Karla, Přerov, 9. Malá Eva, Praha-Vinohrady, 10. Wagnerová	Růža, Praha-Vyšehrad, 11. Krbcová Míla, Klatovy, 12. Holá Dana, Praha-Vinohrady, 13. Kosztolányi Matild, Maďarsko.		

Trať dlouhá cca 250 m — výškový rozdíl 200 m — brank 46.

Přihlášeno 13 závodnic, závod dokončilo 13 závodnic.

II. ČÁST ZÁVODU - OBŘÍ SLALOM

ŽENY:

1. Moserová Božena, Vyšehrad	1,36,8	0
2. Tvrzská Jiřina, Dynamo Slavia	1,39,8	3,04
3. Wagnerová Malu, Vyšehrad	1,41,0	4,24
4. Szendrői Ildikó, Maďarsko	1,41,6	4,84
5. Malá Eva, Praha XII	1,44,8	8,08

6. Lelková Květa, Dynamo Slavia, 7. Krbčová Mila, Klatovy, 8. Lukešová Jar., Spindlerův Mlýn, 9. Wagnerová Růža, Vyšehrad, 10. Holá Dana, Praha XII, 11. Polednová Karla, Přerov, 12. Zemličková Nina, Dynamo Slavia.

Trať dlouhá cca 1.700 m — výškový rozdíl cca 450 m — branké 27.

Přihlášeno 13 závodnic, startovalo 12 závodnic, závod dokončilo 12 závodnic.

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH ČOS

ZKOUSKY 6. III. 1949 VE SV. PETRU

Josef Burián, Sokol Bratrství Sparta,	František Klus, VSJ Praha,
Antonín Černý, Sokol Bratrství Sparta,	Stanislav Kmoč, Sokol Pražský,
MUC Jindř. Fišer, Sokol Vyšehrad,	Miloš Kobr, ZTJ Sokol Automob. záv. n. p. Ml. Boleslav,
Miroslav Frk, Sokol Dynamo Slavia,	Josef Kochánek, Sokol Suchdol u Prahy,
Jaromír Halburt, Sokol Pražský,	Jaromír Lipčan, Sokol Pražský,
Zdeněk Hátle, Z. Sokol Automob. záv. Ml. Boleslav,	Ing. Ct. Náhlavský, Sokol Záběhlíce,
Stanislav Hurčík, Z. Sokol Automob. záv. Ml. Boleslav,	Miloslav Novák, Sokol Michle,
Aleš Hrabě, Sokol Pražský,	Alois Svoboda, ZTJ Sokol Automob. záv. n. p. Ml. Boleslav,
Jaroslav Chejstovský, ZTJ Sokol RAMO Praha,	Jaroslav Štěpánek, Sokol Vršovice,
	Dr. Miloš Válek, Sokol Bratrství Sparta.

NA SCHŮZI ČOS - ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ

KONANÉ DNE 20. DUBNA 1949 BYLI JMENOVANI MĚŘIČI:

Ostravský kraj:

Jaromír Dubný, T. J. Sokol Ostrava-Michálkovic,
Antonín Halabica, ZTJ Sokol železničáři, Ostrava,
voj. Ladislav Kamas, Vojenská sokolská jednota Hlučín,
František Lasák, ZTJ Sokol železničáři Ostrava,
voj. Otakar Oškera, Vojen. sokolská jednota Hlučín,

Alois Petřivalský, T. J. Sokol Karlova Huť Lískovec u Frýdku,
svob. Rostislav Pliska, Vojenská sokolská jednota Hlučín,
Miroslav Přádka, T. J. Sokol Zábřeh n. O.,
svob. Milan Stach, Vojenská sokolská jednota Hlučín,
Špinka Karel, ZTJ Sokol železnič. Ostrava,
Oldřich Volný, T. J. Sokol Karlova Huť

Horní Černošice u Prahy 215

Jirkovský Antonín

Bratr

slovenská
1. Odpo-
l. 430-85,
2krát za
2-OB-46.
vá čísla
la č. 24.

Lyžařství



ODBOBNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

20. ČERVENCE 1949 • ROČNÍK I. • ČÍSLO 6—7

DO NOVÉ PRÁCE!

Zahajovací projev nového předsedy Ústředí lyžařů ČOS Miloše Duffka na ustavující schůzi 28. června 1949:

Lyžařství ve sjednocené tělovýchově nás všechny stává před řadu velikých úkolů, které musíme všichni společně zvládnout a všemožně zajistit jejich plnění. To znamená v první řadě sebekriticky se postavit k tomu, co bylo dosud vykonáno a co je nutno ještě vykonat. V lyžařství máme řadu problémů, které musíme vyřešit tak, aby toto řešení přineslo prospěch všem lyžařům a tím i lepší budoucnost celého československého lyžařství.

Ty doby, kdy se jezdilo na hory jen za společností, kdy bylo módou jezdit na hory, jsou již nenávratné za námi. Dnes nejezdí na hory ti, kteří nechtěli a nemohli vidět kolem sebe všechnu tu krásu. Lyžařství dnes přestalo být jen sportem, ale stalo se něčím vyšším, stalo se opravdovým, skutečným životem. Dnes jezdí na hory pracující, aby načerpali novou sílu a novou odvalu do práce, aby se s tím větší chutí vrhli znovu do úkolů ve prospěch všeho našeho lidu. Lyžařství dnes je otevřeno duším, které dovedou skromně a upřímně chápat krásu hor. A naším úkolem je tyto krásy každému z těchto upřímných obdivovatelů co nejvíce a nejlépe zpřístupnit a zpříjemnit jim pobyt v horách.

Lyžařství je stále ještě ve vývinu, a tak každému svému obdivovateli přináší stále nové a nové krásy. Proto také technika lyžařství je na stálém vzestupu a každý, i ten nejdokonalejší lyžař, se musí stále zdokonalovat a stále nalézá na tomto svém oblíbeném sportu mnoho nového. Naším úkolem je právě tuto techniku přenést do nejširších vrstev lidových.

Nejlépe jsou naše úkoly vyjádřeny § 1. vládního návrhu zákona o státní péči o tělesnou výchovu a sport:

„Úkolem tělesné výchovy a sportu v lidové demokracii je udržovat a zlepšovat zdraví lidu, zvyšovat jeho pracovní výkonnost a tělesnou zdatnost a

vychovávat ke statečnosti a pohotovosti při obraně státu a jeho lidově demokratického zřízení. Stát proto pečuje o rozvoj tělesné výchovy a sportu.“ Význam lyžařství pro zdraví lidu a pro brannou zdatnost národa nemusím snad ani zdůrazňovat.

Je pro nás také samozřejmé, že prvním a největším naším úkolem je podchytit pro tělesnou výchovu všemhu mládež a vychovávat ji v lepším duchu než dosud, kdy zvláště v mnohých sportech vedla výchova mládeže k vyrábění profesionálních primadon. Lyžařství ve svém celku bylo povětšinou ušetřeno těchto nepěkných zjevů, a proto také od r. 1945 se stavělo upřímně a nekompromisně za opravdové sjednocení tělovýchovy a sportu. Konečně 31. března 1948 dostali jsme se všichni „pod jednu střechu“. Naše úkoly v lyžařství dostaly tím tak široký rámec, že musíme všichni napnout poctivě všechny svoje síly, abychom je splnili. Jestliže se sjednocením tělesné výchovy otvírají brány našich tělocvičen všemu našemu pracujícímu lidu a jeho mládeži, musíme my — lyžaři — zpřístupnit nejširším lidovým vrstvám naše hory v zimě. Charakteristickým znakem naší činnosti musí se stát v první řadě masovost. Za splněním všech úkolů musíme pak jít nesmlouvavě a důsledně, musíme jít do hloubky, propracovat úkoly do všech podrobností a přesvědčit se i o výsledcích své práce.

Prvním úkolem tedy je rozšíření lyžařství do nejširších vrstev národa. Musíme rozšířit řady našich cvičitelů a cvičitelek, přezkoušet schopnosti dosavadních a hlavně omladit kádry pracovnícké a cvičitelské. To můžeme nejúspěšněji splnit těsnou spoluprací s Československým svazem mládeže, jehož politická výchova bude účelně skloubena s tělesnou a brannou výchovou v Sokole.

Druhým pak úkolem je všestranná péče o závodníky a závodnice, aby všichni byli před velkými závody připraveni nejen tělesně, ale i mravně. To znamená, že i zde musíme pronikavě omladit kádry instruktorské a rozhodčích. Péči o závodníky a jejich přípravu je třeba zvláště pečlivě vzít do ruky u našeho národního mužstva, které má reprezentovati náš národ za hranicemi. Tam nemůžeme si dovolit posílat závodníky bez důkladné přípravy, protože jezdit za hranice bez předpokladu nejmenšího úspěchu by bylo pro nás zbytečným luxusem.

Na počátku pětiletky jsme si v lyžařství vytkli také řadu úkolů a tu bych rád připomněl, že i pro nás — lyžaře — je závazný první z deseti bodů Klementa Gottwalda: „Plnit a splnit pětiletý plán nejen kvantitativně, nýbrž i kvalitativně.“ Splníme je poctivou prací nás všech podle hesla Tyršova: „Ta každodenní, ta ustavičná a přece neokázalá činnost je rozhodná. Tak každým dnem obhajme svůj národ.“

Jestliže již Masaryk řekl, že sport i tělesná výchova je kus sociální a politické výchovy, platí to dnes tím více. Sjednocená tělesná výchova — a v ní zvláště lyžařství — má velkou úlohu při sblíživání všech pracujících vrstev a jejich státně politickém uvědomování, zvláště pak u těch, kdož nejsou zapojeni do žádné jiné masové organizace.

Tělesná i sportovní výchova se u nás sjednotila v Československé obci sokolské. Jestliže jeden rok po uskutečnění tohoto opravdového sjednocení rozhodl br. prezident Klement Gottwald práci Sokola slovy: „Myslím, že poslední události v naší tělesné výchově a sportovním životě ukazují, že i tu jdeme správnou cestou,“ věřím pevně, že i my, českoslovenští lyžaři, půjdeme stále vpřed k lepším zitrkům za vyšší ideovou a fyzickou zdatností všech občanů našeho státu. Do tohoto nového období jdeme bratrsky svorně s Tyršovým heslem: „Vytrvalost! Toť heslo hesel, toť znamení, v němž zvíťezíš!“

SMĚRNICE PRO VÝCVIK A ZÁVODĚNÍ MLÁDEŽE

Mládež touží pro změnění sil a proto chce závodit. Cvičitelé a její vedoucí by jí rádi závodění povolili, obávají se však, že by příliš brzké započítí se sportem nebo přílišná námaha mohly mládeži někdy uškodit. Na druhé straně jsou někteří rodiče nebo neuvědomělí vedoucí, kteří ve svých dětech nebo svěřencích vidí už hotové závodníky a zatěžují je treningem dospělých. Obě tyto skupiny se často obrazejí na lékaře, aby rozhodli, kdy se smí s určitým sportem začít, od kdy je dovoleno závodit a jaké výkony je možno na mládeži požadovat. Těmito úvahami se zabývalo již mnoho odborných a badatelských složek. Jejich směrnice byly prakticky vyzkoušeny. Po sjednocení veškeré tělesné výchovy v Sokole, byly tyto směrnice po příslušné úpravě a doplnění schváleny předsednictvem ČOS dne 18. května 1949 a jsou závaznými pro všechny naše cvičitele a trenéry.

Podrobné směrnice byly vydány jako příloha Sokolských novin č. 22/49.

VĚKOVÉ SKUPINY:

Žactvo 6—13 let: 6—8 let nižší stupeň, 8—11 let střední stupeň, 11—13 let vyšší stupeň.
Dorost 13—18 let: mladší 13—16 let, starší 16—18 let.

SMĚRNICE PRO LYŽAŘSKÝ VÝCVIK:

BĚH:

Muži výcvik: základní cvičení v přirozené formě, od 6 let v mírném terénu a za příznivých sněhových a povětrnostních podmínek hravým a zábavným způsobem. Vyloučeny jsou tury a dlouhé výstupy.

Technický výcvik: od 11 let v rovinném terénu bez větších výstupů, od 13 let běžecké styly. **Závod:** 11—13 let 1—2 km, start vždy výš než cíl, 13—16 let 3—5 km, start vždy výš než cíl, 16—18 let 5—8 km, 18—20 let 8—10 km, od 20 let 18 km, od 23 let 30—50 km.

Ženy výcvik: od 6 let jako u hochů, od 11 let technický výcvik v rovinném terénu bez větších výstupů, od 13 let běžecké styly. **Závod:** 14—16 let 1—2 km, start vždy výš než cíl, 16—18 let 2—4 km, od 18 let 6—10 km, start vždy výš než cíl.

SKOK:

Muži výcvik: od 11 let v lehkém terénu a bez překážek. **Závod:** 11—13 let lehký mírný sjezd do 1 km se sklonem 1.5:10, 13—16 let lehký sjezd 1—1.5 km, 16—18 let délka tratě 1—3 km, od 18 let na normálních závodních tratích.

Ženy výcvik: od 11 let jako hoši. **Závod:** 13—18 let 1—2 km, od 18 let na normálních závodních tratích. — Výškový rozdíl pro závod ve sjezdu má být u mužů mezi 400—1000 metry, u žen nejvýše 800 m.

SLALOM:

Muži výcvik: od 11 let slalomové branky zábavným způsobem. **Závod:** 11—13 let délka 100—150 m, sklon 15—20 stupňů, 13—16 let jednoduchý slalom ve snadném terénu, délka i skok jako starší žáci, 16—18 let délka 100—450 m, sklon 20—25 stupňů, od 18 let na norm. závodních tratích s výškovým rozdílem maximálně 400 m.

Ženy výcvik: jako chlapi. **Závod:** 13—18 let jako chlapi, od 18 let na normálních závodních tratích.

SJEZD:

Muži výcvik: od 11 let jen v terénu a na sněhových můstcích pod vedením cvičitelů, od 13 let na cvičných můstcích s délkou skoku do 30 m, od 16 let na závodních můstcích s délkou skoku do 50 m, od 18 let na všech můstcích. **Závod:** od 11—13 let na sněhovém můstku s délkou skoku do 20 m, 13—16 let na malém můstku do 35 m, 16—18 let na závodních můstcích do 50 m, od 18 let na všech závod. můstcích.

Ženy: výcvik ani závod není vhodný.



VII. KONGRES FIS V OSLO

(Zpráva čs. delegáta br. Zd. Šprymara)

7. reprisa zasedání mezinárodní lyžařské instituce probíhala právě v době, kdy se u nás tvořilo Ústředí lyžařů ČOS. Tato kolise způsobila, že se opozdil výběr našich delegátů, že br. Jarolímek neměl včas vyřízeny pasové formality a že já sám jsem dorazil do Oslo pouze s jednodenním zpožděním jen proto, že jsem měl tou dobou pas vystavený k jiné cestě do ciziny.

Tak se stalo, že jsem stál v 11.5 hod. večer před Turistickým hotelem na Holmenkollu sám, ale vyzbrojen všemi možnými informacemi a s vědomím veliké odpovědnosti k čs. tělesné výchově a sportu. Další vteřiny však ukázaly, že sám nejsem. První, s kterým jsem se setkal, byl Pavel Constantinescu, rumunský mládežnický bojovník, a jeho kolega redak-

tor Horn. Hned za nimi jsem se přivítal se sovětským delegátem Sobolevem, s kterým jsem se seznámil na XI. sletu a s jeho partnerem Andrejevem, předsedou sovětských lyžařů a mnohonásobným mistrem SSSR ve skoku prostém. Pak se ještě přihlásil starý známý ze Sofie soudruh Pavlov, seznámil jsem se s maďarskými delegáty a s polskou trojkou, vedenou dr. Zaluskim, a byl jsem tam jako doma. Norové, v čele s předsedou FIS Ostgaardem se projevíli nejen jako staří sportovní přátelé, ale též jako vzorní hostitelé. Zasedání kongresu mělo slavnostní ráz — FIS slavila 25 let svého trvání. Též my, Čechoslováci, jsme použili této příležitosti ke vzpomínce na jednoho z průkopníků našeho lyžařského sportu a našeho představitele na prvním zasedání FIS, krajana Augustina Schuberta. Chci znovu zdůraznit péči, s jakou se mně věnoval předseda FIS Ostgaard a sekretář Bergsland, když mně pomáhali vyhledat Schubertův hrob na Nordre Gravlund, abych jej mohl ozdobit pamětními stuhami.

Vlastní kongres byl organizačně i společensky zcela na výši, idea kongresu se však putovala ve zmate-

ných sférách liberalismu a buržoasie. Proto také představitelé pokrokových států považovali za svůj nejdůležitější úkol vymýtit úpadkový názor, že celé jednání má mít „ryze sportovní“ povahu. Při svém vystupování důsledně zdůrazňovali, že mezinárodní sportovní dění má veliké zásluhy o sblížení národů a že jeho humanitní idea má být plně zapojena do boje o světový mír. Je pochopitelné, že tato jasná koncepce vyvolala zuřivé útoky reakce, představované a vedené Angličanem Lunem, zapřisáhlým nepřítelem pokroku, s nímž šli ruku v ruce delegáti Španělska a Chile, kteří jako věrní upevňovatelé fašismu a přísluhovači mezinárodní reakce nemohli takové snahy potřebovat. Tito a několik dalších byli otevřenými nepřáteli pokroku. S nimi se svezli švýcarští a švédští „obchodníci“, kteří se roztoouženě bili za to, aby již mohli přivítat na sportovním poli své přátele z Německa a Japonska. Zde ovšem politický a morální odpor byl ještě tak silný, že se svým návrhem neprošli. A tak budou muset i nadále start Němců všelijak maskovat. Tato morální úroveň nebyla však u rozhodující části delegátů důsledná. Jednali jsme o návrhu sovětské delegace na vyloučení Španělska z FIS. Zde pak zabrala naplno hlasová převaha reakce, vytvořená zčásti ze jmeňovaných prominentů, zčásti z delegátů, představujících pomyslné lyžaře chilské, kde lyžuje pár milionářských synků pod vedením Allaise, nebo holandské, kde kromě paní Gracie van den Bergh nebo královských dcerušek „rekreujících“ ve Švýcarsku, lyžují pouze jejich krvežízniví kolonizátoři po zádech Indonésanů. Třetí část reakce pak promptně vytvořili politicky nevzdělaní a neutrální „sportovci“, za jaké se pokládali Norové, Francouzi a jiní tím, že nedokázali jasně říci, že Španělsko má být vyloučeno z týchž morálních důvodů, z jakých bylo v roce 1946 na kongresu FIS v Pau vyloučeno Japonsko a Německo.

Tato fakta, myslím, mluví zcela

jasnou řečí všem našim mezinárodním sportovním pracovníkům: jenom politicky vyspělí pracovníci dokáží, že tělesná výchova a sport splní svůj vznešený kulturní a politický úkol, že se nezmění v „circenses“, že se nestane předmětem kupčení. Při projednávání sovětského návrhu na přijetí ruské řeči za řeč oficiální, byly jen formální námitky a jako vyloučení odpůrci se projevili pouze zástupci Anglie, Chile a Španělska, takže na příštím kongresu FIS již zazní ruská řeč v plném rozsahu. Pokud jde o přijetí zástupce 900.000 sovětských lyžařů do výboru FIS, byla otázka většinou delegátů naprosto jasná, pouze Chile chtěla mít ve výboru reprezentanta Jižní Ameriky (získali celkem 1 hlas). V novém výboru pak získali zástupci pokrokových zemí místopředsednické místo pro Polsko a členy ve výboru má SSSR a ČSR. Předsedou zůstal i nadále sympatický Nor Ostgaard, přestože byly proti němu veliké útoky se stran „obchodnických“ států, které předpokládaly, že znechucen odstoupí a že získají sídlo FIS do své země. Pokud jde o jednání technická, nebyl přijat švédský návrh na snížení počtu rozhodčích při skoku prostém, amatérská otázka zůstala zatím nezměněna, byla stanovena věková hranice 18 let pro běh žen na 10 km, na mistrovství světa v USA je tento program: muži - 50 km, 18 km, skok, severská kombinace, 4×10 km, muži i ženy: - sjezd, slalom, obří slalom (odpadají tedy alpské kombinace a — ještě pro tato mistrovství — 10 km žen). Příští kongres FIS bude v Benátkách.

Kromě oficiálního jednání na kongresu jsem měl několik srdečných rozhovorů se zástupci pokrokových zemí, z nichž chci zdůraznit, že se všichni těší k nám na Pohár Tater. Sovětští představitelé znovu omlouvali svou loňskou neúčast u nás špatnými sněhovými podmínkami pro přípravu závodníků a sdělili mně, že v nastávající sezóně počítají se startem u nás nebo s návštěvou našich lyžařů v SSSR.

LYŽAŘSKÝ MISTR SPORTU V SSSR

V Sovětském svazu bylo od 1. dubna 1949 zavedeno nové ohodnocování závodníků v všech druzích sportu. Je to tak zvaná „jediná všesvazová sportovní klasifikace“.

U lyží se tato klasifikace týká běhu, skoku, závodu sdruženého, slalomu, sjezdu a alpské kombinace.

Závodníci jsou rozděleni do pěti skupin:

mistr sportu, I. třída — II. třída — III. třída a dorost.

BĚH NA LYŽÍCH

Titul mistra sportu přísluší těm (mužům i ženám), kteří:

1. dosáhli I.—8. místa na mistrovství SSSR, na jedné z různých tratí,
2. zvítězili-li na všech ostatních důležitých závodech, jichž se účastnili, a musilo na nich startovat také nejméně 10 mistrů sportu,
3. na těchto závodech byli druhí či třetí, ale neměli u mužů na trati 18 km horší čas o dvě minuty než vítěz, na 30 km o pět minut a na 50 km o osm minut. V soutěži žen na 5 km o jednu minutu a na 10 km o dvě minuty,
4. v závodech v běhu na 50 km při mistrovství SSSR se umístili dvakrát v době tří let na 8.—12. místě. Na času nezáleží. U žen přísluší titul těm, které na mistrovství SSSR v závodech na 10 km nejméně dvakrát v době tří let skončily na 8.—12. místě. Na času nezáleží.

Výsledky potřebné pro I., II., III. třídu a dorost, se mohou dosáhnout na jakýchkoliv závodech, ale časy musí být měřeny jen těmi rozhodčími, které schválí komitét pro tělesnou výchovu a sport.

Tabulka běhů:

Třída	MUŽI					ŽENY				
	5 km	10 km	18 km	20 km	30 km	50 km	3 km	5 km	8 km	10 km
první	—	41:00	1:26.00	1:26.00	2:18.00	4:10.00	—	25:30	42:00	53:00
druhá	—	46:00	1:25.00	1:34.00	2:38.00	4:35.00	—	27:00	46:00	60:00
třetí	24:00	50:00	1:36.00	1:45.00	2:48.00	—	17:00	30:00	51:00	67:00
dorost	26:00	54:00	1:46.00	1:58.00	—	—	19:00	35:00	57:00	—

SKOK NA LYŽÍCH

Body, potřebné k dosažení titulu mistra sportu, se mohou získat na libovolných důležitých závodech s možností doskoku nejméně 50 metrů. Závodu se musí zúčastnit nejméně tři mistři sportu. Styl oceňují tři rozhodčí, kteří jsou oficiálními rozhodčími nejméně jedné ze sovětských republik.

Skoky pro první, druhou, třetí třídu a dorostence bodují tři rozhodčí. Boduje se délkou skoku a styl podle zvláštních tabulek.

Třída	Theoretická možnost doskoku v metrech						
	20—30	30—40	40—50	50—60	60—70	70—80	nad 80
Mistr sportu	—	—	—	225	220	215	210
první	—	215	215	210	210	205	200
druhá	—	210	205	200	195	185	—
třetí	190	185	180	—	—	—	—
dorost	190	180	—	—	—	—	—

GARTNER MISTREM ITALIE V OBRÍM SLALOMU

Posledním lyžařským mistrovským závodem v Itálii bylo mistrovství v obřím slalomu, které bylo vybojováno v Sondriu (Veltlin) za velmi nepříznivých podmínek. Výškový rozdíl byl 600 metrů, trať měla 32 branek a bylo dosaženo těchto výsled-

ků: 1. Gartner 1:51.8, 2. A. Alvera 1:54, 3. Bonico 1:55, 4. Marcellin 1:55.4, 5. S. Alvera 1:57.6. T.

AMERIKA ZAPLATÍ ŠVÝCARŮM CESTU NA MISTROVSTVÍ SVĚTA?

Příštím rokem se konají v USA (v Lake Placid a v Aspen) mistrovství světa v jaz-

ZÁVOD SDRUŽENÝ

Titul mistra sportu se získá na závodech, kde bodují tři rozhodčí, určení republikou. Závodů se musí účastnit tři mistři sportu. Pro ostatní kategorie stačí, jsou-li výsledky hodnoceny třemi rozhodčími.

Třída	Theoretická možnost doskoku v metrech					Čas v běhu na 18 km
	20—30	30—40	40—50	50—60	60—70	
mistr sportu	—	—	—	425	420	1:17.00
první	—	415	410	405	400	1:25.00
druhá	—	390	385	380	375	1:36.00
třetí	375	365	355	—	—	1:40.00
						běh 9 km
dorost	375	365	—	—	—	55.00

SLALOM, SJEZD A ALPSKÁ KOMBINACE

MISTR SPORTU

1. musí být 1.—3. na mistrovství SSSR,
2. musí skončit dvakrát za tři roky na 4. nebo 5. místě na mistrovství SSSR,
3. musí dosáhnout v důležitém závodě, kterého se účastní a závod dokončí nejméně 5 mistrů sportu, výsledku, který nesmí být horší o více jak 105 % než výsledek vítěze. (Všech výsledků se musí dosáhnout na tratích určených pro všesvazové závody.)

PRVNÍ TŘÍDA

1. dosáhnout na důležitém závodě, ve kterém závod dokončí 5 lyžařů první třídy výsledku, ne horšího o 105 %, jaký má vítěz,
2. dosáhnout na důležitém závodě, kde startují a závod dokončí nejméně 3 mistři sportu, takového výsledku, aby nebyl horší o více než o 115 % výsledku vítěze,
3. zvítězit v závodě, kde startuje nejméně 10 lyžařů druhé třídy. Čas musí být alespoň o 5 % lepší času druhého.

Trať pro slalom nesmí být kratší než 200 metrů, pro sjezd mužů 1500 metrů a pro sjezd žen 1000 metrů.

DRUHÁ TŘÍDA

1. dosáhnout času nejvýše o 130 % horšího než má vítěz. Závodů se musí účastnit nejméně tři mistři sportu,
2. výsledek může být nejvýše o 120 % horší vítěze při účasti 3 lyžařů první třídy,
3. výsledek může být horší nejvýše o 105 % vítěze při účasti 5 lyžařů druhé třídy,
4. vyhrát závod, ve kterém startuje alespoň 10 závodníků třetí třídy. Výsledek musí být o 5 % lepší než čas druhého. — Druhá třída v alpské kombinaci přísluší závodníkům, kteří mají ve slalomu třetí třídu. Trať slalomu musí být dlouhá nejméně 150 metrů, trať sjezdu pro muže 1000 metrů a pro ženy 800 metrů.

TŘETÍ TŘÍDA

existuje jen ve slalomu. K jejímu dosažení musí závodník

1. dosáhnout času ne horšího o 135 % času vítěze při účasti 3 závodníků první třídy,
2. dosáhnout času ne horšího než o 125 % času vítěze při účasti 3 závodníků 2. třídy,
3. dosáhnout času ne horšího o 110 % než má vítěz při účasti 5 závodníků 3. třídy,
4. vyhrát závody nováčků, jichž se účastní nejméně 10 závodníků. Dosažený čas musí být lepší alespoň o 5 % času druhého.

dě na lyžích. Švýcarsko, jako jeden z favoritů v závodech sjezdových, již pečlivě naplánovalo svou přípravu. Již v srpnu je na programu třídenní gymnastický kurs a v říjnu další desetidenní kurs, spojený s horskými pochody. Treninky na sněhu — desetidenní — jsou na programu v listopadu, prosinci a lednu, poslední z nich bude zakončen výběrovými závody. Švý-

caři mají jen starosti s financováním těchto příprav a hlavně s financováním velké výpravy na mistrovství do USA. Očekává se finanční podpora od svazu pro cizinecký ruch, poněvadž lyžařský svaz Švýcarska je toho názoru, že úspěchy závodníků na mistrovstvích v USA budou mít vliv na příliv cizinců v zimě do Švýcarska. T.

LYŽAŘI A TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI

Po důkladných přípravách se letos konečně rozjela soutěž o TOZ. Tvůrce a propagátor této soutěže u nás, „táta“ Otakar Jandera se po překonání všech těžkostí nyní již usmívá. Už nebojuje o myšlenku a nepřesvědčuje na všech možných místech o nutnosti této soutěže. TOZ našel již úrodnou půdu. Ve všech sokolských jednotách, ve školách, dílnách i úřadech slyšíme nyní často debatovat o podmínkách soutěže a z mnohých míst jsou hlášení již první nositelé tohoto čestného odznaku zdatnosti a všestrannosti. A ani lyžaři nescházejí zůstat pozadu. Nebude nikoho z nás, kdo by se do této veliké akce sjednoceného Sokola nezapojil. Na ustavující schůzi Ústředí lyžařů ČOS 28. června 1949 bylo jednomyslně rozhodnuto, že všichni zvolení činovníci a činovnice půjdou příkladem a že povinně splní TOZ. Dále bylo schváleno, že všichni cvičitelé, rozhodčí a členové reprezentačního družstva musí povinně splnit podmínky TOZ. Pro měření a vedoucí se doporučuje, aby Kraje vydaly stejné směrnice.

Podmínky nejsou těžké, ale vyžadují, aby každý jednotlivec pilně cvičil, běhal, skákal a plaval. Využijte letních měsíců k přípravě a ke splnění některých jednotlivých soutěží. O podmínkách se dozvíte v mateřských sokolských jednotách.

Ve výběrové části TOZ je pamatováno ve skupině „Vytrvalost“ a „Obratnost“ i na nás lyžařský sport.

Splnění podmínek v lyžařských soutěžích je možno při veřejných lyžařských závodech. Tyto závody o TOZ musí být předem hlášeny a volně přístupny všem uchazečům o TOZ. Závod se koná před nejméně dvěma řádnými rozhodčími, kteří po závodech zapíší a ověří svými podpisy v záznamové knížce uchazeče TOZ časy prvních tří závodníků a čas dosažený uchazečem. K splnění podmínek je nutno dosáhnout takového času, který nesmí být horší než aritmetický průměr tří prvních závodníků zvýšený o polovinu času.

TOZ se dělí na dvě části:

- část A — povinnou,
- část B — výběrovou.

Část A je povinná pro všechny uchazeče ve všech bodech. V části B si vybere uchazeč ve čtyřech skupinách vždy tu soutěž, která mu nejlépe „sedí“. V těchto čtyřech skupinách pamatují první dvě, na lyžaře.

Dívky 15—16 let:

- Skupina I. vytrvalost: běh na lyžích 3 km.
- Skupina II. obratnost: slalom.

Dívky 17—18 let:

- Skupina I. vytrvalost: běh na lyžích 4 km.
- Skupina II. obratnost: sjezd, slalom nebo sjezdový závod sdružený.

Ženy:

- Skupina I. vytrvalost: běh na lyžích na 6 km.
- Skupina II. obratnost: sjezd, slalom nebo sjezdový závod sdružený.

Hoši 15—16 let:

- Skupina I. vytrvalost: běh na lyžích 6 km.
- Skupina II. obratnost: skok na lyžích 15 m na můstku dovolujícím skoky nejvýše 30 metrů.

Hoši 17—18 let:

- Skupina I. vytrvalost: běh na lyžích 8 km.
- Skupina II. obratnost: skok na lyžích 20 metrů na můstku dovolujícím skoky nejvýše 50 metrů, sjezd, slalom — sjezdový závod sdružený.

Muži:

- Skupina I. vytrvalost: běh na lyžích 18 km nebo 30 km.
- Skupina II. obratnost: skok na lyžích 25 metrů, sjezd, slalom — sjezdový závod sdružený.

Kategorie mužů a žen se dělí na 19—29leté — odznak bronzový, 30 až 39leté — odznak stříbrný a 40leté a starší — odznak zlatý. Ve věkové skupině starších (40 let) se pro le-

POČTÁŘSKÁ KOUZLA

OKOLO VELKÉ SJEZDOVÉ CENY SLOVENSKA

Letošní ročník tradičních dvou denních závodů, pořádaných na 1. máje na Ďumbieru jako Velká sjezdová cena Slovenska, se vydařil. Sněhu bylo sice už v Nízkých Tatrách značně méně než jiná léta v tu dobu, ale počasí bylo pěkné. Sjezdová trať musela být velmi zkrácena, až asi na 1700 m při výškovém rozdílu asi 500 m. Na trati bylo 15 branek, které mírnily přímý sjezd od vrcholu Ďumbiera do sedla a pak žlebem k Tranogšce, čímž se z toho stal spíše obří slalom. Sníh byl ovětralý, při dosti velké teplotě, takže špatně jel. Nejpomalejší to měli první jezdci, nejrychlejší to měli mezi číslem 10 až 20 a pak to opět ztrácelo rychlost. Závod byl proto výlučně věcí mazání. Někteří na mírném sedle u chaty úsilovně píchali a naopak někteří to tam proletěli velmi pěkně. Proto nemohl překvapit výsledek této 1. části sdruženého závodu. Brchelovi, Šlachtovi, Vlado Kraňňakovi a jiným nebyla nic platná jejich technika, když někteří namazali rychlejší lyže. Slalom, velmi vtipně postavený, druhého dne byl už téměř jen záležitostí techniky, ač i zde hrálo mazání roli. V prvním kole hodně zdržela některé závodníky hustá mlha, která se převalovala ze Svatojánské doliny. Nejvíce překvapil výsledek boje Brchela se Šlachtou o prvé místo. Oběma to na tom krátkém sjezdu nejelo, ale Brchelovi ještě o 5,1 vt. pomaleji než Šlachtovi. Zato slalom Brchelovi krásně vyšel. Zajel ho vel-



mi rychle. Kdyby neměl tak úžasnou techniku, zdála by se jeho jízda riskantní. Zajel slalom o 8 vteřin lépe než Šlachta. Zdálo se, že těchto 8 vteřin plně stačí vyrovnat Šlachtův pětivteřinový náskok ze sjezdu. A s tímto domněním odjížděli závodníci brzy po závodě z chaty, neboť pospíchali, aby stihli spojení vlakem. Ale propočít ukázal, že vyhrál Šlachta, i když jen o čtvrtinu bodu. A tak byli mnozí účastníci závodu při večerních rozhlasových zprávách jistě překvapeni. Nezpůsobily to nové výpočtové tabulky, schválené FIS podle švýcarského vzoru a zavedené od letošní sezóny také u nás. Mnozí se domnívali, že toto „přehodnocení“ Šlachtova sjezdu proti Brchelově slalomu tkví v těch nových tabulkách. I podle dřívějšího způsobu výpočtu by byl výsledek stejný. Nové tabulky jsou dobrým pomocníkem a výpočet s nimi je pohodlnější než dosavadním způsobem. Až si na ně zvyknou rozhodčí i závodníci, budou asi spokojeni.

Protože jsem také pomohl při výpočtu výsledků, neboť ti slovenští

tošní rok snižuje limit ve výběrové části o 10%. Nová změna v TOZ je, že se rozšiřuje o další kategorii dívek a hochů 13letých. Tato kategorie má ke splnění výběrové části, běh na lyžích 3 km bez měření času.

Pro nás činovníky a lyžařské cvičitele je Tyršův odznak zdatnosti závazkem a nebude jistě nikoho z nás,

kdo by již v zimní sezóně neměl na svých prsou označení zdatnosti. Propagujte ve svých jednotách TOZ, utvořte kroužky a nezapomeňte nám hlásit výsledky. Čekáme na prvního lyžařského cvičitele, cvičitelku, závodníka i závodnici, o kterých budeme moci zaznamenat, že byli z našich řad prvními nositeli TOZ. -ra.

rozhodčí, kteří tento závod prováděli, pracovali s novými tabulkami po prvé, zajímal mě výsledek tím více. A také proto, aby všichni ti, kteří měli nějaké pochyby o správnosti výsledku, mohli celý výsledek lépe posoudit, jsem si dodatečně propočel jak by to vypadalo podle starého způsobu a jak by se výsledek utvářel při různých poměrech délky sjezdu vůči slalomu. Neuvádím samozřejmě celý početní postup, je to mnoho čísel. Uvedu jen výsledky. A myslím, že fanoušky rozhodčí — čili bafuňáry, jak my říkáme — nemusím ani pobízet, aby si ty mé výsledky překontrolovali. Však přepočítávatí výsledky je podle závodního řádu vždy nutné. Snad přijdou ti pilní a pozorní i na další zajímavosti. Kromě výpočtů by se totéž thema dalo znázornit také graficky. Mám dojem, že výpočet dává lepší představu, jak by to konkrétně vypadalo s časy a body. Tak nejdříve se na to podívejme, tužku do ruky a pak si povíme dál.

Porovnejme si napřed prosté součty časů ze sjezdu a slalomu. Závodní řád sice nepokládá součet času ze sjezdu a ze slalomu za výsledek sdruženého závodu sjezdového a udává, že z časů se vypočtou body za sjezd a body za slalom a součet těchto bodů je výsledkem. Ale podle počítání platného do letošní sezóny byly v některých případech součty bodů shodné se součty časů, zaokrouhlenými na celá čísla. A to tehdy, kdy t. zv. součinitel (koeficient) byl roven 1. To bylo ve všech závodech, kdy poměr času vítěze sjezdu k času vítěze slalomu byl 8:5 anebo tomuto poměru blízko, protože součinitel se měl zaokrouhlit na jedno desetinné místo. Jako příklad: vítěz sjezdu dosáhl času 3 min. 12 vt. (—192 vt.) a vítěz slalomu dosáhl času 2 min. (—120 vt.). Pak byl koeficient (dvaapůlkrát nejlepší čas sjezdu) dělen čtyřnásobným nejlepším časem slalomu, roven jedničce.

Každý si vždy při závodě porovnává prosté součty časů ze sjezdu a slalomu pro přibližný odhad výsledku. Pokud možno hned však koriguje čas slalomu pravděpodobným koefi-

cientem. Ten odhad ze součtu časů je tím přesnější, čím více se blíží poměr časů vítězů poměru 8:5. Ale pozor na pouhý součet časů, je-li poměr časů vítězů sjezdu a slalomu zřetelně jiný, pak by to mohlo hodně mýlit. Však uvidíme dále.

Tak na Ďumbieru vyhrál sjezd O. Krajňák za 1 min. 42.1 vt. Slalom vyhrál Brchel za 1 min. 43.5 vt. Podle starého počítání by byl koeficient 0.6. Brchel zajel sjezd za 110.5 vt. (pro lepší přehled ve vteřinách) a slalom za 103.5 vt. Sečteno je to 214 vt.

Jeho soupeř Šlachta měl ve sjezdu 105.4 vt. a ve slalomu 111.5 vt. Sečteno je to 216.9 vt. Brchel tedy měl celkový čas o 2.9 vt. lepší. Bodů však měl Brchel 8.06 (za sjezd, za slalom 0 bodů), a Šlachta 7.77 (za sjezd 3.16, za slalom 4.61 bodu). Vyhrál tedy Šlachta o 0.29 bodu. Podle starého výpočtu by měl Brchel 173 bodů a Šlachta 172 bodů. Vyhrál by tedy zase Šlachta a to o 1 bod.

Tak a teď se podívejme, jak by se to utvářelo, kdyby se délky tratí navzájem měnily.

Začneme prodlužovat sjezd. Tím se zvětší Šlachtův časový náskok, protože sjezd jel rychleji než Brchel. Prodlužme sjezd nejprve o 10% na cca 1900 m. A proto časy všech zvýšíme také o 10%. Slalom ponecháme beze změny. Vítěz sjezdu, O. Krajňák, by měl čas 1 min. 52.3 vt., Brchelův součet časů by byl o 2.4 vt. lepší než Šlachtův (původně o 2.9 vt.). V bodech by dostal Brchel 8.04 a Šlachta 7.73. Čili Šlachta by opět zvítězil týmž rozdílem 0.29 bodu. I při starém počítání by Šlachta zase vyhrál o 1 bod. Koeficient zůstal 0.6.

Prodlužme sjezdovou trať o 50% na cca 2500—2600 m. Vítěz by měl pak dosáhnout času 2 min. 33.1 vt. Brchelův součet časů by byl proti Šlachtovi lepší již jen o 0.4 vt. V bodech by dostal Brchel 7.85 a Šlachta 7.73. Šlachta by tedy vyhrál jen o 0.12 bodu. Podle starého počítání s koeficientem 0.9 by ale vyhrál zase o bod.

Prodlužme sjezdovou trať ještě více, o plných 100% na cca 3.400 m. Teď by poměr délky sjezdu a délky

slalomu odpovídal asi poměru, jaký bývá na mezinárodních závodech. O. Krajňák by měl tento sjezd zajet za 3 min. 24.2 vt. Brchelův součet časů by byl už horší než Šlachťův a to o 2.2 vt. V bodech by Brchel dostal 8.06, Šlachta by měl 7.78 a opět by vyhrál o 0.28 bodu. Při starém výpočtu by byl koeficient 1.2, Šlachta by měl sice s Brchelem stejný počet bodů (před zaokrouhlením by však byl ještě o 0.6 lepší), ale přece by vyhrál, protože měl lepší sjezd.

Zkusme to ještě dále a prodlužme trať sjezdu o 150% na cca 4200 až 4300 m. Vítěz sjezdu by měl čas 4 min. 15.2 vt. Součet časů by měl lepší Šlachta o 4.7 vt. V bodech by měl Brchel 7.75 a Šlachta 7.67. Vyhrál by tedy Šlachta o 0.08 bodu. Při starém způsobu by při koef. 1.5 měli oba též počet bodů (431) a Šlachta by tedy vyhrál zase tím, že lépe zajel sjezd.

A naposled zkusme prodloužit sjezd o 200% na délku cca 5.100 m. Vítěz sjezdu by měl čas 5 min. 6.6 vt. Součet časů by měl Šlachta lepší už o 7.3 vt. Bodů by dostal Brchel 7.71, Šlachta 7.59, tedy Šlachta by vyhrál o 0.12 bodu. Podle starého způsobu by při koef. 1.8 byl zase Šlachta lepší o 1 bod.

Tak a teď ponechme původní sjezd a zkrátme slalom. Zkrácováním slalomu zase ztrácí Brchel celkový časový náskok, který nad Šlachtou dosáhl.

Nejprve zkrátme slalom o 25%. Vítězný Brchel by ho zajel za 77.6 vt. V součtu časů by byl Brchel lepší o 0.9 vt. V bodech by měl Brchel 8.06, Šlachta 7.83 a vyhrál by opět o 0.23 bodu. Podle starého by při koef. 0.8 byl Šlachta zase lepší o 1 bod.

Zkusme zkrátit slalom o 50%, takže by ho Brchel zajel za 51.7 vt. Tím bychom byli zase asi u vhodného poměru délek tratí sjezdové a slalomové. V součtu časů by už byl zase lepší Šlachta a to o 1.1 vt. Brchel by dostal 8.06 bodů a Šlachta 7.78. Vyhrál by tedy Šlachta o 0.28 bodu. Po staru by byl koef. 1.2 a Šlachta by byl lepší o obvyklý bod.

Vydržte s trpělivostí zkrátit slalo-

movou trať o plných 75%, což ovšem by zase už byl nevhodný poměr délek tratí. Vítěz by měl čas jen 25.9 vt. Šlachta by měl lepší součet časů o 3.1 vt. V bodech by dostal Brchel 8.06, Šlachta 7.84. Opět rozdíl 0.22 pro Šlachtu. A i když by při starém výpočtu stoupl koef. na 2.4, přece by zase vyhrál Šlachta o 1 bod.

A nakonec zkusme sjezdovou trať prodloužit o 50% na délku cca 2550 m s vítězným časem 2 min. 33.1 vt. a slalom zkrátit o 25% s vítězným časem 77.6 vt. Součet časů je o 1.6 vt. lepší pro Šlachtu. Brchel by dostal 7.85 bodu, Šlachta 7.79 a vyhrál by o 0.06 bodu. A podle starého by při koef. 1.2 vyhrál zase Šlachta lepším sjezdem při stejném počtu bodů (před zaokrouhlením by měl lepší součet o 0.4).

A tak bychom mohli dále měnit vzájemný poměr délek tratí, ale už jsem snad uvedl dost příkladů, abychom mohli shrnout pozorování. Předpokládáme, že průměrnou rychlost, které závodník dosáhl na nějaké trati, by zhruba také dosáhl na trati o něco kratší nebo delší, za jinak stejných podmínek a okolností. Vidíme, že prosté součty časů sjezdu a slalomu se mění při různých poměrech délek tratí ve prospěch různých závodníků a proto se nehodí všeobecně k hodnocení kombinace sjezdu a slalomu, vyjma případy, kdy čas vítěze slalomu je o něco větší než polovina času vítěze sjezdu (toť onen poměr 5:8).

Naopak vidíme, že nové tabulky i starý způsob výpočtu s koeficientem vyjadřují hodnotu výkonů závodníků navzájem dosti stálým bodovým poměrem, ať se délky tratí mění navzájem jakkoli. Starý způsob lépe hodnotí každou vteřinu (dává za ní více bodů) té disciplíny, která byla kratší než měla být, vzhledem k poměru 8:5. To je zásada jistě správná. Nové tabulky hodnotí sice výkon v každé disciplíně zcela neodvisle, ale právě tak hodnotí vteřinu na krátké trati více než na trati dlouhé, takže nesprávný poměr délek tratí vyrovnávají.

Snad jedině by se dalo uvažovat, je-li poměr délek tratí (nebo lépe:

poměr dosažených časů ve sjezdu a ve slalomu), který je vzat za základ pro výpočty sruženého sjezdového závodu, ten nejvhodnější. I ten se zdá být vyhovující, neboť na třímínutový sjezd připadá slalom, jehož

1 kolo se jede za 56.2 vt., na slalom s jedním minutovým kolem připadá sjezd za 3 min. 12 vt.

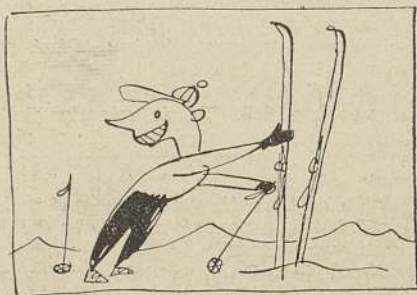
Nebojte se tedy, milí sjezdaři, že vám bodové hodnocení někdy ublíží.
Dr Jirí Jelínek

A JE TO JEDNODUCHÉ JAKO...

„Naše závodníky připravilo o lepší umístění špatné mazání...“ Tak to asi stává v novinách po velkých lyžařských závodech, ve kterých naši běžci nedosáhli umístění, jaké jsme očekávali. Jednou jim to nestoupalo, po druhé nesjždělo, někdy ani to ani ono. Mazání se stává naší zaklínací formulí a čtenář, jehož rejstřík sportovních technických znalostí je průměrný povšechnému zájmu o sport vůbec, nabývá velký respekt k tomu, to záhadnému mazání a ztrácí současně respekt k našim závodníkům. Je totiž to mazání zřejmě mnohem důležitější než technika, kondice, vytrvalost, vůle, taktika a vůbec než celý závodník dohromady.

A protože je mazání tak hrozně důležité a ani speciálními závodnickými kursy či mnohaletou závodní kariérou není nikdo chráněn katastrofy promazání, musí to být něco strašně složitého, úplné kouzlo!

A je to tak všechno pravda? Není, to jsme si v větší části sami vypěstovali, protože se nám vyslovuje pohodlněji promazat než prohrát. Ale věrte mně, je to na vlas totéž!



Je pravda, že mazání je významným činitelem pro konečný výsledek závodu, nikoliv však důležitějším než ostatní. Musí se stát věcí denního cvičení jako je jízda na lyžích věci denního lyžařského tréninku a všechno ostatní, co k lyžím patří. Slyšíte to velmi často: Běhejte hlavou! Běhejte hlavou, protože jediné hlavou se vyhrávají závody, nohy jen utíkají. A správný trénink pěstuje souměrně s fyzickým cvičením také hlavu a především hlavu, protože jen takový trénink má sportovní cenu.

A nakonec otázku: Opravdu to je kouzlo? Patlat skluznici z pultu krabiček najednou je jisté kouzlo, hlavně když to nakonec opravdu jede i stoupá, ale někdy to je na kouzlo příliš jednoduché!

Měli jsme tu letošní zimu Švéda Bergforse. Naším akademikům namazal lyže k závodu, kdy mazání bylo jisté problém. Padal nový sníh do ledovité stopy za vichřice, která střídavě zavála nebo odkryla stopu. A nebyl z toho problém, aspoň ne pro něj. Podíval se na teploměr a zkusil sníh stiskem v lehkou kouli.

Mazání je důležité, jako lyže, hole, trénink, kalhoty, oblek atd. Pro atlety jsou také důležité věci: tretry, trenýrky, disk, překážky, oštěp, atd. A mluví se o nich tolik? Ne! Protože je to samozřejmou věcí celkové přípravy. A také u nás již nesmí jít o mazání, ale jen o toho, kdo musí umět namazat stejně dobře, jako ovládá střídavý krok, dvoutakt a jako si umí zavázat před startem pořádné boty. Patří to k tréninku, patří to k tréninku toho, kdo běhá hlavou!

Kajman

O BODU KRITICKÉM

Byval bod kritický opravdu bodem nesmírně důležitým, kolem kterého se na skokanském můstku všechno točilo. Skokani, rozhodčí, obecenstvo a konečně i můstek sám.

Tyto krásné doby jsou již dnes trochu zastaralé. Kritický bod působí dnes trochu na obecenstvo a to jedině svým tajemným stálým epithetem a hlavně na takové obecenstvo, kterému není dobře jasné, v čem kritičnost kritického bodu skokanského můstku vlastně spočívá.

Skokani již jaksi neberou v úvahu, jedině snad potud, že na každých větších závodech musí být kritický bod můstku několikrát překonán. Rozhodčí závodů musí ovšem se přizpůsobit závodníkům. Není dobře myslitelné, aby měřiči délek zatvrzele ukazovali délky jen po mez kritického bodu a rozhodčí stylu, aby skoky za kritický bod prostě ignorovali.

Obecenstvo při závodech ve skoku na lyžích je jako při všech sportovních podnikcích pro každou špatnost na hřišti a drží statečně krok se skokany a sborem rozhodčích.

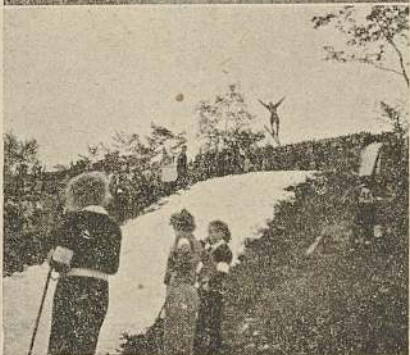
A tak pro koho ještě platí kritický bod můstku? Jen pro stavitele a projektanty můstků pro skok!

Proč? Bůh suď, snad proto, že oni celý sport vidí v diagramech milimetrového papíru a tam, mezi mnoha jinými body je kritický bod jaksi něco zvláštního. Mají tam všechny ty

SKOK NA LYŽÍCH V KVĚTNU

Při velikých slavnostech norského národního svátku 17. května 1949 v hlavním městě Oslo, nesměli samozřejmě chybět ani lyžaři. Nespokojili se početnou účastí v průvodu, ale uspořádali uprostřed města závody ve skoku na lyžích. Potřebný sníh dovezli na třech nákladních vagoncích. Na můstku byly dosaženy skoky až 28 m.

Snímky jsou od našeho delegáta na kongresu FIS br. Špryňara.



body a mnoho bodů seřazeno poslušně okolo bodu kritického a proto si jej tak váží. Dobře, na modráku, kde se nepletou ještě žádní skokani, tam mnoho věcí vypadá hrozně důležité.

A kritický bod na modráku je dokonce tak důležitý, že se podle něj posuzuje můstek, je-li dobrý či špatný. Bez ohledu na to, co k tomu ve skutečnosti řečne malé sesednutí půdy nebo přehlédnutá návěj při úpravě, na papíře je to všechno v pořádku.

Jak však se přišlo vlastně k tomuto bodu?

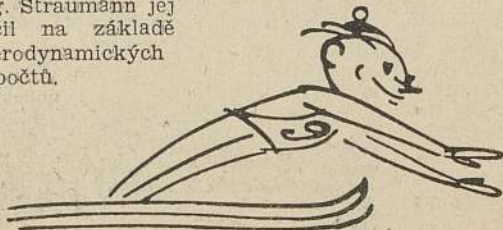
Skokanům samým by na tom ani mnoho nezáleželo. Ale jako každý sport, má také skok na lyžích své milovníky v čistě theoretickém pojmu a ti mají tuto maličkost celou na svědomí.

Ve skoku na lyžích získali si opravdu světového věhlasu dva odborníci. Němec C. J. Luther, jehož hvězda trochu pobledla v důsledku jeho rasové příslušnosti a Švýcar Ing. J. Straumann, jehož hvězda z téže příčiny opět v poslední době se rozsvěcuje.

Zajímavé je, že oba pracovali zcela samostatně, zcela rozdílným směrem a došli v různých definicích k přibližně stejným výsledkům.

Luther se opíral o zkušenosti a praktická pozorování na nejlepších německých můstcích. Ing. Straumann pak vycházel z theoretických výpočtů, týkajících se velkých můstků, přípustných pro závody FIS.

Oba usilovali o definici můstku, který při největší bezpečnosti dvoluje skokanům dosáhnouti nejlepších výsledků. Oba si byli vědomi, že u každého můstku takový bod je dán. Zatím co jej Luther určil jaksi zkusmo na základě svých pozorování, Ing. Straumann jej určil na základě aerodynamických výpočtů.



A tak se narodil kritický bod!

Jeho vzdálenost na doskočišti od hrany stolu můstku je určena poměrem u Luthera 0.515 u Ing. Straumanna 0.6. Rozešel se tedy praktik s theoretikem o 9 setin neboli se prakticky shodují. Dělené poměry jsou však různé. Luther dělí absolutní výšku skoku jeho skutečnou délkou. Ing. Straumann dělí absolutní výšku skoku vodorovnou vzdáleností dopadu od výškové kolmice.

Skokani — a jsou to skokani, kdož zosobňují dobu — kritický bod již překonali. Svůj význam však kritický bod podržel i nadále. Výpočty okolo kritického bodu umožnily stanovení základních početních poměrů pro projekt každého můstku, který je přípustný pro mezinárodní závody.

Při výpočtech kritického bodu byly stanoveny i vhodné úhly sklonu nájezdu a doskočiště, spolu s úhlem stolu můstku. A vychází pro mamutí můstky sklon můstku 39°, střední můstky 35°, cvičné můstky 31 až 33°.

Na mnoho věcí přišli theoretici a třeba se oblékají v učené vzorce, je to přesně totéž, podle čeho si skokani před závodem s lopatou a prknem sami upravují můstek v jeho podrobnostech. Jako by skokani nosili modráky theoretiků a navrhovatelů v hlavě a k tomu ještě si je hned opravovali a úchylky, kterých se na můstku může i při největší pečlivosti dopustit dozorce stavby hned při jejím vzniku nebo čas postupem doby.

Obyčejně mezi theoretiky a praktiky panuje nesmiřitelný zápas až do úplného zničení. Při skoku na lyžích tomu tak není. Rýsovací pero a třížlábková skočka se přátelsky potkávají a slouží si vzájemně vzornou spoluprací k prospěchu celého závodního skoku na lyžích, z jehož zkušenosti čerpá pak lyžařství jako celek.

K. Bloman

NOVÉ VEDENÍ ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS PRO SEZÓNU 1949—1950:

Předseda: Miloš Duffek.

I. místopředseda: dr. inž. Jozef Šimčísko.

II. místopředsedkyně: Zd. Pohnerová.

III. místopředseda: plk. gšt. Karel Steiner-Veselý.

Tajemník: Josef Krňoul.

Vedoucí závodníků: R. O. Bauše.

Vedoucí závodnic: Rika Heroldová.

Vedoucí dorostenců: Rich. Wild.

Vedoucí dorostenek: Sylva Kozáková.

Zpravodaj pro závody: Stanislav Horáček.

Zpravodajka pro závody: Ludmila Horká.

Zpravodaj pro školy mužů: inž. Zdeněk Řípa.

Zpravodajka pro školy žen: Marta Kotátková.

Vedoucí sboru cvičitelů: Josef Vrana.

Vedoucí sboru cvičitelek: Jarmila Baušová.

Vedoucí rozhodčích: Miloš Procházka.

Zpravodaj TOZ: Oldřich Kašpar.

Zdravotník: MUDr. Ervín Mathé.

Mezinárodní zpravodaj: Zdeněk Špryňar.

Zástupce ASV: kpt. Eman Kovář.

Hospodářský zpravodaj: Rudolf Krňoul.

Tiskový a prop. zpravodaj: red. Karel Moravec.

Saňkářství a boby: inž. Josef Miňovský.

Trestní zpravodaj: dr. Otto Jelínek.

Zpravodaj pro řády: Josef Bošek.

Členové: prof. Jiří Beranovský, Běla Brychtová, Karel Klíma, Květa Lelková, Ladislav Pácl.

LYŽAŘSKÝ ODBOR SLOVENSKA VTĚLEN DO SOKOLA

Na dvoudenním zasedání lyžařského sboru Slovenska v Tatranské Lomnici, jehož se zúčastnilo asi 60 delegátů, mezi nimi i zástupci Lyžařského ústředí ČOS, bylo rozhodnuto o včlenění LSS do jednotné tělovýchovné organizace Sokol, aby byl slovenským lyžařům zajištěn další mohutný rozvoj v širokých masách. Zasedání zahájil a řídil předseda dr. ing. Šimčísko, jenž úvodem obšírně zhodnotil činnost v loňském roce. Konstatoval pokles závodní činnosti, zaviněný nepříznivými sněhovými poměry, nedostatkem výstroje a menším zájmem mládeže. Naproti tomu radostným poznatkem z loňské sezóny je vzrůst počtů cvičitelů a soustavné úsilí v tomto směru. Velkou bolestí slovenského lyžařství zůstává závodní činnost žen, která nemůže dosáhnout potřebného standardu. Pro příští sezónu jsou slibné výhledy, pokud jde o instruktory, cvičitele a vedoucí. Třeba však vynaložit největší úsilí při pořizování výstroje a výzbroje a při stavbě chat ve vyšších polohách. To jsou totiž základní podmínky soustavného rozmachu lyžařského sportu, aby se stal sportem vskutku národním.

V budoucí sezóně budou pracovat již Krajská lyžařská ústředí v oblastech Bratislavy, Bánské Bystrice, Nitry, Žiliny a Košic. Vyvrcholením závodní činnosti budou mistrovství ČSR, která budou současně pořádána s velkými mezinárodními lyžařskými závody reprezentantů lidově demokratických států a II. ročníkem poháru Tater. Bohatý program těchto spojených závodů, na něž je přislíbena účast sovětských lyžařů, si vyžádá časové rozpětí 14 dnů. Termín byl stanoven na dny od 12.—26. února 1950 ve Vysokých Tatrách.



Pohled s nejvyšší hory El Tepe do okolí

PTV V BULHARSKU NA LYŽÍCH

Z iniciativy posluchačů tělesné výchovy v Praze byl uspořádán při ZSAH ve Špindlerově Mlýně Mezinárodní lyžařský tělocvikařský tábor, kterého se zúčastnili mimo maďarských, polských a francouzských také bulharští tělocvikáři. Výměnou pak jelo 6 posluchačů pražského ústavu do Bulharska a zúčastnilo se lyžařského kursu posluchačů VUF na Pirinu. Několik poznatků které jsme získali na tomto zájezdu.

Po stránce lyžařských terénů je Bulharsko bohaté. Nadmořská výška 2000 m není zde vzácností a sníh se drží na mnohých místech až do května. Ze Sofie po 20 minutách jízdy pouliční drahou se octnete na úpatí Vitoši, odkud po 2 hod. výstupu dosáhnete výše 1800 m a po dalších dvou až třech hodinách nejvyššího vrcholu — Černý vrch 2285 m. Do Samokova, výchozí stanice do pohorí Rila jede autobus ze Sofie 3 hodiny. Do Banska, výchozí stanice na Pirin, jede autobus podle sněhových podmínek 6 až 10 hodin. Mají tedy sofijská občané dostatek příležitosti pěstovat lyžování.

Pirin podobá se tak trochu našim Vysokým Tatrám, ale jeho stěny nespádají tak příkře dolů a tak se dá dobře sjíždět s některých vrcholů jako na př. s nejvyšší hory El Tepe

2918, s Todorina vrchu 2780 m. Tuto možnost mohou využít jen vyspělí lyžaři.

Čam-kuria v Rile je bulharský Špindlerův Mlýn. Byl před válkou výletním místem sofijských boháčů a dnes vily a malé pensiony roztroušené mezi vysokými smrky slouží rekreaci pracujících. Je zde sjezdová dráha a můstek s kritickým dopadem 45 m, jediný můstek v Bulharsku. Celé okolí svými oblými vrcholy a údolím nám připomínalo trochu naše Krkonoše. Cestou po úbočí Musaly (2925 m) jsme si připadali jako v Údolí Bílého Labe. Vitoša, mrak nad Sofii, jak se nám po prvé ukázala, má dost chat i příhodných terénů pro lyžování. Staví se tu lanovka a sjezdová trať. Pohorí Rodopy s nejvyšší horou Sjutkou 2186 m a Balkán s Jumrukčalem 2471 m skýtají další možnost lyžování.

Lyžování je v Bulharsku pokládáno za velmi významný sport a je snaha, aby se brzy stalo sportem širokých mas. Hlavně pro jeho použití v praxi jako prostředku dopravního v horských oblastech, pro jeho význam zdravotní, branný a estetický. Proto je zařazeno do bulharského odznaku zdatnosti GTO jako povinná soutěž. Jen v krajích, kde není vůbec sníh, může být lyžování nahrazeno

soutěží jinou, a to buď veslováním, jízdou na kolech nebo jízdou na koni. Limity z lyžování jsou tyto:

chlapci BGTO: běh na 3 km za 30 nebo 25 min.

děvčata BGTO: běh na 1 km za 12 nebo 10 min.

muži I. stupně GTO: běh na 6 km za 50, 55 a 60 min.

ženy I. stupně GTO: běh na 2 km za 26, 28 a 30 min.

muži II. stupně GTO: běh na 10 km za 75, 85 a 95 min.

ženy II. stupně GTO: běh na 3 km za 33, 36 a 39 min.

Trať má odpovídati požadavkům normálního lyžařského závodu. Tuto sezónu se přihlásilo 90.000 zájemců na složení limitu z lyžování. V Čamkuria jsme viděli jeden takový závod s účastí asi 80 závodníků.

V Bulharsku prozatím bojují s nedostatky ve výzbroji, neboť dobré výzbroje je málo. Mají málo horských chat a lanovku prozatím žádnou. Ale zato mají velkou chuť do práce a podporu vlády a jistě zanedlouho dohoní nedostatky, které jim zanechaly předchozí režimy

Odjížděli jsme s poznatkem, že přes všechny nedostatky jdou nezádržitelně vpřed a opouštějí jsme neradi zemi, kde se intenzivně buduje



Výprava československých vysokoškoláků. V pozadí nejvyšší hora Bulharska El Tepe 2.918 m

socialismus a zároveň moderní pojetí tělesné kultury. VI. Pácl

SOUTĚŽ NA NEJLEPŠÍ FOTOGRAFII

Čs. sjednocená tělovýchova dosáhla v poslední době pronikavých úspěchů. Účast na olympijských hrách ve Sv. Mořici i v Londýně a na různých mezinárodních závodech či utkáních přinesla mnoho vítězství a cen, jako téměř nikdy před tím. Skoro ve všech oborech sportovní činnosti bylo dosaženo velmi pěkných výkonů. Je však nutno dokumentárně zachytit všechny významné sportovní události. Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport v Praze vypisuje proto soutěž na nejlepší tělovýchovnou a sportovní fotografii.

Soutěž je dotována celkovou částkou 10.000 Kčs. První cena je 2.000.—, druhá cena 1.750.—, třetí 1.500.—, čtvrtá 1.250.—, pátá 1.000.—. Další deset nejlepších fotografií bude odkoupeno po 250 Kčs k propagačním účelům. Fotografie mají zachycovat významné tělovýchovné a sportovní události v roce 1949 a musí být dodány do 13. srpna 1949 do 12. hod. polední Státnímu úřadu pro tělesnou výchovu a sport v Praze II., Národní třída č. 10, v zapečetěném obalu s heslem, k němuž je třeba připojit dvě zapečetěné obálky se stejným heslem. V obálce A budiž listek se jménem autorovým, v druhé obálce B, listek s adresou, na kterou bude vyplacena odměna nebo fotografie vráceny. Zvláštní porota odborníků posoudí dočasně fotografie a výsledek soutěže bude oznámen v denním a sportovním tisku. Vítězné fotografie budou použity na letáčky a nástěnné obrazy do škol.

BĚH NA LYŽÍCH PODLE G. BERGFORSE

SESTAVILI B. TVRZNÍK
A Dr STAN. OTÁHAL



Po absolvování týdenního kursu pod vedením švédského trenéra G. Bergforse shrnuli jsme načerpané poznatky, pokud jsme je stačili zachytit, do těchto rádek, abychom tak i těm, kdož neměli tuto příležitost, dali možnost poznati základy švédského lyžařského umění. Některé věci, které zde uvádíme, jsou našim lyžařům dobře známy, zařazujeme je však z důvodu úplnosti instrukce. Pokud pak jsme něco opomenuli, buďž nám to laskavě prominuto.

Charakteristikou švédského stylu je široká stopa, svih a využití skluzu. Na tyto tři činitele musíme myslet při treningu každého cviku běhu na lyžích, chceme-li mít úspěch. Zdůrazňujeme tuto nutnost a připomínáme opět, že je jich třeba využít v každém způsobu jízdy, i když v dalším popisu některého z nich se o těchto základních prvcích nezmiňujeme.

ŠVÉDSKÝ DVOJTAKT

(náš střídavý krok)

ROZBOR STYLU:

Po odrazu na př. levé nohy přeneseme váhu těla na pravou vedoucí lyži. Pravá noha pokrčena tak, že koleno je ve svislé přímce nad špičkou boty, při čemž je mírně vytočeno dovnitř. Trup je mírně předkloněn. Zároveň s odrazem levé nohy, která zůstává vzadu úplně odlehčena, trčíme prudce spodním obloukem nataženou levou rukou dopředu. Aby porušená stabilita těla, způsobená vytočením pravého kolena dovnitř, byla vyrovnána, překročí natažená

levá ruka svislou rovinu proloženou středem těla a ve výši prsou dosáhne nad špičku vedoucí, t. j. pravé lyže. Ve chvíli, kdy levá ruka jde dopředu, provádí pravá ruka odraz hůlku, a to tímto způsobem: Tyčka, která směřuje vždy špičkou dozadu, byla zapíchnuta nataženou pravou rukou v okamžiku odrazu na úrovni chodidla vedoucí lyže (t. j. levé). Tlak na tuto hůlku pravou rukou z počátku mírný je stupňován a vrcholí mohutným odrazem v poslední fázi úplným natažením předloktí, při čemž se ruka vytáčí dlaní zevnitř. Obě ramena vytáčením sledují pohyb rukou, který jako by chtěly prodloužit. Po provedeném odrazu zesíleném rozhozem rukou a dokončeném odrazem pravé ruky, provádíme skluz, při čemž váha těla spočívá na vedoucí lyži. Levá noha, která zůstává vzadu, se lehce dotýká země a v poslední fázi se mírně zvedá, při čemž pata lyže se odlepuje od sněhu, kdežto špička stále zůstává ve stopě. Je připravena k pohybu dopředu, k vystřídání. Odrazem nohou provádíme v okamžiku, kdy je noha přesně pod tělem, t. j. na svislici spuštěné s boku. Jestliže se odraz opozdí, lyže podklouzne. Základní podmínkou správné jízdy tímto stylem je usměrnění všechny pohyby dopředu, ve směru jízdy. Nesmí se vyskytovat rušivé pohyby, které by se s výše uvedenými křížily. Na př. nesmí se provádět skoky, při čemž pánev by se pohybovala nahoru a dolů. Pánev musí se udržovat stále ve stejné výši. Přenášení váhy na vedoucí lyži neznamená, že se běžec klátí se stra-

ny na stranu. Chybou je, jestliže se váha nepřesune na vedoucí lyži a těžiště těla zůstane tak mezi lyžemi (časté u našich závodníků).

Pokud jde o předklon, záleží na individualitě. Vynikající švédský běžec Dahlquist jezdí ve velkém předklonu, Finové jezdí téměř svíslé. Doporučuje se střední poloha — mírný předklon.

NÁCVIK

Styl nacvičujeme nejprve bez tyčí. Dáváme pozor na správný odraz nohou a na přenášení váhy těla na vedoucí lyži. Přitom mohutně rozhazujeme ruce, čímž napomáháme odrazu. Po provedeném odrazu pak několik okamžiků vyčkáme a necháme se sklouznout. Tyto cviky provádíme na rovině na malém kolečku a necháme se sledovati a opravovati instruktorem.

Jakmile si osvojíme uvedené základní pohyby, počneme cvičiti s tyčkami. Nejdříve cvičíme totéž bez zapichování holí. Teprve potom počneme se zapichováním tyček. Jak již dříve řečeno, zapichuje se hůl na úrovni vázání vedoucí lyže. Tedy levá hůl se zapichne na výši vázání pravé lyže. Ruka, která zapichuje, jde dopředu spodním knihem natažena a snaží se jako by chtěla co nejdále dosáhnout. Teprve když skončí skluz, zapichne se a počíná táhnout. Tlak na hůlku je s počátku mírný, zesiluje se, jakmile její horní konec se přibližuje k boku a kulminuje v poslední odrazové fázi. Při zapichnutí svírá tyč se sněhem úhel asi 45°, který se zostrňuje, jakmile rukojet' tyče se blíží k boku. Po provedeném odrazu nesmí se špička hole zahazovati vzhůru, což je častou chybou. Tomuto zahazování odpomůžeme vytáčením dlaně zevnitř vzhůru. Další chybou při zapichování hole je přílišné zvedání zapichující natažené ruky vpředu. Tím se běžec nejen unaví, ale zapichne tyč příliš dopředu před vázání vedoucí lyže, takže tyč je zapichnuta kolmo k zemi nebo s ní svírá tupý úhel. Za takto zapichnutou hůl nelze zatáhnout a musí se pak vyčkat až při provádění skluzu se úhel stává ostřejší. Švédové

používají holi delších nežli my. Za správnou délku tyče považují, jestliže tyč spočívající špičkou na lyži, dosáhne asi do půlky ramene při upažení ruky (t. j. cca o 5 cm až 10 cm delší hole nežli u nás).

Při nácvičku dáváme dobrý pozor, abychom byli stále v mírném předepu.

POUŽITÍ STYLU

Švédským dvojtaktem se dosáhne velmi dlouhého kroku. Odraz nohou i rukou je velmi mohutný, proto i skluz je dlouhý. Používá se jej při jízdě po rovině a při mírném stoupání. Po rovině jezdíme hlavně nohama, snažíme se co nejlépe sklouznout za vynaložení co nejméně energie. Odpích rukou není zde tak vydatný. Ruce si šetříme do kopců, kde jich teprve náležitě využijeme. Neúčinnější je tento styl do mírného stoupání. Předpokladem je ovšem míti lyže dobře namazané, aby při odrazu nohy lyže nepodklouzávaly.

Švédský dvojtakt je poměrně dosti namáhavý. Proto chceme-li si oddechnouti, použijeme švédského čtyřtaktu (našeho čtyřtaktu rozloženého), t. j. první dva kroky se provádějí bez odrazu holemi, teprve při třetím kroku se současně odrazíme jednou holí, při čtvrtém druhou holí.

Je-li tvrdá stopa, je účinnější pro jízdu v rovině náš dvojtakt se současným zapichováním oběma rukama. Běžec musí sám již vycítit, který styl je na tom kterém sněhu a terénu rychlejší.

U „našeho dvojtaktu“ je důležité připomenouti si již vpředu uvedené znaky švédského stylu, t. j. širokou stopu a švih a dále přenášení váhy těla po současném odrazu obou rukou na zadní část lyží (zadek vysazen), čímž se odlehčí špičky lyží. Ruce napínat vpředu, protáhnout pokrčené podle boků až dozadu, kde se mocně odpichnou. Ruce vzadu vždy co neblíže u sebe, dlaně po odpichu se mírně vytáčí zevnitř. Hole se zapichují v úrovni mezi špičkou lyží a vázáním.

Při rychlém sněhu používáme dvoj-

taktu s jedním mezikrokem, při pomalejším sněhu se dvěma mezikroky.

PŘEJÍZDĚNÍ HRBOLŮ

Při přejíždění terénních hrbů je nutno se snažiti udržeti pánev stále ve stejné výši, což se stane vypérováním (pokřcením) v kolenou. Při překročení hrbolu se mocně odrážíme na jeho zadní straně, kdy lyže nemůže uklouznouti. Jízda v hrbolech musí býti stejně rychlá jako po rovině.

ZATAČENÍ

Zatačení provádíme buď:

- a) přeslápnutím vnější lyže, při čemž zachováme charakter střídavého kroku (švédský dvojtakt), t. j. především váha těla na vedoucí lyži, koleno dovnitř, švih rukou;
- b) odslápnutím, při čemž snížíme co nejvíce těžiště přechodem do poddřepu a z této polohy se vnější lyži odrážíme. Čím větší podřep, tím mohutnější odraz. Váha těla při tomto způsobu odrazu spočívá na zadní části odrazové lyže.

VÝZBROJ A VÝSTROJ

Hole pro švédský dvojtakt mají sahati do půlky ramen při upažení ruky. Švédští běžci používají dva druhy holí. Pro rovinatou trať používají holí uvedené délky, pro trať technickou používají holí o něco kratších.

Každý dobrý běžec má mít též dva druhy lyží. Měkké pro sních prachový a čerstvý, tvrdé pro sních tvrdý, ledovatý. Délka lyží se řídí vahou běžce.

Vázání se vyrábí ve Švédsku z jednoho kusu ve dvou normalisovaných šířkách. Není nesnázi při montáži a při zlomení lyže lze použítí cizí lyže, aniž by bylo nutno vázání přemontovávat. Tuto normalisaci by bylo záhodno doporučit i u nás.

Boty pro běžce mají být nízké asi do půlky kotníků a při prachovém sněhu pod kotníky a musí mít ohebnou podrážku, která by dovolovala dlouhý krok. Bota je přichycena ve vázání perem až v samé špičce. U nás se vyrábí běžecské boty poměrně vy-

soké, proto se doporučuje jednu nebo dvě dírky nešňorovat.

Švédové dávají dnes přednost úzkým pumpkám před dlouhými kalhotami. Spodní prádlo má býti vlněné, nikoliv bavlněné. Ponožky dvojí — jedny tenké, jedny vlněné.

PŘÍPRAVA ZÁVODU

Je-li závod v 10 hodin, stává se v 6 hodin. Před snídaní se doporučuje 10—12minutová procházka. Snídaně — čaj hodně slazený, lehké pečivo, vajíčka. Mnoho nepít. Nedoporučuje se káva, mléko nebo chleba. Po snídaní je záhodno si ještě lehnout. Hodinu před startem si namažat lyže, vyzkoušet mazání a ještě potom odpočívat. Tělo udržovat stále v teple. Před startem má mnoho mluvit, zachovávat klid a plně se soustředit na nastávající závod. Mezi jídlem a startem má uplynouti při závodě na 18 km 3 až 3½ hodiny, při 50 km 2—2½ hodiny.

Při delších závodech jeti ze začátku pomalu, teprve během trati přidávat.

V závodech na 18 km se nemá jít během závodu. Jist se doporučuje při běžích nad 20 km. Při 30 km jít dvakrát, a to ve 12. a 22. km. Při 50 km mají býti občerstvovací stanice, ve 12., 22., 34. a 42. km. Ve 47. km se doporučuje černá káva.

Závodník musí vědět co jí. Proto nepřijímat potravu od neznámých osob na trati. Nejlepším občerstvením je teplá voda nebo čaj s velkou dávkou cukru, příp. dextropuru. Nápoj musí mít stejnou teplotu jako tělo v závodě, t. j. cca 41° C. Občerstvovací stanice má být před mírným sjezdem, aby závodník během jízdy mohl ještě snísti potravu. Špatné je umístění stanice po stoupání (závodník příliš udýchán), před stoupáním, nebo ve sjezdu. Před delšími běhy nutno dva až tři dny hodně jíst a nasbírat tak síly potřebné pro závod.

NĚCO O TRENINGU

Nazírání na trening ve Švédsku je trochu rozdílné od nazírání našeho. Nedoporučují a neschvalují náš po-

měrně velmi tvrdý training převážně běžecký a zdůrazňují, že ani nelze stanovit pevné a stejné normy pro všechny závodníky. Také postup trainingu se řídí podle tělesné i duševní dispozice jednotlivců. Nejsou proto ani dobré hromadné společné treninky. Nejlépe je připravovat se sám, nebo ve dvou, nejvýše třech, a asi takto:

Srpen: Neděle — procházka 3—4 hodiny, ne rychle, spojití příp. s gymnastikou.

Pondělí — 0.

Úterý — rychlejší procházka 1 až 1½ hodiny.

Středa 0.

Čtvrtek 0.

Pátek 0.

Sobota 0.

Září jako srpen, přidati v pátek procházku 1 až 1½ hodiny, příp. s velmi lehkým během.

Ríjen jako září, přidati ve středu 1 až 1½ hodiny.

Listopad jako říjen, přidati v pondělí 1½ až 2 hodiny. — Nyní je to již 5 dnů trainingu a postačí pro průměrného závodníka. Lyžař přes 25 let může ještě přidati.

Prosinec jako listopad, přidati v sobotu ½ až 1 hodinu.

Toto byl program suchého trainingu. Volíme terén do vrchu a raději těžké boty než tennisky, a to i na běhání.

Na sněhu se snažíme časové rozdělení dodržeti a můžeme je promíchat chůzí. Můžeme si stanovit základ 1 a půl, příp. 2 hodiny a po čtyři dny jej zkracovat až na půl hodiny. Pátý den odpočíváme. Podle síly jednotlivce stanovíme základ vyšší, třeba i 6 hodin, pro toho, kdo se připravuje na 50 km závod. — Delší tratě pomaleji, kratší rychle.

V době závodů, které jsou každou nedělí, trenujeme v týdnu jen málo a lehce, abychom ztracenou sílu opět načerpali. Nejvýše 2 až 3 dny. (Kdo těžce pracuje, nemůže tolik trenovat.)

Jízda na kole jako letní příprava je dobrá do srpna, nejvýše září. Později je již lépe chodit a běhat. — Veslování je dobré pro břišní a

bederní svaly. Na ruce ne, poněvadž zde taháme a pro lyže potřebujeme tlačiti. — Po tvrdém trainingu jíme až za hodinu.

Běhy s hůlkami se doporučují. Jednou až dvakrát týdně koupel, a to ve dny, kdy netrenujeme, nebo kdy trenujeme jen lehce. Po tvrdém trainingu ne! Pára škodí. Při trainingu ztrácíme sílu a v páře ještě víc. Aby nám byl training příjemnější a veselější, je dobře trenovat s někým, kdo má stejné zájmy a přibližně stejný výkon. Velký houf není dobrý. Slabší se strhají, když se snaží vydržeti. Jsme-li sami, běžme podle své kondice a formy a nemusíme brát ohledy.

Jsme-li ze suchého trainingu unaveni, je nutné si odpočinouti, hlavně dobře vyspatí.

Američané zjistili, že počet tepů průměrného člověka je 70. U dobrého běžce v klidu 40 až 45, to znamená, že když při běhu dosáhne 70 tepů, dosáhl počtu tepů normálního člověka.

Je-li puls dobrého atleta ležícího 50 a stojícího také 50, rozdíl 0, znamená to, že je v nejlepší formě. Přetrenovaný, nebo nemocný závodník má na př. stojící 67 a ležící 52, rozdíl 15. Čím větší difference, tím více jsme přetrenováni, nebo nemocni. Podle tohoto zjištění — zkoušky pulsu můžeme bezpečně říci, zda někdo může přisti den podat dobrý výkon nebo ne. Máme-li 2 stejné muže do štafety, můžeme je podle tohoto určit.

Nahrazovat v létě lyže kolečkovými, není dobré. Někteří švédští lyžaři chodili v létě trenovat na lyžích do lesa a neosvědčilo se to. — Slezeli sněh, je dobře skončiti a odpočinouti si.

Atlet potřebuje k dosažení formy 8, lyžař 5 měsíců. Atlet se připravuje za daleko lepších podmínek. Má lepší počasí. Lyžař trenuje za stížených podmínek. Jeho první měsíc trainingu je srpen.

Letní training si rozhodně nepředstavujeme jako závodění v běžích. Je velmi těžké dělati závodně běh na lyžích a v létě běh na dráze. Unave-

né a vyčerpané tělo si musí po zimě opět odpočinouti a načerpati síly. Sprint, výška a pod. se doporučuje. Provádí-li již někdo oba, t. j. letní i zimní běh závodně, pak v žádném z nich obzvláště nevykne. — S tvrdým treningem můžeme se dostat do dobré, ale nikoliv do výtečné formy.

Důležité je znáti poměr treningu k odpočinku. V lehkém treningu nemusíme vůbec odpočívat, nebo stačí jen málo odpočinku. Je však nesmysl neodpočívat ani při tvrdém treningu. Nejlepší odpočinek je pak spánek. — Dále je nutné býti opatrným na délky treningu. Někdo snese tvrdý a delší, někdo jen lehký training. Je důležité, aby každý sám sebe poznal. Trenér může jen raditi, ale délky treningu stanoviti nemůže. Jak jsme se již zmínili, nejlepším treningem jsou vycházky. Před 10 až 15 léty se hlavně běhalo. Při běhání jsme však ztráceli sílu. Při chůzi nikoliv. Chůzí namáháme a cvičíme stejné svaly jako během, ba

ještě více. — Jeden americký profesor zjistil zkouškou, že 95% všech svalů je při chůzi namáháno, jen obličejové ne. — Je nejlépe choditi do kopce, poněvadž zdviháním se stehenní svaly namáhají a sílí. Po rovině jen ztrácíme sílu. Je dobré promíchat chůzi lehkými běhy. Také provozovati trochu gymnastiku, která zesiluje svaly, jež potřebujeme na lyže, je prospěšné. Nejvíce namáhané jsou svaly odrazové (podélné), a ty je nutno zesílit. Od náradí silné svaly na rukou, nemůžeme použití na lyžích. Mimo svaly podélné jsou také velmi důležité svaly bederní a snad nejvíce břišní. Na ty je nutno při treningu pamatovati. Jsme-li silní v břišním svalstvu, máme dobrý oběh krevní a krev dostatečně čistí svalstvo (odstraňuje únavné látky). Nemáme-li silné břišní svaly, jsme brzy unaveni, poněvadž nemáme dostatek krve v hoření části těla. Následkem jsou mžitky před očima a slabost.

(Za spolupráci děkujeme br. K. Langerovi, který nám byl nápomocen jako tlumočnick. - Autoři)

Ing. Miroslav
Dašek:

NĚCO O SPRÁVNÉM TVARU VYPNUTÍ A PRUŽNOSTI LYŽÍ

Ze mají být lyže pružné, to je věc nesporná. Ale jak, to je věc subjektivního názoru. Někomu se líbí lyže krásně vypnuté, na kterých se může v rigolu pohupovat jako pérák, jiný není spokojen dříve, dokud na tom nestojí jak houpací kůň na kolibadle.

Jak mají být tedy lyže správně vypnuté a pružné? Lyže mají být dost vypnuté, aby na krátkých vyboulených terénu přiléhaly po celé délce ke sněhu (aby měly dokonale vedení). Přitom musí být ovšem tak měkké, aby v rigolu dosedly též po celé délce, tedy i prostředkem. Jsou-li lyže tak tvrdé, že v hlubším rigolu se oprou jen špičkou a patkou, při čemž prostředek se vznáší ve vzduchu, znamená to, že se lehce zapichnou do

protisvahu, místo, aby ho měkce vyjely, což má za následek pád. Tvrdé lyže při průjezdu rigoly vydírají patkou sniž a drhnou. Nejrychleji jedou lyže, které i patkami rigol krásně „vyliznou“ a dosednou i prostředkem lyže. Přitom všem musí být ještě tak tvrdé, aby na kypřém sněhu se pod váhou lyžaře narovnal pouze do roviny a nesmí se špičce a patky ohnout nahoru jako „párátka“.

To by byly směrnice všeobecné. Nyní si všimněme blíže, jaký tvar vypnutí mají mít lyže se spodním tahem, jak má být pružná špička, a jaký tvar má mít skluznice v příčném řezu. O půdorysném tvaru lyže nemíním se šířiti, to je věc normalisovaná a správný půdorysný tvar je často jediný správný tvar na lyžích.

Všimněme si nejprve tvaru vypnutí odlehčené lyže:

Položíme-li odlehčenou lyži na rovnou podložku, má být největší mezera mezi skluznicí lyže a podložkou asi v první třetině vzdálenosti mezi styčnými body skluznice s podložkou. Neuvažujeme délku špiček od styčného bodu s podložkou směrem kupředu. Tedy nikoliv v polovině lyže, jak se obvykle provádí. Maximální výška mezery mezi skluznicí a rovnou podložkou musí být alespoň 1% z délky celé lyže. Upozorňuji, že jest to poněkud více, než jest obvyklé. Přiložíme-li lyže skluznicemi na sebe, jsou v první třetině vzdálenosti mezi styčnými body vzdáleny o 2% délky lyže. To znamená, že u lyží dlouhých 2 m musí jít lehce vložit špalíček vysoký 4 cm. Vypínání se ovšem provádí špalíčkem poněkud vyšším, a to asi 4,5 cm.

Nyní pozor! Patky lyží nesmí se stýkati až na konci, nýbrž musí na sebe navzájem dosedati v délce posledních 4 až 8 cm. Přitom ovšem nesmí na konci též odstávat.

Tvar prohnutí má být takový, aby od místa, kde je připevněn háček spodního tahu směrem dozadu až ke styčnému bodu vzdálenému oněch 5 až 8 cm od konce lyže (to jsou ty přiohnuté patky), byla skluznice přímá jak podle pravítka. Žádné vypínání do oblouku! To proto, aby při nákleku, kdy takto vzniklým ohýbacím momentem ohýbáme špičku lyže, mohla se zadní polovina lyže nadlehčit, aby patka lyže při křistiánce se jen sunula po povrchu sněhu a nezadržávala. S takto vylepšenými lyžemi můžeme prováděti obraty s největší lehkostí a jistotou, neboť pouhým náklekem odlehčíme celou zadní polovinu lyže tak, že patky samy přejdou do skluzu bokem a křistiánku provedeme s neuvěřitelnou lehkostí a téměř bez rotace. Abych tak řekl, stačí jen chtít, a ono se to začne točit samo. Odpadá násilná rotace, pomocí níž jsme na počátku křistiánky přivedli zadky lyží do smyku. Nyní stačí jen před obratem prudce nakleknouti a ostatní přijde samo.

Vázání přípevní se tak, aby přední hrana čelisti byla přesně v polovině nadzdvižené části lyže. Při tažené křistiánce, kdy jedeme v nákleku, prochází téžnice přibližně přední hranou čelisti a připevnění jejích ve správném místě umožní stejnoměrné a plynulé tažení oblouku, neboť lyže je naprosto stejnoměrně zatížena a přesnou regulaci skluzu a rotace dosáhneme nyní větším či menším nakleknutím.

Má-li někdo lyže příliš tvrdé, musí prováděti mnohem větší náklek, a to by svádělo k posunutí vázání o 1 až 2 cm směrem dozadu od výše uvedeně správné polohy. Při chůzi v kyprém sněhu nebo na bořivé kůře se projeví příliš krátké patky propadáním zadků lyží, špičky se neboří vůbec, chůze je namáhavá, lyže podkluzují dozadu a tvoří se nášlapky pod botami. Takovéto lyže by se hodily jedině pro sjezd, nikoli pro turistiku. Avšak i při sjezdu bychom museli státi v neustálém nákleku, aby lyže rychleji jely.

Připevníme-li čelisti vázání tak, jak jsem uvedl nahoře, jedou lyže nejrychleji při normál. sjezdovém postoji (váha těla na špičkách, avšak bez nákleku). Náklek použijeme jen při křistiánce.

Zatížená lyže

Stoupneme-li si na takto vypnutou lyži tak, aby váha těla byla ve špičkách, avšak pata, aby se nenadzvihávala (to je ten výše uvedený sjezdový postoj), musí lyže přilehnouti naprosto stejnoměrně po celé ploše, při čemž patky lyží na konci v délce 8 až 10 cm se mírně nadzvednou. Pozor! Nesmí se nadzvednout ve větší délce. To by ukazovalo na nesprávnou pružnost patky lyže.

Nesedí-li lyže stejnoměrně a byli-li tvar vypnutí proveden správně, jak již bylo uvedeno, bude třeba pilníkem nebo rašplí na vrchní straně lyží v příslušných místech ubrati. O správnosti dosednutí se přesvědčíme takto: Pod hladce očistěnou lyži (nenavoskovanou, aby se nepřilepila), podložíme kousky papíru po celé délce. Nyní připneme vázání na boty a stoupneme si na obě lyže stejnoměrně. Má-

me-li naprosto rovnou podložku, nesmí jít žádný papírek zpod lyže vytáhnouti. Tam, kde jde papírek vytáhnout, tam na horní straně lyži ubereme, čímž jí zeslabíme, takže i v tomto místě dobře dosedne.

Velmi rychle ubývají lyže s obvyklým hřbetem. Proto pilujte opatrně. Lyže tvaru pružiny (všude průřez obdélníkový) třeba připilovávatí po vrchní straně naprosto stejnoměrně a pěkně do ztracena.

Nyní, když lyže dobře sedí po celé délce, provedeme kontrolu správné ohebnosti špičky. Provedeme maximální náklek, jaký provádíme za jízdy. Při statickém zatížení (náklek, který vydržíme trvale), musí se zadky lyží tak nadlehčít, aby papírky podložené pod lyžemi daly se v zadní třetině lyže z pod lyže vytáhnouti. Při tomto zatížení se zadky lyží nesmí nadlehčit tak, že by se znatelně pohnuly, tím méně se smí dokonce nadzvednout.

Nadzdvížení zadků lyží (vlastně jen znatelné pohnutí zadků lyží směrem nahoru bez viditelné mezery mezi lyží a podložkou), smí se dosáhnouti jedině při prudkém, dynamickém nakleknutí, které je jen krátkodobé, neboť se provádí na počátku kristiánky, a které trvale nevydržíme.

Pozorným připilováním celé první poloviny lyže na horní straně můžeme dosáhnout správné ohebnosti a pružnosti. Musíme však postupovati pomalu a pozorně.

Patky lyží připilujeme, jsou-li příliš tvrdé tak, abychom dosáhli toho, že zatížíme-li uprostřed lyže, oprěnou ve špičce a na konci, musí se patka prohnutí v plynulé křivce. Nejdokonalější jsou takové lyže, jejichž křivka průhybu od špičky až k patce jest kruhový oblouk. Lyže tedy nesmí být uprostřed tvrdá tak, že se vůbec neprohne, ani nesmí být v některých místech tak měkká, že by křivka průhybu byla šišatá. V případě, že je uprostřed příliš tvrdá, musíme oddělati vázání a lyži i v tomto místě pozorně připilovati.

Vidíme tedy, že dokonalá lyže vyžaduje mnoho práce a není divu, že dokonalé lyže jsou velmi drahé.

Další velmi důležitá úprava týká se skluznice ve špičce a v patce.

Aby špička měla dokonalé vedení, je nutno provéstí skluznici ve špičce poněkud dutou, a kde to nejde, alespoň probereme drážky pro ocelové hrany tak, aby po jejich opětném přišroubování byly na hraně lyže vykloněny poněkud dolů. Skluznice ve špičce nesmí být nikdy vyboulena. Tuto úpravu provedeme v délce 20 až 25 centimetrů počínaje začátkem hrany, která začíná 5 až 10 cm od špičky lyže.

Patka lyže, která má lehce přejítí do skluzu bokem bez zadržávání, musí mít naopak hrany vykloněny nahoru („do kolibky“). Odmontujeme tedy hrany v délce 20 až 30 cm od konce lyže, ohoblujeme patku lyže zespodu tak, aby byla pěkně zakulacena (posledních cca 10 cm) a nyní směrem kupředu toto zakulacení vytrácíme do ztracena, až ve vzdálenosti 30 cm od konce zůstává hrana v původním stavu. Zakulacení musí odpovídat oježdění starších lyží! Odmontované hrany nakrutíme do „vrtulky“, aby přilehly do nově vydlabaných drážek a přišroubojeme. Na konci drážky poněkud více zapustíme, aby hrany po delším ježdění nevystoupily ze skluznice. Tuto úpravu je možno pozorovati u některých speciálních dovážených lyží, což ukazuje, že výrobce opravdu správně přemýšlel.

Normálně totiž, když si vyběfeme lyže nové, nikdy se nám na nich tak dobře nejezdí, jako na těch starých, i když jsme si je vybírali s největší pečlivostí. Chybí jim právě to oježdění, které dovoluje lehkost jízdy, neboť lyže se během času přízpůsobila a odřely se hrany tam, kde nemají být. Lze doporučití kladení ocelových hran na lyže již za jednu nebo dvě sezóny oježděné. Výrobci to však nemají rádi. To proto, že klást hrany do oježděné lyže dá více práce. Obvykle vám krásně ojetou lyži přihoblují, a jsme tam, kde jsme nechtěli být.

Kdyby výrobci lyží dali si více práce se studiem techniky jízdy, mohli by

vyráběti lyže tak dokonalé, jak toho dnešní stav lyžařiny pokud se techniky jízdy týká, vyžaduje, a nevyráběli by tolik zmetků. Zatím jsou daleko pozadu, z kteréhož důvodu musíme dovážeti pro naše závodníky lyže z ciziny, ačkoliv bychom je jistě dovedli při trošce pozornosti vyrobiti stejně dobře.

Proč se vůbec vyrábějí ještě lyže s profilováním na horní straně (se hřbetem), když to dá zbytečně více práce, a když to znemožňuje provedení lyží opravdu seriově, neboť není možno provésti takovéto lyže přesně stejné pružnosti. Proč se nevyrábějí lyže výhradně obdélníkového průřezu (tvaru plátového pera), kde je možno přesným dodržením výrobních tolerancí dosáhnouti přesně stejných vlastností u celé serie lyží? Proč trváme na parádičkách, které ztěžují provedení lyží požadovaných vlastností a které přidělávají jen práci?

Krása je přece v účelnosti a v jednoduchosti.

Nyní ještě přistupme k tomu, jak lze dosáhnouti žádaného tvaru vypnutí lyží, jak lze trvale odstraniti různé nežádoucí deformace, jako hození lyží na „vrtuli“ nebo na „šavli“.

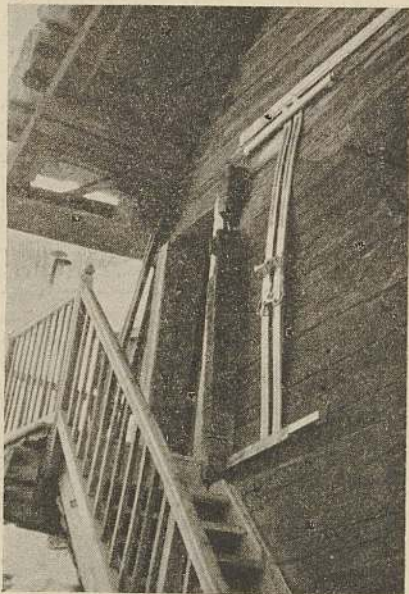
Lyže, které se zhortily na šavli nebo do vrtule, putovaly normálně do kamen. Je však způsob, kterým může každý lyžař, vlastnící letlampu (kdo jí nemá, ten si ji půjčí), lyže opravit a učiniti je opět schopnými jízdy. I špatné vypnutí lyží musíme opravit dále uvedeným způsobem (za tepla), neboť jedině takto srovnané lyže drží tvar trvale.

Vypínání za studena nemá význam. Co se přes léto srovná vypnutím za studena, to se zase během dvou dnů na sněhu zkroutí do původního tvaru. Co však srovnáme za tepla, to drží věčně (ovšem, pokud lyže nezloíme).

Postup práce:

1. příklad:

Lyže je málo vypnutá. Zadek lyže je rovný (to je v pořádku). Opřeme lyži v místě zadního háčku na spodní tah a ve špičce, skluznici nahoru. Asi v polovině této vzdálenosti (přesně v místě, kde chceme mít nejvyšší pro-



Jestlipak i ty máš řádně uloženy lyže? Ideální uložení lyží v rakouském lyžařském středisku v Zermatu

hnutí), přitáhneme lyži tak, aby měla o něco větší prohnutí, než žádáme po uvolnění. Prohnutí může být asi o 50 procent větší. Nyní plamenem zahříváme stejnoměrně skluznici mezi oběma podpěrnými body, a to tak dlouho, až je lyže horká i na druhé straně. V místě, kde je dřevo silnější, zahříváme samozřejmě déle. Přitom musíme plamenem stále pohybovati, abychom lyži nespálili. Dřevo je špatným vodičem tepla, a proto teplo prostupuje do dřeva velice pomalu.

Musíme se vyzbrojit trpělivostí a musíme dát pozor, abychom ohřívání dokončili v celé délce současně. Tedy v místě silnějšího dřeva již od začátku nahříváme více. Prohřátí 5 mm silného dřeva může trvat 5 až 10 minut. Proto opatrně! Mírné zhnědnutí povrchu není tak velké provinění a dá se odstranit osmirkováním. Necháme-li lyži nyní dokonale vychladnout, můžeme ji bez obav uvolniti a tvar, který se

po cca 10 minutách usadí (zůstala ještě nějaká pružná deformace), je tvar, který podrží lyže trvale.

2. příklad:

Je-li lyže hrozena v patce na „šavli“ zjistíme nejprve přesným proměřením, odkud kam deformace sahá. V těchto místech budeme potom zahřívati. Dejme tomu, že při pohledu na lyži od shora směrem od špičky k patce uhýbá zadek lyže směrem doprava. Sepneme obě lyže skluznicemi k sobě, svorkou upevníme opačnou deformaci (je nutno pomoci si velkým svérákem), a tu lyži, kterou chceme narovnat, zahříváme nyní v místě označeném, a to tak, že ohříváme jen na té polovině lyže, která se má po vychladnutí smrštit. Tedy při pohledu od špičky k patce, je to levá polovina lyže. Lyži zahříváme svrchu a tak dlouho, až se dokonale prohřeje. Přitom musíme dát pozor, aby druhá lyže zůstala chladná. To však není nic obtížného. Po vychladnutí uvolníme a počkáme cca 10 až 15 minut a zkontrolujeme, zda obě lyže jsou nyní naprosto souhlasné. Jsou-li hrozeny obě tak, že to nejde opravit najednou, opravíme nejprve jednu a pak druhou. Nemusíme se obávat, že lyže opravená by se znovu křivila.

Opravili-li jsme „šavovitost“, přistoupíme podobně k opravení vrtule, a to tak, že opravujeme nejprve přední polovinu lyže a po vychladnutí teprve zadní polovinu. Nesmí se to uspěchat. Máme-li lyže v pořádku, pokud se tvaru týká, zkontrolujeme a opravíme vypnutí, jak v případě prvním je uvedeno.

Tímto způsobem lze opravit lyže normální i lepené. Je-li dobrá kvalita tmelu, nemusíme se bát rozklížení. Je-li tmel špatný, stejně by nevydržel

a lyže by se nám rozklížila po několika dnech ježdění na sněhu.

Tímto způsobem, který jsem si sám srovnal lepené lyže, které jsem podle nejlepšího svědomí vybíral, a které se mi přes léto hodily na dvojitou vrtuli a krásnou tureckou „šavli“. Stalo se tak proto, že byly provedeny z nevyšklého dřeva, což jsem ovšem nemohl poznati. Lyže byly správně uloženy a napnuty.

Pro zajímavost uvedu velikost deformací: Jedna lyže měla patku hrozenou do „šavle“ tak značně, že když jsem obě lyže přiložil skluznicemi na sebe, srovnal ve špičce a uprostřed, bylo vzájemné posunutí patek na konci o 2,5 cm. Délka lyží 2,15 m. Přitom obě lyže dávaly dvojitou vrtuli, a to tak, že podél jedné hrany se krásně dotýkaly i uprostřed (pod vázáním), zatím co na druhé straně byla mezera mezi hranami na sebe přiložených lyží 3 cm, měřeno uprostřed lyže. Tedy lyže vhodné na zatopení.

Když jsem zlomil staré lyže, nezbylo, než dát si do pořádku tyhle nové, což se mi podařilo, že nyní jsou přesně souměrné, správně pružné a staly se mými nejmilejšími. Ne snad proto, že jsem si s nimi dlouho hrál, ale proto, že opravdu jsem poznal, že mi to na nich mnohem lepší „sedi“ a jezdím s větší jistotou, než na těch starých, které do té doby mě úplně uspokojovaly. Do kristiánky to nemusím rvát, a stačí jen náznak a jde to samo. Při stejném namazání jedou v hrbolatém terénu rychleji, než lyže tvrdé, což jsem si ověřil pokusy.

Možná, že si někdo upraví lyže tak dokonale, že je přiloží do kamen. Avšak to už není v moji moci, a prosím, aby v případě podobného projevu zručnosti nebyla vrhána vina na mou hlavu.

Z KONGRESU FIS

RUSKÁ ŘEČ byla přijata, vedle francouzštiny, angličtiny a němčiny, za oficiální řeč FIS.

NOVÉ PŘEDSEDNICTVO

FIS. Předseda: Plukovník N. R. Ostgaard, Norsko — Místopředsedové: J. Carle,

Francie, Roger Langley, USA a dr. Kazimiers Zaluski, Polsko. — Generální sekretář: Einar Bergslund, Norsko. — Členové předsednictva: V. Andreev, Sovětský svaz, Gratia van den Bergh, Holandsko, A. Bonacossa, Itálie, Arvo Himberg,

carsko, Björn Kjellstöm, Švédsko, dr. Jaroslav Mosser, Československo a Arnold Lunn, Anglie.

ZA NOVÉ ČLENY byly přijaty Sovětský svaz, Argentina, Bolivie, Chile, Israel, Libanon, Lichtenstein a Portugalsko.

JAK JE TO OPRAVDU S FRANCOUZI?

Soukromě jsou členové francouzského lyžařského reprezentačního mužstva pokládáni světovým míněním za jakési státní amatéry. Jejich úspěchy a organizace jejich výcviku v podstatě tuto domněnku potvrzují.

James Laughlin v článku amerického lyžařského časopisu vyslovil toto mínění zcela jasně. Řekl také, že Francouzové si vzali svůj vzor podle Italů z éry Mussoliniho, že tento vzor však natolik zdokonalili, aby závodníci, trénovaní za státní peníze, se stali účinnou reklamou lyžařského sportu a závodí ze dvou důvodů: Získat slávu své zemi a přivést návštěvníky do hotelů ve francouzských Alpách.

Laughlin pak si stěžoval, že honba za slávou postavila často sportovní ideály na hlavu a místo sbratření všech národů, prohlubuje mezi nimi jen další propasti. A řekl rovnou, že také Francouzi mají jistý podíl na nepřátelském ovzduší, které zahalovalo poslední Zimní olympijské hry ve Sv. Mořici, protože oni přišli s devisou vyhrát neb padnout.

A Francouzové odpověděli. Jejich mluvčím je René Ravoire, který působí druhý rok ve Woodstocku, jednom z moderních lyžařských středisek Ameriky.

1. Francouzské mužstvo netrénuje celý rok za státní peníze. Jeho členové jsou povoláni do dvou kursů. V říjnu na 15 dnů kondičního výcviku na Collège de Joinville, která je státní školou pro výchovu učitelů tělesné výchovy, jako všechny takové školy ve Francii. V první polovině prosince je druhá část výcviku opět 15 dnů ve Val d'Isère. Pro tento training mají k dispozici hotel, který je najat Národní lyžařskou školou, jež je státní školou pro výcvik lyžařských cvičitelů, náklady treningu jsou však hrazeny Francouzskou lyžařskou federací.

Tato dvě období výcviku a výlohy závodů jsou závodníkům hrazeny. Jinak mají všichni svá běžná povolání, většinou venkovská a jejich život není lehký.

2. Ravoire je důvěrným přítelem skoro všech francouzských závodníků národního mužstva a tvrdí, že zásada zvítězit nebo padnout není rozhodně jejich přesvědčením. Tím méně, ježto podobný fanaticismus je cizí nejen francouzskému charakteru, ale vůbec se nesrovnává s povahou francouzských horalů. Je pravda, že o prvenství ve sjezdových disciplínách je neustálý boj mezi alpskými národy, ale úspěchy se dělí mezi všechny, třeba se Francouzi mohou vykázat jistou převahou. V tomto ohledu jsou olympijské hry vždy přirozeně tuhou bitvou a také jí zůstanou. Nelze však proto obvinít kterýkoliv z účastníků se národů z národního šovinismu.

3. Základem francouzské převahy je jejich lyžařská technika. V rychlostech, jakých dosahují, nejlepší ze sjezdařů jsou si v technice jízdy značně podobní. Jestliže však někteří Francouzi pravidelně vyhrávají i v nejsilnější soutěži ve značných časových rozdílech, je to důkaz, že jezdí odlišnou technikou než ti, kteří zůstávají za nimi. Závodník, který je cvičen v odlišné technice, jede odlišně i závod. A jedině tato technika je základem úspěchů.

4. Francouzská technika jízdy na lyžích nemá v úmyslu invasi do světového lyžařství. Vedoucí kruhy francouzského lyžařství nepomýšlejí ani na hromadný vývoz francouzských lyžařských instruktorů. Důkazem necht' slouží skutečnost, že v Americe samé, kde nastává jakýsi zlatý věk lyžařských cvičitelů, působí toho času jen dva Francouzi.

KB

Z REDAKČNÍ POŠTY

Od cvičitele L. Turka z Volyně jsme dostali zajímavý příspěvek o skokanech a o výcviku mládeže. I když s příspěvkem doslova nesouhlasíme, otiskujeme jej celý a očekáváme, že naši skokani, instruktoři a lyžařští vychovatelé mládeže nám napíší své zkušenosti a své připomínky.

Letos bylo v „Lyžařství“ již několik zmínek o tom, že americké lyžařství je na silném vzestupu a že se dá v nejbližších letech očekávat přestěhování mistrovských titulů ve sjezdových disciplínách za oceán. Severští skokani po návštěvě v USA prohlásili něco podobného i o skoku na lyžích — a to vše mne, i jen jako průměrného lyžař. cvičitele, velmi zajímalo!

Proto když jsem náhodou dostal do ruky lednové číslo oficiálního časopisu amerických lyžařů — SKI Magazine — pokusil jsem se doplnit si z něho ona stručná prohlášení.

Nejobsažnější článek tohoto čísla, tlumočící názory jednoho z nejlepších amerických skokanů a mistra ve čtyřkombinaci z roku 1942 Merrila Barbera říká, že americký skokanský sport očekává osud dinosaurů a že během deseti let se nenajde dost dobrých skokanů na velké můstky.

To by tedy znělo trochu jinak, než ona prohlášení evropských odborníků, — kdyby se to netýkalo doby za deset let. Proto je rozpor jen zdánlivý, je-li však pravda všechno, co Barber říká, neměly by tituly — aspoň skokanské — dlouho v USA zůstat, půjde-li tam odklon od skoku na lyžích stále dál.

Článek tedy pojednává téměř výhradně o skoku na lyžích a v té souvislosti i já hodlám dnes napsat něco o tomto lyž. odvětví, ač předem prohlašuji, že — i když vlastním 1 pár „skoček“ — nepovažuji se za skokana se svými pětatřiceti metry, na které si tak ještě troufám — což jest na zarytého šumaváka až dost.

Merril Barber, mimo jiného, stručně shrnul několik nácvikových a technických poznatků o skoku na lyžích. Jelikož jsem nečetl nic takového dosud v našem lyžař. časopisu, rád bych věděl, co o tom budou soudit naši závodníci a instruktoři.

S touto technickou a nácvikovou stránkou jde ruku v ruce především Barberův názor, že má-li někdo se skákáním vůbec začít a chce-li dosáhnout dokonalosti skokana světové třídy, musí začít v dětském věku.

Tento názor skoro přesvědčivě dokládá výčet mnoha nejlepších skokanů USA, t. j. výčetem věků jejich skokanských začátků, z nichž ani jeden nepřesahuje 7 let.

Dále poukazuje na obdobné skutečnosti u skandinávských skokanů, a my všichni, kteří jsme četli knihy S. a B. Ruuda, musíme mu dát za pravdu. Začínat skákat v 16 letech je tedy pozdě, chce-li se to někam dotáhnout — a s tím souhlasím tím spíše, že jsem sám začal ještě později.

A je tu však ještě jiná věc, kterou bych rád připomněl! Zmínil jsem se o 35 m jako své doživotní hranici — a mám to dobře vyzkoušeno. Pokud však jde o sjezd a slalom, troufal bych si, ač jsem tyto obory začal pěstovat o málo dříve — připravit zručného dorostence i pro závodění, vím však, že na můstku bych byl většinou dorostenců závodníků se svým stylem leda pro smích. Ne, tam by to nešlo — což mne dosti mrzelo, dokud jsem si neuvědomil, že s můstkem jsem začal pozdě. A tak v tom vidím hodně poučného, říká-li Barber asi toto: „Začal jsem skákat jako čtyřletý. Když mi bylo 6 let, a jednou jsem se vyplížil na opravdový 60metrový můstek, byl jsem vyhnán pobouřenými skokany veterány, kteří byli ohromeni bez sebe, vidouce takového „knota“ vážně čekat až na něj přijde řada.“

„Svůj titul přeborníka pro čtyřkombinaci jsem získal již 2 roky po tom, kdy jsem začal trenovat sjezd a slalom. Je snazší pro skokana specialistu naučit se sjezdové a slalomové technice — je však nemožné obrátit proces a učit se skákat v pokročilém věku.“

Něco podobného prohlašují i bratři Ruudové a po dlouholeté téměř výhradně skokanské činnosti dosahují krásných výsledků, zvláště Birger, právě ve sjezdářských soutěžích.

A tak Merrill Barber pochopitelně uvažuje: Skokanský kurs především — a do něho žáky čtyř nebo pětileté!

Program výcviku má asi takový:

První zima by měla být věnována nácviku přímého sjezdu na přiměřeně lehkých svazích. Když žák ukazuje sebedůvěru v přímém sjezdu a dychtivost jít dál k něčemu obtížnějšímu, přikročí se ke sjiždění příkrějších svahů a nějaké malé „boule“ — a to bude jeho první zkušenost s chvilíčku trvajícím letem ve vzduchu.

V tomto stadiu neměl by být učen styl a samozřejmě zde — jako ve všech fázích výcviku — každý krok by měl být bezprostřední zábavou — nikdy dřinou!

Když žák dosáhne šestých narozenin, přišel čas mu po prvé dát ochutnat najždění rozjedové dráhy (nájezdu). V tomto období by měl být podněcován k postupnému „vypracování se dopředu“ — s vahou přenesenou na přední části chodidel. Nesmí to být přehnáno, vše se musí dít postupně! Současně s tímto, mladý skokan by měl být učen lehkému ohnutí kolen. Mělo by se pečovat, aby ohnutí v pase nebylo příliš nízké. Přímkou prodloužená dolů zády má svírat se svahem 45 stupňový úhel, takže není nutné držet hlavu zpět k získání viditelnosti.

Tohle já osobně považuji za celkem správné, i když se snad Barber nevyjadřuje někde docela přesně, konečně, toto jsou všeobecné, s malými úchyly — rozšířené poznatky.

Zajímala mne však víc jiná věc, kterou se dále obírá ve výcviku skokanů a nazývá ji *airs consciousness*, což nezávazně překládám „*sebekontrola ve vzduchu*“, jelikož mi není žádný oficiální technický termín znám.

A tak tedy, když žák je schopen cvičit na patnáctimetrovém můstku, začne s ním instruktor nacvičovat „sebekontrolu“ — a tato jediná lekce prý odlišuje průměrného skokana od vrcholně dobrého. Merrill Barber věří, že to jest zásadní řešení *trainingu skokanů* — a všeobecně přehlížené základní tajemství!

Jak bude nacvičovat „sebekontrolu ve vzduchu“:

Po jedné nebo obou stranách dopadu malého můstku budou umístěny barevné vlajky ve chvíli, kdy skokan je ve vzduchu. Bezprostředně po každém skoku bude žák dotazován, jaké barvy praporek viděl, kolik jich bylo a jak přibližně byly od sebe vzdáleny.

Když tento stupeň je zvládnut, na každém žáku bude požadováno, aby si určil nějakou značku na dopadu můstku a doskočil k ní přesně a při každém skoku. Proč je tohle vše tak důležité?

Podle Barberových slov 70% závodníků skokanů dnes činných (v USA) zná ze zkušenosti částečné nebo úplné *duševní prázdno* od chvíle odrazu až do dopadu, poněvadž nebyli správně trenováni.

Dotazování ihned po skoku, nemohli vyličit, zda měli špičky lyží nahoře nebo dole, těsně u sebe nebo rozděleny, nemohli popsat okolnosti na dopadu, ani ostatní životně důležité skutečnosti, které si prvotřídní skokan vybaví ve vteřině.

Bez „sebekontroly ve vzduchu“ každý skáče se *strachem* v přesném slova smyslu. Postrádá vyrovnanost a chladnokrevnost velkého skokana. Chybí

Z ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS

JMENOVÁNÍ MĚŘIČŮ:

Lyžařský odbor náčelnictva mužů ČOS vzal na vědomí ve schůzi 20. IV. 1949 jmenování měřičů Ostravského kraje:

Vojín Oškera Otakar, VSJ Hlučín, svob. Stach Milan, VSJ Hlučín, svob. Pliška Rostislav, VSJ Hlučín, vojín Kamas Lad., VSJ Hlučín, br. Volný Oldřich, S. Karlova Huť, Petřvalský Alois, Karlova Huť, Přádka Miroslav, Zábřeh, Špinka Karel, Železničáři Ostrava II, Haldbica Antonín, Železničáři Ostrava II, Dubný Jaromír, Michálkovičky, Lasák František, Železničáři Ostrava II.

Ústředí lyžařů ČOS vzalo na vědomí provedení měřičských zkoušek Pardubického kraje a měřiči byli jmenováni tyto bratři a sestry:

Balcar Miroslav, Parník, Bartošek Karel, Č. Třebová, Blažek Emil, Ústí n. Or., Dvnter Antonín, Pardubice I, Fiala Frant., Hlinsko, Franc. Lad., ing., Pardubice I, Horák Jan, Dlouhá Třebová, Horák Josef,

Č. Třebová, Honec Ludvík, Pardubice I, Hrubeš Miroslav, Pardubice I, Jandera Julius, Ústí n. Or., Janeba Rudolf, Ústí n. Or., Janebová Věra, Ústí n. Or., Jániš Adolf, Ústí n. Or., Karger Květoslav, Č. Třebová, Kovář Antonín, Parník, Machková Marie, Ústí n. Or., Martinec Bohuslav, Č. Třebová, Mejdr Miroslav, Ústí n. Or., Paula Rudolf, Č. Třebová, Pecháček Frant., Ústí n. Or., Pítek Josef, Pardubice I, Plodr Rudolf, Č. Třebová, Procházka Rudolf, Pardubice I, Richter Jaroslav, Č. Třebová, Richtrová Věra, Č. Třebová, Runštuk Oto, Pardubice I, Simon Jiří, Parník, Širůček Otakar, Pardubice I, Stránský Frant., Ústí n. Or., Suchomel Oldř., Č. Třebová, Suchomel Oldř. mladší, Č. Třebová, Šlejmar Jan, Č. Třebová, Šmahel Josef, Hlinsko, Spindler Oldřich, Parník, Štyrský Lad., Č. Třebová, Zábrodský Jar., Ústí n. Or., Zahradník Mir., Pardubice I, Zima Frant., Pardubice I.

JMENOVÁNÍ ŽEN LYŽAŘSKÝMI ROZHODČÍMI:

V sezóně 1948—1949 byly jmenovány lyžařskými rozhodčími tyto sestry:

Procházková Božena, Pohnertová Zden-

ka, Kindlová Eugenie, Horká Ludmila, Fišová Irena, Bauševá Jarmila, Heroldová Rika, Plhoňová Vlasta.

JMENOVÁNÍ UČITELŮ JÍZDY NA LYŽÍCH:

Bohumil Juzof, Trinec, Mojmír Satorí, Český Těšín, Svatopluk Žďimal, Pražský.

Zkoušky konány 2. dubna 1949 na Bráderově chatě.

mu dokonale duševní i fyzické ovládní — a vydává se tedy všanc n á h o d ě kdežto správně vycvičený skokan nikoliv.

Skokan, který se ve vzduchu kontroluje, může říci, zda některý z diváků dělal směšný obličej, když letěl vzduchem (skokan, nikoliv divák) — a Norové si klidně dovedou vyhledat pěknou blondýnku třeba nekde ve poslední řadě sedadel, a to ve chvíli, kdy diváci věří, že jsou v příliš hlubokém soustředění, než aby se mohli dívat jinak, kromě místa, kam doskočí.

Birger Ruud říká něco velmi podobného a já, odvážím-li se již pronést svůj názor za tak slavným jménem, znám ono „částečně duševní prázdno“ ze zkušenosti vnímám-li obvykle dost přesně situaci na dopadu a kolem a i polohu lyží, zůstává mi držení těla — tedy styl — velkou záhadou. Upnu-li se ke kontrole stylu — „vypadne“ mi zase něco jiného. Ale to jen tak mimochodem.

„Proto pouze ten, kdo začal v raném věku a byl cvičen instruktorem, který si plně uvědomuje cenu „sebekontroly ve vzduchu,“ může dosáhnout oné vyváženosti a klidné nadřadenosti v letu.“

Tak končí Merril Barber jednu kapitolu svého článku, která je vlastně receptem, jak se stanu skokanem světové třídy, a přečetl bych si ten recept ještě jednou — kdyby mi bylo šest a půl.

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH OVIČITELŮ ČOS:

ZKOUSKY KONANÉ 28. LEDNA 1949 NA MĚLNICKÉ CHATĚ

Miroslava Andrlícká, Hradec Králové I, Milada Janebová, Praha XII, Květa Kadlecová, Plzeň I, Františka Prossová, Černošice, Dr Věra Riedlová, Praha-Hradčany, Olga Tůmová, Ústí n. Lab.

ZKOUSKY KONANÉ 26. ÚNORA 1949 VE SVATĚM PĚTRU

Běla Fáberová, Č. Budějovice II, Ště-

pánka Fedáková, Praha XII, Zdenka Gabriellová, Litvínov, Jindra Kredbová, Dynamo Slavia.

ZKOUSKY KONANÉ 2. DUBNA 1949 NA BRÁDLEROVĚ CHATĚ

Miroslav Chlouba, Pražský, Evžen Hruška, Brno VI, Jan Poláček, Brno VI, Vítězslav Snašel, Svit Gottwaldov, Stanislav Štefan, Studenec, Josef Vrátníček, Brno-Husovice.

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH ČOS:

ZKOUSKY KONANÉ 4. LEDNA 1949 NA PORTAŠI — JAVORNÍKY

Božena Lacková, ZTJ Svit Gottwaldov, Dagmar Macalíková, ZTJ Svit Gottwaldov, Heda Nováková, ZTJ Svit Gottwaldov.

ZKOUSKY KONANÉ 8. LEDNA 1949 VE SVATĚM PĚTRU

Jindra Batková, Praha-Smíchov I, Božena Gazdová, Praha VII, Květa Hamříková, Brno-Král. Pole, Růžena Keblová, Praha VII-Manina, Vlastimila Masná, Č. Těšín, Vendulka Matysová, Nová Paka, Anna Šimrová, Brno-Král. Pole, Marie Šotolová, Hradec Králové.

ZKOUSKY KONANÉ 16. LEDNA 1949 NA MĚLNICKÉ CHATĚ

Anna Bauerová, Orbis, Praha, Olga Karfíková, Mělník, Helena Maříková, Nusle, Milena Němečková, RAMO Praha, Věra Šebková, Dynamo Slavia Praha, MUC Marie Tichá, Pražský.

ZKOUSKY KONANÉ 23. LEDNA 1949 NA PANORAMĚ

Hana Baběradová, Říčany, Marcela Baběradová, Říčany, Alena Čadilová, Praha XI, Jiřina Fabová, Praha XIII, Věra Holcová, Praha XI, Věra Koudelová, SPOFA Praha, Zora Kovářová, Bratrství Sparta, Zdenka Marešová, Praha XII, Olga Sengerová, Praha XIX, Zdenka Šašková, Praha XI, Danica Špálová, Praha-Pankrác.

ZKOUSKY KONANÉ 27. LEDNA 1949 NA MĚLNICKÉ CHATĚ

Jana Davidová, Stodůlky, Milada Havelková, Říčany, Vlasta Hořícká, Jindř. Hradec, Květa Macháčková, Pardubice I, Věnceslava Mašková, Pražský, Darina Melichárková, Nitra, Marie Nekovářová, Praha-Hradčany, Jarmila Pacherová, Dynamo Slavia Praha, Milena Páková, Praha VII-Manina, Dagmar Pražská, Praha III, Stanislava Sinkulová, Říčany, Irena Stejskalová, Hradec Králové I, Milena Seřnová, Praha-Vyšehrad, Dana Šimková, Ústí n. Labem, Zdenka Veselá, Kladno, Věra Větrovská, Jičín, Helena Wolfová, Praha-Libeň, Alena Zouzalová, Praha-Nusle.

ZKOUSKY KONANÉ 12. ÚNORA 1949 NA BRÁDLEROVĚ CHATĚ

Jarmila Hrabětová, Praha XII, Dobromila Svobodová, Praha XX.

ZKOUSKY KONANÉ 20. ÚNORA 1949 NA JAVOROVĚM

Květuše Satori, Český Těšín, Jaroslava Spieglová, Český Těšín.

ZKOUSKY KONANÉ 20. ÚNORA 1949 NA VELKÉM KOTLI

Soňa Derková, Olomouc, Karla Polednová, Přerov, Miroslav Bartík, Přerov, Josef Dobíšek, Prostějov II, Slavoj Dobíšek, Přerov, Radomil Dočkal, Prostějov I, Karel Dostál, Olomouc, Miroslav Dvořák, Hodolany, Mojmír Foušek, Olomouc, Miroslav Hanzlík, Olomouc, Zdeněk Chromý, Olomouc, Rudolf Kašpar, Banská a hutní Olomouc, Miloslav Konečný, Olomouc, Robert Liška, Přerov, Otakar Mazák, Olomouc, Otmár Oliva, Olomouc, Dr Vladimír Pelikán, Olomouc, Jaroslav Polame, Přerov, Milan Pospíšil, Olomouc, PhMr Aleš Sekera, Přerov, Václav Veselý, Přerov, Vincenc Trunda, Aso Olomouc.

ZKOUSKY KONANÉ 4. BŘEZNA 1949 NA MALÉ FATŘE

Pavel Cienciala, Český Těšín, JUC Vavřinec Glazar, Český Těšín, ing. Miroslav Kröhn, Železářny Třinec, ing. Ludvík Mach, Železářny Třinec, Ferdinand Stazsko, Železářny Třinec, ing. Bedřich Bušek, Železářny Třinec, Jaroslav Volný, Fryštát.

ZKOUSKY KONANÉ 6. BŘEZNA 1949 VE SVATĚM PĚTRU

Emilie Nováková, Úvaly.

ZKOUSKY KONANÉ 20. BŘEZNA 1949 V ČESKÉ TŘEBOVĚ

Miroslav Balcar, Parník, Oldřich Habrman, Parník, Karel Honl, Česká Třebová, Josef Horák, Česká Třebová, Jaroslav Hovorka, Parník, Přemysl Šperl, Litomyšl, Oldřich Špindler, Parník, Ladislav Styrský, Česká Třebová, Rudolf Urban, Vysoké Mýto.

ZKOUŠKY KONANÉ 20. BŘEZNA 1949 NA ŠPIČÁKU

Libuše Adamusová, Sušice, Stanislava Tvrďá, Plzeň II, Jaroslav Bešfák, Plzeň III, Václav Cajthaml, Plzeň I, Vladislav Černý, Skoda Plzeň, MUDR Jaroslav Polprecht, Plzeň III, Jaroslav Haďač, Plzeň VI, František Hodek, Plzeň II, Josef Jirka, Plzeň III, Jaroslav Krejčí, Plzeň II, Josef Malát, Plzeň I, Ferdinand Ráliš, Plzeň IV, František Sýkora, Plzeň V, Sláva Šneberger, Plzeň IV, Jiří Stránský, Plzeň I, Alois Trnka, Plzeň I, Míla Trylč, Plzeň IV, Karel Ulman, Plzeň III.

ZKOUŠKY KONANÉ 27. BŘEZNA 1949 NA PRADĚDU

Vlastimil Babák, Železničáři Brno, Jan Bartoněk, Elektr. dráhy Brno, Dušan Bednář, Železničáři Brno, Bohumil Brázda, Pošta Brno, Jaromil Brtníček, Brno-Král. Pole, Miroslav Bula, SNB Brno, Miroslav Burda, SNB Brno, Jaroslav Caska, Velké Meziříčí, Josef Cihlář, Brno, Miroslav Čtvrtníček, Gottwaldovy závody Brno, František Čuba, Brno-Nový Liskovec, František Drápal, Železničáři Brno, Karel Fišer, Okresní nár. pojišťovna Brno, Josef Fousek, SNB Brno, Jaromír Hůjňák, Brno-Král. Pole, Jan Jager, Líšeň u Brna, Zbyněk Junek, Brno-Král. Pole, Jan Jungman, Brno-Král. Pole, Vladimír Korec, Brno VI, Květoslav Kolíšek, Pošta Brno, Jaroslav Konečný, Železničáři Brno, František Kučera, Železničáři Brno, Karel Kubiš, Brno I, Dušan Kyselka, Brno I, Josef Laštovica, SNB Brno, Zdeněk Liška,

Vyškov, Václav Lorenc, Železničáři Brno, Josef Mikšovský, SNB Brno, Ludvík Musil, Banský, Vladimír Müller, Železničáři Brno, Vítězslav Novotný, Brno-Židenice, Oldřich Pořízka, Železničáři Brno, František Příbyl, Železničáři Brno, Jirí Rotröckel, Železničáři Brno, Viktor Rudiš, Brno VI, Stanislav Sokol, Brno I, Zdeněk Staněk, Letovice, Alois Svoboda, Brno-Líšeň, Jirí Šašek, Brno-Král. Pole, Antonín Špaček, Zbrojovka Brno, Dušan Špičák, Brno-Žabovřesky, Zbyněk Štverka, SNB Brno, Miroslav Tomek, SNB Brno, Ladislav Vetešník, Železničáři Brno, ing. Daniel Vít, Železničáři Brno, František Volavý, Brno VI, Ilja Weber, Pošta Brno, Gustav Wetter, Železničáři Brno, Jan Zachvěj, Železničáři Brno, Karel Zuska, Brno I.

ZKOUŠKY KONANÉ 2. DUBNA 1949 VE SVATĚM PETRU

Marie Lukešová, Špindl. Mlýn.

ZKOUŠKY KONANÉ 2. DUBNA 1949 NA BRÁDLEROVĚ CHATĚ

Stanislav Nováček, Staré Město p. Sněž., Jaroslav Smola, Rubena Náchod, Karel Valíček, Vyškov, Miroslav Vinklárek, Hrádek n. Nisou, Jaroslav Těhle, ÚRO Praha.

ZKOUŠKY KONANÉ 10. DUBNA 1949 NA PRADĚDU

Dagmar Kašparová, Brno-Žabovřesky, Jarmila Slezáková, Brno-Židenice, Juliána Svobodová, Železničáři Brno, Dagmar Špačková, Brno I.

NEČTĚTE, ALE I TAKÉ PIŠTE!

Jsou s našim časopisem spokojeni, nepřejí si zlepšení a ani netouží po tom, aby se ostatní dočetli o jejich činnosti a o jejich práci! Znovu zdůrazňujeme, že úkolem časopisu „Lyžařství“ je, aby byl mluvčím všech lyžařských pracovníků. Proto je povinností Vás všech, kteří tento časopis čtete, abyste byli našimi spolupracovníky!

Časopisem můžete pomoci na adresu:

807.

Horní Černošice u Prahy 215

Československá
kruhem. Odpo-
bova 24, telefon
Vychází 12krát
e IA-Gre-2372-
ne „TEMPO“.

Jirinský Antonín

Lýžařství



ODBORNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

15. ŘÍJNA 1949 • ROČNÍK I. • ČÍSLO 8—9

PROČ VSTUPUJEME DO SVAZU ČS.—SOVĚTSKÉHO PŘÁTELSTVÍ

MIRKO FIŠER

Uplynulo nám 18 měsíců od doby, kdy bylo uskutečněno sjednocení veškeré naší tělesné výchovy a sportu. Sokolstvo je dnes významným členem Národní fronty a přispívá všemi svými silami k budování naší republiky. Rozhodli jsme se v našem státě, že dospějeme cestou lidové demokracie k socialismu. Řekli jsme si, že půjdeme tou cestou, kterou nám ukazuje náš velký bratr na východě — Sovětský svaz. SSSR je prvním socialistickým státem na světě. Sovětsští občané budovali socialismus za daleko těžších podmínek, neměli vzor a nemohli mít zkušenosti z jiných zemí. Oč výhodnější podmínky máme my, když se můžeme opřít o vítězný Sovětský svaz, když máme k dispozici všechny zkušenosti, které získávali často s velikými obětmi sovětsí průkopníci. Je naším životním zájmem, abychom se učili od Sovětského svazu. Využíváme každé příležitosti, abychom poznali život v SSSR, abychom se učili na sovětském hospodářském plánování, aby-

chom se seznámili se sovětskou kulturou atd.

Svaz čs.—sovětského přátelství pečuje o nejužší styky mezi oběma spojeneckými zeměmi. Protože je v zájmu všeho československého lidu, aby SČSP měl co nejvíce členů, rozhodlo se Sokolstvo, že provede mezi všemi svými příslušníky rozsáhlý nábor ke vstupu do SČSP. Bratře a sestro, dostaneš v nejbližších dnech přihlášku do SČSP s označením ČOS. Vydali jsme proto vlastní přihlášky, abychom vstoupili do SČSP jako mohutný celek, který tím dává najevo svou upřímnou a velkou lásku k sovětskému lidu. Také tím splníme jeden z edkazů našeho zakladatele dr. M. Tyrše, který napsal v roce 1871 do časopisu „Sokol“: „Rekovná síla vašich Igorů a našich Zábajů na každé straně s prsy u prsou, s rameny u ramenou a s mečem u meče zachránějí v posledním boji, jenž nás očekává se ctí a slávou naší i všude nezkrácený rozvoj plemene slovenského i svobodu lidstva, jedním a tímž vrahem ohroženého.“

PLÁNOVÁNÍ LYŽAŘSKÉ ČINNOSTI

M. DUFFEK A ZD. POHNERTO VÁ

Po sjednocení veškeré tělesné výchovy v Sokole jevil se nám rok 1949 jako rok budování nové organizační struktury. Tento úkol znamenal plné využití všech možností a sil k jeho zvládnutí a tak nezůstalo mnoho možností k řádnému včasnému plánování celé naší činnosti. Neříkáme tím, že ostatní činnost byla malá, ale mnohdy byla z velké části improvizována a téměř všechny akce byly prováděny neplánovaně. Konec roku 1949 musíme proto řádně využít k dobudování celé naší lyžařské sítě až do všech podrobností ve všech lyžařských odledech jednot, ustavení lyžařských oddílů v závodních sokolských jednotách a hlavně pak řádné přípravě na rok 1950.

V důvodové zprávě k zákonu o tělesné výchově a sportu se m. j. praví, že tělesná výchova a sport je v lidové demokratickém státě důležitou součástí národní kultury, má velký význam pro zdraví, pracovní výkonnost a brannost lidu. Má tudíž velký význam politický a politicko-hospodářský a je třeba s ní počítati v budovatelském úsilí, v hospodářském i kulturním plánování, zajistiti předpoklady k jejímu rozvoji a zajistiti její jednotné ideové vedení. Z tohoto krátkého výčtu úkolů tělesné výchovy vyplývá, že tělesná výchova se stává výchovou vědecky zdůvodněnou a citově prohloubenou, která je co nejužší spjata s vývojem nové pokrokové lidské společnosti, směřující k spravedlivému socialistickému světovému názoru.

Základem spořádaného socialistického státu je řádný plán jeho hospodaření všemi jeho hodnotami. Proto i my, lyžaři, jako platná součást tohoto státu a tohoto dění, nemůžeme zůstat bez přesného plánu naší příští činnosti. Plánování naší činnosti lyžařské je ovšem putno rozdělití podle několika hledisek a úkolů.

Lyžařství má úkoly ve srovnání s většinou ostatních sportů o to zvětšeny a ztíženy, že se nezajímá a nestará jen o výchovu a výcvik závodníků a reprezentantů, nýbrž klade ještě větší váhu na promyšlený, odborný a vědecky podložený výcvik nejširších vrstev národa, aby se tak lyžařství stalo nejmohutnější základnou výchovnou a ozdravnou, na níž se bude podílet v duchu Tyršových zásad všechen československý lid.

S hlediska budoucnosti čs. lyžařství a jeho dalšího vývoje musíme v prvé řadě přihlídnouti k umožnění jeho vývoje. Proto r. 1950 musí znamenat položení trvalých základů pro dalekou budoucnost našeho lyžařství. To znamená, že v r. 1950 musí býti definitivně rozhodnuto o výstavbě vzorných zimních lyžařských středisek se všemi potřebami, zařízeními a vybavením, jaké je zapotřebí pro výcvik a výcvik reprezentantů všech disciplín a k pořádání závodů světové úrovně.

Lyžař-závodník, aby se stal dokonalým reprezentantem, potřebuje doby 5—10 let ke svému vývoji, proto především musíme věnovat svoji pozornost našim nadějným juniorům a dorostu a to nejen výchově tělesné, technické, ale i mravně-politické. A v stejné řadě musíme věnovat plný zřetel otázce rozšíření lyžařství do nejširších vrstev pracujících. Otázku tuto nám spolupomáhá úspěšně vyřešiti zimní rekreace pracujících ROH a proto ji musíme věnovat plnou podporu přidělováním nejlepších cvičitelů a pečlivou výchovou vedoucích a cvičitelů v ZSJ v dostatečné míře.

Kromě těchto úkolů, které nejsou omezeny rámcem příštího roku, vyrůstá nám řada povinností, které si vytyčujeme jako svůj pracovní plán pro rok 1950.



Hory na vás čekají — připravujte se!

1. Od mládeže je nutno začít⁴ ve výchově. Proto zvýšená péče o dorost, rozšíření a zpřístupnění lyžařství veškeré mládeži ve spolupráci s ČSM, zvýšená péče o školské zájezdy, vzbuzení zájmu o klasické disciplíny u mládeže, zajištění lyžařských potřeb pro mládež.

2. Rozšíření TOZ do všech oddílů lyžařských tak, aby v roce 1950 nebylo lyžaře, který by nesplnil podmínky TOZ.

3. Přezkoušení všech dosavadních cvičitelů, doplnění jejich znalostí nejen po stránce technické, ale zvláště ve výchově mravní. Cvičitel musí být v každém směru vzorem, hodným následování. Omlazení a rozšíření kádrů cvičitelů a vedoucích, zvláště ve spolupráci se ZSJ. Spolupráce s ÚRO (vedení lyžařského výcviku na rekreaci), s ČSM, JSCZ a s jinými masovými organizacemi. Jednotná nácviková metoda, odpovídající vědeckému výzkumu,

aby lyžařství šlo vpřed cestou stálého pokroku a vysoké odbornosti. Vydání potřebných příruček pro výchovu a výcvik lyžařství v nejširších vrstvách lidových.

4. Pečlivý výběr lyžařských družstev ČOS a z nich později našeho národního mužstva nejen s hlediska fyzické a technické zdatnosti, nýbrž s ohledem na mravně-politickou hodnotu reprezentantů. Přitom všestranná péče a podpora jejich vývinu, přesný výcvikový a tréninkový plán a kontrola jeho provádění stálým dozorem.

5. Rozšíření sítě instruktorů rozhodčích, rozšíření a omlazení kádrů rozhodčích. Vydání upravených závodních řádů. Spolupráce všech měřičů a rozhodčích pro urychlené splnění lyžařských podmínek TOZ u všech lyžařů.

6. Urychlené vydání všech potřebných řádů.

7. Naplánování výroby všech lyžařských potřeb s hlediska normalisačního. Zlevnění jejich nákupu a oprav, přízpusobení jejich výroby novému pojetí výchovy lyžaře. Vybudování dalších stálých lyžařských zařízení, zvláště pak malých cvičných můstků a standardních běžeckých tratí ve všech krajích republiky.

8. Rádná a včasná příprava všech závodů, závodů ústředí a zvláště pak závodů mezinárodních, abychom tak dokonale i po stránce organizační reprezentovali sjednocené lyžařství.

Abychom mohli zdolat první nápor těchto úkolů, je třeba vyvinout hodně úsilí. Nechceme se ovšem spokojit jen kvantitou práce, ale chceme, aby lyžařští činovníci vždy byli ukazateli cesty, aby vždy sledovali poslání, které vytyčil Dr Miroslav Tyrš Sokolstvu: „Býti vychovatelem národa tělesně i mravně a být vzorem statečnosti a ušlechtilosti všech vrstev národa“.

PRVNÍ NOSITELÉ TOZ

V posledním čísle „Lyžařství“ jsme v článku „Lyžaři a Tyršův odznak zdatnosti“ žádali o zprávu, kdo z lyžařů

splnil už všechny podmínky TOZ. Zatím jsme dostali pouze dva dopisy. I když víme, že těch šťastných je již mnohem více, uveřejňujeme to, co máme:

„Tělocvičná jednota Sokol v Lipníku nad Bečvou oznamuje, že bratr Krejčí Raimund, lyžařský cvičitel, získal v kraji Olomouc jako první stříbrný TOZ, a to již 4. června t. r.“

„Člen lyžařského oddílu Sokola železničáři Brno bratr Pacek Oldřich, vedoucí a závodník II. tř., začal soutěž 17. června a 9. září t. r. již všechny podmínky splnil. Brigádnické hodiny odpracoval na úpravě cvičného můstku.“

Oběma bratrům gratulujeme, dáváme je všem lyžařům za vzor a čekáme na další následovníky.

AMERICKÝ „AMATÉRISMUS“ V LYŽAŘENÍ

Americká lyžařka Patricia Kay uveřejnila v oficiálním orgánu italských lyžařů článek, jak je dnes možno s dobrým lyžařem v USA vydělat peníze, aniž by byl tento prohlášen za profesionála. Je

to tak zvaný Sweepstake — systém. Ti, kdo mají při závodech největší naděje, jsou „prodáváni“ divákům za určitou částku, která se může nabídkou zvýšit. Diváci si tedy zakoupí při závodech přední lyžaře a čekají na výsledek. Kdo má koupeného vítěze, vyhrává 25% příjmu pořadatelů, majitel pátého

vítěze ještě 5%. S tímto systémem měl Ski Club Sun Valley při Harriman cupu čistý příjem o 3000 dolarů vyšší. Vítězný závodník byl prodán za 650 dolarů a přinesl svému majiteli výdělek 2350 dolarů. — Američané dovedou zkrátka využít obchodně všeho, i na lyžích dovedou vydělat. T

VŮLE VÍTĚZÍ

J. Čeburkin,
sovětský mistr sportu

Nepamatuji se, v jaké knize byla tato slova: „Jestliže jste skutečným pánem svého těla, můžete je přinutit, aby dělalo, co chcete.“

A mnohý sportovec-marathonec se o tom nejednou přesvědčil.

Teploměr ukazoval jeden stupeň pod nulou. Před polednem se okoli sídelního města zatáhlo mlhou, začalo pršet a padal sníh.

Na silnici Tarasovka—Moskva je liduprázdno. Střed černého asfaltu se blýská jak zrcadlo. Okraje jsou zasypány čerstvým, zrovna napadlým sněhem.

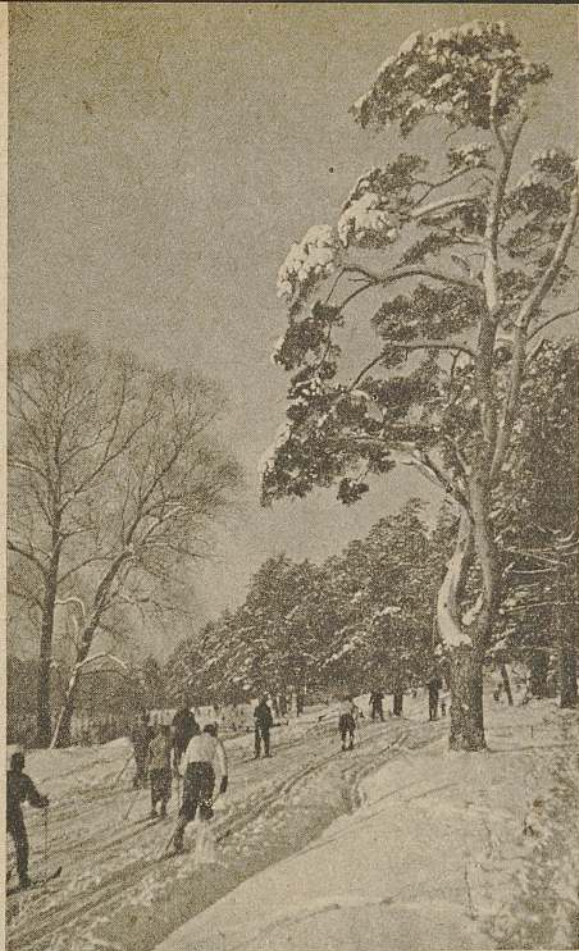
Vítr bije do prsou a sníh zalepuje oči. Mezi běžci z hlavní skupiny tradičního závodu Tarasovka-Moskva jsem jen já měl lehký oděv. Ostatní byli oblečení do teplých lyžařských obleků. Marathonci běží vysíleně stále stejným tempem, jako by se báli, aby neprobudili živly. Běžci jsou zkrehlí tuhou zimou.

— „Proč jen jsem si vzal lehký oděv?“

Zbývá nám ještě 17 kilometrů. Jsem zatím třetí a myslím, že již již závod vzdám.

Vydržím tempo? Srdce buší. Hrud se může rozskočit. Uvnitř mě cosi dávi, svírá.

Rozum hovoří: „Běž ještě, uleví se ti!“ a unavené tělo odpovídá: „Není třeba, není třeba běžet.“ Kdybych ještě chvíl-



Moskvané si vyjeli na procházku do Sokolníků u Moskvy

ku uvažoval, nebyl bych už asi pánem svého těla. Ale to se nestalo. Vůle zvítězila. Co síly jsem musil vymaložit, abych předběhl ve spurtu Tju-leněva — za kterým jsem běžel. Nakonec jsem doběhl jako druhý. To, co jsem teď vyprávěl, je jisté v životě každého sovětského fiskulturníka všední. Mladý člověk-socialista nezvyšuje jen vý-

kon svého srdce a plic, ale také úporně posiluje den ze dne charakter, sílu vůle, aby mu pak nebylo běhání těžkostí.

Tisíce a tisíce kilometrů jsem uběhl, než jsem se mohl měřit s marthonci, bojovat s časem. Já a soudruzi, kteří nehledají jen vyslapané cesty, musíme a vítězíme jak ve sportu, tak v práci.

ŠVĚDSTÍ LYŽAŘI V PILNÉM TRENINGU

V přípravě na nastávající mistrovství světa v USA trenují švédští lyžaři ve známém treningovém táboře Valadalen pod vedením Gösty Ölandera. Na programu byl kondiční trening a hodiny teorie. V táboře byli běžci: Nils Karlsson, Gunnar Eriksson, Törnquist, Gunnar Karlsson, Lundstroem, Jonsson, Grahammer, Högström, Taapp, Herrdin, Vesterlund, Josefson, Oestherg a sdružení: Haredsson, Efverstroem a Törn.

RUCH MEZI ITALSKÝMI LYŽAŘI – ZATÍM JEN NA VALNÉ HROMADĚ

Na protest proti roční zprávě předsedy italské lyžařské federace Pia Antonia Caligarise podalo 6 členů předsednictva a technický vedoucí Menardi demisi. Předseda to vzal jako osobní urážku a opustil při valné schůzi sál. To bylo znamením k všeobecné palácové revoluci. Shromáždění vzalo odehod předsedy Caligarise jako jeho demisi a zvolilo Piere Onegliho z Turina předsedou do října, kdy budou nové volby. Schůze se konala v Tremmezzu na Lago di Como.

SKOKY NA LYŽÍCH NA LEDĚ V LÉTĚ V USA

V Laconii v USA byly nyní v létě v úmorném vedru uspořádány závody ve skoku na lyžích. Místek i dopadová plocha byly pokryty rozdroceným ledem o síle 20 cm. Po dopadu dojížděli skokani do hromad sena, jež byly připraveny na koncích dopadové plochy. Přes tuto improvizaci bylo dosaženo velmi dobrých výkonů, Kanaďan Bernier zvítězil skokem 64,30 m.

JAK MÁ VYPADAT REPRESENTANTA

Snih sice ještě nenapadal, ale závodníci a závodnice se brzy dočkají té chvíle, kdy se prvně v této sezóně postaví na lyže. Nechceme tím říci, že by se s treningem čekalo až na snih, ale přece jenom je to na tom sněhu lepší. My si dnes zopakujeme stručně, jak si toho našeho nového representanta rodu ženského i mužského představujeme. Proč vlastně mluvíme o novém typu representanta, jako by naši vrcholní závodníci nedosahovali opravdu velmi pěkných úspěchů i na poli mezinárodním? Nám nejde však již jen o úspěchy čistě sportovní, ale i o to, aby závodník měl mnoho jiných dobrých vlastností, které by byly základem celé jeho povahy a jeho postoje ke sportu.

Jednu věc jest si nutno uvědomiti, než počneme s vlastnostmi ideálního representanta, a to, že bratry a sestry, které máme v našem národním družstvu i širším družstvu ČOS nemůžeme přes noc převychovat, jestliže se do písmenka nebudou podobati oněm vzorům representanta. Můžeme dokázati jedno, že se všichni budeme upřímně snažiti, jak vedoucí, tak závodníci, abychom je k těmto vzorům co nejvíce přiblížili, a to doufáme, že se nám během letošní přípravy před závody opravdu podaří.

Representant si musí uvědomit, že státní znak, který nosí na prsou, byl mu propůjčen státem, jako jednomu z nejlepších občanů a nikdy nesmí důvěru národa v něj kladenou zklamati. Musí býti proto ve všem vzorem, nejenom ve sportu, ale i v práci. Nesmí to býti člověk, který by se práci vyhýbal a nedělal svoje zaměstnání svědomitě, ale naopak, chceme od něj, aby na svém pracovišti vynikal tak, jako ve sportu. Dále proto, že se k němu tak často upírají oči celého národa, někdy i celého světa, ale co hlavně, veškeré naší mládeže. Naš representant musí vynikati nejenom svojí rychlostí, obratností nebo vytrvalostí, ale i všemi vlastnostmi správného občana. Uvědomi-li si toto včas naši representanti a budou-li se podle toho řídit, budeme hrdi na naše lyžařské družstvo a jistě dokážeme daleko více, než jsme dokázali až dosud.

V několika bodech vyjmenujeme si tedy vlastnosti našeho representanta:

1. Na lyžařství se nesmí dívat jako na sport samoučelný, nebude to již jako dříve, kdy si mohli na lyžích jezdit a hlavně závoditi jen ti, kteří na to měli. Dnes bude to umožněno každému, kdo bude na výši technicky i po stránce

chování a postoje k celému dnešnímu dění. — Veškerý sport a tělovýchova jsou dnes nerozlučně spjaty s prací a s denním životem. Všichni dnes jasně vidíme potřebu tělesné výchovy a sportu pro pracující, jako prostředek k dosažení vyššího pracovního výkonu, ale i jako jednu z cest, vedoucích k občanu nejen zdravému, ale i brannému. Chceme mít proto závodníky ze všech vrstev národa a hlavně z těch, kteří jsou vzory i na svém pracovišti.

2. Další náš požadavek jest, aby se uměli opravdu chovat, neznamená to, že bychom jim chtěli dávat hodiny t. zv. společenské výchovy. Ale příznějme si, že se nám někdy chování našich nejlepších závodníků nelíbilo, neschvalovali jsme je, ale protože to byl ten a ten, prošlo mu vše a zavřely se obě oči, bylo-li toho zapotřebí. A tak mládež, která viděla ve svém zbožňovaném miláčkově ve všem zářný vzor, snažila se jej napodobit nejen ve sportovním výkonu, ale i v neomaleném, často i hrubém chování.

3. Dodržování kázně, potřebné k přípravě i k dosažení vrcholných cílů. Nechceme nástupy ve vyzražených dvojstupech k lanovce a k městku, ale chceme, aby závodníci a závodnice věřili svému vedoucímu, aby si ujasnili svůj poměr k němu. Vedoucí družstva nebude již pro příště ten, kterého bylo nutno při každé příležitosti ošidit, který se nemusel poslouchat a který mívá bohužel často na mysli ještě mnoho jiných zájmů, než jenom dobro, pohodlí a výevik svého družstva. Vedoucí může se však o své svěření starat jen tehdy, udrží-li si ve svém družstvu naprostou kázeň, kázeň dobrovolnou a bratrskou, která však bude pro celé družstvo nezlomným zákonem i společným poutem. Kázeň bude nutná v přípravě před sezónou i na sněhu, o závodcích, stejně tak jako před nimi i po nich.

4. A jako poslední a samozřejmě neméně důležitá část tohoto výpočtu bude upřímná snaha všech po dosažení nejvyšší technické vyspělosti. Naši závodníci si musí stále uvědomovati, že nezavodí jen za svoji osobu, že jsou reprezentanty státu a národa a zklamou-li, že to nebude jen jejich osobní záležitost, ale bude to zklamání důvěry celého národa. Z tohoto důvodu bude třeba zahodit všechny osobní spory a v případě potřeby pomoci si bratrsky a přátelsky, aby zvítězila konečně společná věc, cíl všech našich závodníků, barvy ČSR. Zvítězili-li jednotlivci, věříme, že nebude považovati umístění jen za svoji soukromou věc, ale uvědomí si, že za toto vítěz-

V Rakousku se dlouho nevědělo, zda bude moci svaz obeslati lyžařská mistrovství světa v USA, vzhledem k tomu, že byl nedostatek peněz pro tak nákladnou výpravu. Nakonec se však prostředky opatřily a tak země, kde je lyžařský sport velmi vyvíjen, bude na mistrovství světa zastoupena.

2. října byl zahájen ve státním sportovním domově Schiellleiten ve Stýrsku kondiční tréninový tábor pro závodníky a v listopadu a v prosinci budou uspořádány dva tréninové kursy na sněhu.

Mezi vybranými závodníky, určenými pro mistrovství světa, je 8 běžců a skokanů: Gstrein, E. Hundertpfund,

Rafreider, Deutschmann, Noichl, Haselwanter, Eder a Ausenleitner a 15 mužů pro sjezdové soutěže: Schöpf, H. Nogler, Pravda, F. Gabl, Seyerling, Mall, Linker, E. Kneisl, Schuster, Haider, Fahrner, Senger, E. Spiss, Moser a Slintz a 10 žen pro sjezdové soutěže: Mahringerová, Beiserová, Hammererová, A. Schuh-Proxaufová, R. Gebler-Proxaufová, Romová, Zückertová, Schweigerová, Noglerová, Kleckerová.

Jako trenéři jsou určeni: Rössner, Seelos a J. Gabl.

T

RAKUSAŇ PŘIPRAVUJE AMERICANY NA MISTROVSTVÍ SVĚTA

Bývalý rakouský mistr ve sjezdu na lyžích Friedl Pfeifer, který má lyžařskou školu v Aspen (kde budou mistrovství světa ve sjezdových soutěžích), byl pověřen vedením tréningu amerického dámského sjezdařského družstva. Mezi vybranými deseti závodnicemi jsou i Paula Kann a Andrea Mead.

TATRANSKÝ POHÁR 1950

Po skvělém úspěchu mezinárodních lyžařských závodů o Tatranský pohár v polském zimním středisku v Zakopaném bylo dohodnuto, aby se tato soutěž pořádala pravidelně, a to jednou na polské a jednou na československé straně Tater. Loni to byli Poláci a letos nastupujeme my, abychom uspořádali závody v takovém rozsahu, jaké naše republika ještě neviděla. Jako místo uspořádání byla vybrána Tatranská Lomnice, která vhodnými terény, lanovkou a ubytovacími možnostmi, je zárukou hladkého průběhu. Začátkem října konala se v Tatranské Lomnici další schůzka přípravné komise ČOS a přípravného výboru Tatranského poháru a 51. lyžařských mistrovství ČSR. Schůzky se účastnila i tříčlenná delegace polská pod vedením mjr. Bettera. Zprávy předsedy organizačního výboru dr. inž. Šimčiska a předsedy technického výboru Václava Kocúma dokázaly, že přípravné práce, na kterých se usilovně pracuje již 5 měsíců, plně odpovídají rozsahu a politickému významu tak velikého mezinárodního podniku, jakým bude Tatranský pohár. Ubytování, stravování, doprava závodníků a účastníků je organizačně připravena. Tatranská sjezdovka se přestavuje a bude o mnoho rychlejší než dosud. V Tatranské Lomnici se staví lyžařský můstek pro skoky do závodu sruženého s kritickým bodem 53 metrů. Také běžecké tratě jsou již vybrány a připraveny v několika obměnách.

Současně s Tatranským pohárem budou uspořádána 51. lyžařská mistrovství republiky. Sjezdové soutěže

a štafeta 4×10 km budou uspořádány před mezinárodními závody a zbývající soutěže: běhy, skok a závod sdružený, se uskuteční současně. Na našem mistrovství budou moci startovat zahraniční účastníci mimo soutěž.

Program Tatranského poháru a 51. lyžařských mistrovství je:

16. února: slavnostní zahájení Tatranského poháru a národních lyžařských mistrovství — štafeta 4×10 km (mistrovství ČSR);
17. února: sjezd do kombinace pro muže a ženy (mistrovství ČSR);
18. února: slalom do kombinace pro muže a ženy (mistrovství ČSR);
19. února: slalom speciál pro muže a ženy (Tatranský pohár a mistrovství ČSR);
20. února: skok prostý (Tatranský pohár a mistrovství ČSR);
21. února: 18 km pro muže a 10 km pro ženy (Tatranský pohár a mistrovství ČSR);
22. února: skoky do závodu sdruženého (Tatranský pohár a mistrovství ČSR);
23. února: běh na 50 km (Tatranský pohár a mistrovství ČSR);
24. února: sjezd do kombinace (Tatranský pohár);
25. února: slalom do kombinace (Tatranský pohár);
26. února: štafeta 4×10 km (Tatranský pohár).

Vítězem Tatranského poháru bude to národní družstvo, které získá největší počet bodů, při čemž se boduje prvních deset závodníků a závodnic.

ství věčej z velké části Sokolu, kde se mu dostalo tak všestranné podpory pro jeho výcvik. Nyní jest na všech těch, kteří se o výchovu závodníků starají ať již v ústředí nebo v krajích a jednotách, aby se snažili svoje svěřence podle tohoto obrazu vychovávat, aby hlavně naše mládež měla všechny tyto vlastnosti v sobě tak zakořeněny, že až bude zařazena do národního družstva, nebude již zapotřebí jejich výchovy po stránce charakterové, ale jen výcviku technického. Čekají nás letos velké závody o Tatranský pohár a těšíme se, že nás naši reprezentanti neklamou.

R. Heroldová

LYŽAŘI A TOZ

Pro lepší umožnění splnit lyžařskou výběrovou část TOZ, vytvoří kraje, kde jsou terénní a sněhové podmínky příznivé, t. zv. standardní trať. — Na těchto tratích, vhodně a trvale označených a na kterých bude změřen a určen limit času, bude si moci uchazeč před samotným závodem TOZ přezkoušet svoje schopnosti k splnění výběrových částí TOZ. Tyto tratě musí odpovídati závodnímu řádu ČOS. Před vyhlášením standardní tratě zašle kraj zpravodaji TOZ v Ústředí lyžařů ČOS plánky tratí ke schválení (3×).

Dívky 13—14 let: běh na lyžích 3 km bez měření času.

Dívky 15—16 let:

Skup. I. vytrvalost: běh na lyžích na 3 km.

Skup. II. obratnost: slalom.

Dívky 17—18 let:

Skup. I. vytrvalost: běh na lyžích na 4 km.

Skup. II. obratnost: sjezd a slalom.

Ženy:

Skup. II. vytrvalost: běh na lyžích na 6 km.

Skup. III. obratnost: sjezd a slalom.

Hoši 13—14 let: běh na lyžích 3 km bez měření času.

Hoši 15—16 let:

Skup. I. vytrvalost: běh na lyžích na 6 km.

Skup. II. obratnost: skok na lyžích 15 m, na můstku dovolujícím skoky nejvýše 30 m.

Hoši 17—18 let:

Skup. I. vytrvalost: běh na lyžích na 8 km.

Skup. II. obratnost: skok na lyžích 20 m, na můstku dovolujícím skoky nejvýše 50 m, sjezd a slalom.

Muži:

Skup. II. vytrvalost: běh na lyžích na 18 km,

běh na lyžích na 30 km.

Skup. III. obratnost: skok na lyžích 25 m,

sjezd a slalom.

Běžecské tratě pro dívky a ženy musí být bez většího a prudšího stoupání, start výše než cíl!

Výškový rozdíl sjezdových tratí musí být 300 až 1000 m pro všechny třídy závodníků i hochy 17—18 let,

pro ženy nejvýše 800 m — pro chlapce i dívky 15—16 let trať dlouhá 1—1½ km.

Výškový rozdíl tratě slalomové má být nejméně 200 m, jedou-li se ve slalomu 2 kola, jede-li se trať pouze jednou, 300—400 m výškový rozdíl. Alespoň ¼ tratě má být vedena po svahu o sklonu 30°.

Pro hochy a dívky 15—16 let trať výšk. rozdíl 100—250 m, sklon 20—25°.

Ke splnění TOZ je potřeba, aby dosažený čas nebyl horší než aritmetický průměr času prvních 3 registrovaných závodníků(-ic), zvýšený o polovinu.

Kde je podmínkou sjezdový závod sdružený (sjezd a slalom), ve všech kategoriích, budíž zjištěn průměrný čas prvních 3 registrovaných závodníků (-ic) zvlášť pro sjezd, zvýšený o 50% a totéž pro slalom (průměr prvních 3 registrovaných závodníků (-ic) + 50%) a vypočítán výsledný počet bodů tohoto závodníka pro celý sjezdový závod sdružený. Účastník tohoto závodu o TOZ splní podmínku, dosáhne-li nejvýše tohoto počtu bodů ve sdruž. závodě sjezdověm bez ohledu na to, zda v některé části závodu dosáhl horšího času než aritmetický průměr prvních 3 závodníků (-ic) + 50.

Skokový závod musí být při dosažení stanovené délky (15, 20, 25 m) provedený bez pádu. — Definice pádu viz závodní řád ČOS.

Pro všechny závody lyžařské: Do aritmetického průměru času prvních 3 registrovaných závodníků toho kterého závodu se nepočítají časy, v tomto závodě dosažené členem národního (representačního) neb širšího národního mužstva ČOS, jehož seznam vydá vždy na počátku zimní sezóny Ústředí lyžařů ČOS.

Snížení limitu o 10%. U kategorie starších 50 let se limit k získání TOZ ve výběrových částech snižuje o dalších . . . 10%, tedy aritmetický průměr prvních 3 závodníků + 60%. Toto snížení platí jen pro rok 1949.

Splnění TOZ: Na ustavující schůzi Ústředí lyžařů ČOS bylo usneseno, že všichni cvičitelé (-lky), instruktoři (-rky) závodníků (-ic) a rozhodčí, jakož i všichni členové a členky nár. mužstva ČSR, se musí povinně podrobiti zkoušce TOZ. Splnění TOZ je podmínkou k další závodnické a instruktorské činnosti. Dbejte na to, aby všichni shora jmenovaní měli do konce roku 1949 splněnu nejméně povinnou část TOZ.

Započítání výsledků TOZ. Uchazečům TOZ mohou být započítány výsledky krajských neb mistrovských přeborů letošního roku jenom tehdy, když uchazeč ukončí splnění podmínek TOZ do jednoho roku od data prvního závodu v knížce zaznamenaného. Záznam o splnění podmínek při krajských přeborech provedou krajská lyžařská vedoucí. Záznam o splnění podmínek při mistrovství provede na požádání přímo ULČOS.

Vyznačení standardních tratí orientačními tabulkami bude jednotné. Tyto dodá ULČOS po schválení plánek standardních tratí.

KAPESNÍ VÝTAHY

Pojem lanovky se rychle mění. Před 20 lety to byly masivní stožáry vysoko do modrého nebe s pevným lanem, na kterém rozvázně pojížděly dva tramvajové vagony. Byly to majestátní stavby a přiměřeně jejich majestátní se vyskytovaly velmi zřídka. První republika postavila tři exempláře tohoto typu. Hlavně asi jako důkaz, že se pro běžnou potřebu lyžařství v podstatě vůbec nehodí.

Na jejich místo nastoupily poměrně velmi rychle lyžařské výtahy. Měly mnoho technických bolestí ve svých počátcích, přece však nebylo

ani na okamžik pochyby, že tohle je dopravní prostředek, který pro potřeby lyžařství v zimě i turistiky v létě dokonale vyhovuje. S mamutím typem staré lanovky sedačkový výtah snadno soutěžil svou poměrně levnou stavbou, jednoduchým provozem, bezpečnou dopravou při zdánlivě nebezpečné jednoduchosti a hlavně velikou dopravní kapacitou.

A sedačkové výtahy se ukázaly správnou směrnici vývoje.

Dnes jsme již u další jeho epochy. Jsou to přenosné lyžařské vleky. Mají všechny výhody výtahů, v konstrukci ovšem směřují k plnění svého zcela speciálního poslání. Mohou sloužit místní potřebě menšího střediska, mohou pomoci zdolat nárazové návaly na stálých lyžařských vý-

tazích, hodí se přechodně k zpřístupnění sněhových polí ke konci sezóny, usnadňují lyžařský výcvik ve školách a v početnějších kurzech, jsou jediným praktickým řešením výstupu na lyžařské můstky aspoň k patce nájezdové věže nebo až ke startu, je-li můstek celý vestavěn do terénu.

Tyto výtahy, které mají uzavřené lano v neustálém pohybu stejně jako normální sedačkové výtahy, těší se v poslední době zájmu velkých konstruktérských firem hlavně ve Švédsku a v Americe. Pochopitelně výrobky těchto značek jsou také technicky dále než amatérská hříčka značky: Lubošek.

Švédové vyzbrojili svůj poslední model dokonalejším hnacím převodem. Tím dosáhli lehčího a plynulejšího chodu celého aparátu a současně šetří vlečné lano před rychlým opotřebením. Tento přenosný typ lyžařského vleku je úplně soběstačná mechanická jednotka na lehkých saních. Může být snadno přenesena s místa na místo. Malá váha dovoluje její převoz na střeše osobního automobilu. Na sněhu může se pohybovat vlastní silou.

V podstatě podle těchto švédských modelů jsou konstruovány americké typy přenosných vleků. Model Porta-Tow váží 150 kg i se 400 m dlouhým vlečným lanem. Motor a vlek je montován na pevných hliníkových saních a pro pohodlnou dopravu k sněhovým polím možno použít lehkého vlečného vozíku.

Snadná doprava těchto přenosných vleků a jejich jednoduchá obsluha při poměrně velmi laciném provozu učiní z nich platné pomocníky při popularisaci lyžařského sportu. Nehledě na ně jako na zařízení určené k pohodlí sjezdařů při jejich speciálním výcviku. Přenosné výtahy jsou naopak platným pomocníkem lyžařů všech. Je-li jejich jedinou vadou to, že techniku výstupu



Z lanovky ve Špindlerově Mlýně

přivedly téměř ad absurdum a zdálo by se, že právě jejich zásluhou možno předpovídat úplně zakrnění dolních končetin jako zásadně nepotřebných při lyžařském sportu, na druhé straně mají tolik výhod při lyžařském nácviku pro všechny lyžaře i závodníky v treningu, neboť šetří síly a čas. A je těžko říci, co je z obojího vzácnější.

Mimo těchto lanových vleků osvědčují se místně také saňové výtahy. V jejich principu nelze mnoho měnit, přece však technický vývoj přinesl i, zde značná zdokonalení. Saňe s místem pro 32 lyžařů pohybují se slušnou rychlostí 12 až 20 Km v hodině.

Není pravděpodobné, že bychom si mohli dovolit stavbu běžného sedačkového výtahu v každém našem lyžařském středisku. Je však skoro jisté, že zdokonalená typa našeho Luboška by velké většině těch míst, která si myslí, že jsou již zralá pro opravdový výtah, zcela stačila.

KB.

KOLIK SOUTĚŽÍ TOZ JSI UŽ SPLNIL?

MISTROVSTVÍ SVĚTA S TÝDENNÍ PŘESTÁVKOU

Celý lyžařský svět se připravuje na mistrovství světa v roce 1950, která budou vybojována v USA, ve dvou lyžařských střediscích: Lake Placid na východním pobřeží USA a Aspen v Coloradu na západních pohorích.

Každé místo je způsobilé pro něco jiného: v Lake Placid se dá dobře běhat, jsou tam celkem vyhovující terény a bude zde také proveden skok na lyžích, tedy všechny klasické soutěže, v Aspen naproti tomu, kde mají dobré sjezdářské dráhy a několik výtahů k nim, budou provedeny soutěže sjezdové. Mistrovství bude trvat celkem tři neděle a bude rozděleno tak, že první týden budou na pořadu klasické soutěže, pak týdenní přestávka, aby se výpravy mohly přestěhovat do Aspen, které je vzdáleno několik hodin cesty letadlem a třetí týden soutěže sjezdové.

Podrobný program je tento: Lake Placid: 30. ledna běh na 18 km, 1. února štafeta 4x10 km, 2. února skok do kombinace, 4. února vytrvalostní běh na 50 km a 5. února skok prostý jako vyvrcholení. — Aspen: 13. února obří slalom žen, 14. února obří slalom mužů, 15. února slalom žen do kombinace, 16. února slalom mužů do kombinace, 17. února sjezd žen prostý i do kombinace a 18. února sjezd mužů prostý i do kombinace. T

NĚCO O LYŽAŘÍCH NA NOVÉM ZÉLANDE

Švýcar Zengler Walter Haensli, který byl trenérem v americkém Sun Valley, působí nyní na Novém Zélandě, odkud podal první zprávy o lyžařství v této zemi. Jediným střediskem je Chateau Tongariro na severní části ostrova. Na jižní části jsou snad lepší terény, ale jsou těžko

STRACH MÁ VELKÉ OČI

Sjednocením sportu i tělovýchovy na organizační základně sokolských jednot se všichni lyžaři jako ostatní sportovci zařadili do sokolských jednot. Jako ostatní sportovci však ani lyžaři se neobjevili tam, kde bychom je měli nalézt — v sokolovnách. Ačkoliv základní tělocvik a gymnastika je podstatnou částí lyžařského trainingu, nebylo v tomto ohledu ani zdaleka využito možností, které sjednocení přineslo.

Tvrdit, že lyžaři v sokolovnách naplnili cvičební místnosti do posledního místečka by snad hezky vypadalo, ale nebylo by pravdivé. Je lépe říci pravdu a hledat její příčiny, je-li to pravda škodlivá. Stydět se za ní není třeba, protože jako my stejně asi dopadli by při upřímném konstatování skutečností všechny ostatní sporty. A na druhé straně před sjednocením skoro každý lyžařský spolek sháněl pro své členy i závodníky přiměřenou místnost, kde by za přiměřený poplatek mohli tužít svá těla v kritickém období před příchodem hlavní sezóny.

Nezájem o sokolovnu v duši ryze lyžařské je v podstatě dvojitý: ideový a technický, řečeno pokud možno hodně široce.

Stvoření, které si představujeme pod pojmem lyžaře, je i při společenské formě lyžařského sportu v podstatě vyhraněným individuem. Jeho životním prostředím je volný zimní svět, širý a bez hranic, ve kterém mu právě lyže poskytují pocit jistoty a nezávislosti. Tyto pocity jsou kořenem jeho poměru k celému okolí, který je v podstatě rovněž individualistický. V tomto postoji není rozhodně žádné sobectví. Naopak lyžařův bezprostřední vztah k přírodě mu vkládá do srdce hluboké porozumění pro všechny kamarády stejného založení, které se v kritické zkoušce vždycky osvědčí jako ochota ke každé oběti.

Zařadit do těchto myšlenek masovou představu sokolovny je poněkud obtížné. Nepochybně žádný lyžař není nepřítelem sokoloven a má dokonalé porozumění pro všechny, kteří v sokolovně našli své uspokojení. Snášenlivost a skuteč-

destupné, kdežto Chateau Tongariro má centrální polohu, je dobře dostupné obyvatelstvu, jehož většina žije na severu. Velký hotel v místě je spravován vládou. Sezóna je po celý rok, na hoře Ruapehu (3250 m) lze jezdit stále. Právě sezóna však začíná koncem června a

končí o vánocích. Na Ruapehu u kráterového jezera s teplou vodou je také velký ledovec. Další horou je 2800 m vysoká sopka Nguaraho, která je ještě dnes ve slabé činnosti, takže lyžařský provoz je zde mírnější, neboť o setkání s horkou lávou není co stát. T

ný respekt k zájmům kteréhokoliv z bližních je také jednou z věcí, které nás učí hory. Ale cítil by se nešťastným ve skupině cvičících, jejichž zájem končí právě s koncem cvičení a sokolovnou. Pro lyžaře je cvičení teprve začátkem věci mnohem krásnějších, které mají přijít jako odměna po celkovém neuspokojivém úvodě na parketách.

Pro technické stránce je pro lyžaře sokolovna zosobněním nářadového cvičení a nářadové cvičky vybavují před lyžařovy oči krátké, silné svaly, které nejsou lyžaři k ničemu. Bojí se o svou měkkou pružnost, která pro něj znamená život, protože si je vědom nesmírné rozmanitosti každého ze švihů, které se musí přizpůsobit terénu a ví zcela jistě, že stále měnící se terén nikdy se nepřizpůsobí nějakému idealisovanému schematickému švihu.

Takové stanovisko tu nesporně je. Věci se podstatně změní jedině tehdy, když dokážeme, že tyto názory jsou poněkud zastaralé a proto nepravdivé. A oni opravdu nepravdivé jsou.

To, čeho se lyžaři ještě dnes bojí, je představa sokolovny s vojenským názorem na tělovýchovu, který dnes již ani na vojně neplatí. Moderní sokolovna je tělocvična, tatáž tělocvična, kterou jsme hledali každý pro svůj lyžařský klub, tělocvična s cvičebním programem, který se přesně kryje s cvičebním rozvrhem, který jsme chtěli pro svá cvičení dodržet, což se nám ani vždy nepodařilo.

Tělocvična má ovšem své základní požadavky pořádku a kázně jako je nalezneme všude, kde se lidé scházejí k společnému pobytu. Je to při nejmenším ohled k bližnímu, který nás zavazuje k dodržování pravidel, které ve stejném rozsahu platí pro všechny. A není konečně cvičení kázní a sebekázní jedním z prvních nejdůležitějších cvičení i pro individualisty?

Jak vidno se ideové řešení vždy vyplatí! Tím jsme vlastně vyvrátili i naši druhou námitku. Cvičební program základní tělovýchovy je medicína pro všechny a tedy také pro lyžaře. Připustíme to. Musíme to připustit bez výhrad, protože jako se nezastavil technický vývoj lyžařství, ani tělocvikáři nezaspali posledních deset či dvacet let. Rozřešili mnoho věcí, které nám dávají nyní k užívání. Važme si toho, že můžeme přijít a brát bohatě ze sklízně, kterou jsme nezasekali.

A možná, že také tohle je jedna z příčin. Lyžaři nejsou spokojeni s příliš lehkým úspěchem. Ale na mou věru, strávit od září do prosince dvakrát týdně hodinu v sokolovně není svato kráčež a kdo jednou začne, ten toho ani v provincii nenechá.

K. Bloman

FRANCOUZI SE PŘIPRAVUJÍ VE SKUPINKÁCH

Před několik velkých úspěchů francouzských běžců na olympijských hrách ve Sv. Mořici a při zájezdu ve Švédsku, přece jen zůstávají sjezdáři hlavní zbraní francouzského lyžařství. Proto není divu, že se pečlivě připravují na zájezd na mistrovství světa do USA. O přípravě bylo rozhodnuto teprve v těchto dnech, neboť francouzský lyžařský svaz, který není nikterak podporován státem, je závislý jen na vlastních prostředcích, případně na milodarech, které dostane od soukromníků nebo firem.

James Couttet, miláček francouzských lyžařských příznivců, resignoval těsně před zahájením příprav na svou funkci trenéra národního sjezdařského družstva, později však vzal svou resignaci zpět a ujme se ještě letos své funkce.

Bylo rozhodnuto, že příprava národního sjezdařského družstva bude konána zcela jinak, než jak bývalo zvykem v minulých letech. Nebude zřízen ústřední trainingový tábor, v němž by byli shromážděni všichni závodníci, ale jakési putovní malé tábory (vždy jen pro tři nebo čtyři muže) od 15. prosince do 15. ledna. Skupiny budou cvičit na čtyřech místech (Morzine, Les Houches, Val d'Isere a Serre Chevalier) a budou se pravidelně střídát, aby všechny byly na všech čtyřech místech a závodníci poznali různé druhy tratí. Skupiny povedou jezdcí národního mužstva Couttet, Oreiller, Pannisset a Penz a má to tu výhodu, že se menšímu počtu závodníků může cvičitel více věnovat.

T

A HLAVNĚ PŘEMÝŠLET!

Nestačí jen svou práci dobře udělat. To je pouhé opakování stále stejného úkonu bez možnosti tento úkon zdokonalit. Je třeba o své práci přemýšlet a nalézt tak cesty k jejímu zlepšení. Sport je práci velmi podobný a je to vlastně také určitá forma práce. A je třeba také o něm přemýšlet.

V lyžařství u nás přemýšlení nebylo mnoho vidět. Byli jsme spíše ve vleku cizích myšlenek. Pokud se nám hodily, nebylo to nic zlého. Použili jsme je. Bylo to tak v technice sportu i pokud jde o lyžařskou výzbroj.

Teprve minulé zimy vyrobili jsme u nás závodní lyže, které mohou obstát v závodě s nejlepšími francouzskými, švýcarskými a severskými výrobky.

To je šťastný příslib lepší budoucnosti. Po lyžích jsou tu ještě další možnosti. Vázání, boty, hůlky. Všude jsou možnosti zlepšení. A nikoliv pouhé zlepšení. Chytré hlavy přemýšlí o nových modelech zcela odlišného principu, než jsou stávající a užívané typy. Je pravda, že některé vynálezy jsou spíše technickou

raritou a pro praktické použití v opravdu lidovém rozsahu nepřicházejí v úvahu, přece však jsou známou houževnatého pátrání po nových cestách. Posmívat se jim je snadné, není to však správné.

Fantasie vynálezců vzbuzuje někdy dojem úplné bezradnosti a marného tápání. Nevypadaly však tak skoro všechny velké vynálezy, které předběhly svou dobu skutečnou genialitou základního principu? A naopak nevzbuzují svou původní formou dojem směšné nemožnosti v porovnání s běžným modelem dneška po potřebné době zdokonalení?

Achillovou patou lyžařských vynálezců je vázání. Velmi mnohý mozek se obírá zlepšením stávajících typů a není málo ani těch, kteří se rozhodli objevit zcela nový typ ve funkci i v použití. A tito zlepšovatelé jsou po celém světě. Velmi málo jich však je u nás.

Švýcaři zdokonalili Kandahar a poslední model Automatic představuje dokonalé vedení lyže a stačí stisknout čelní napinač a spodní tah uvolní patu pro jízdu v terénu i stoupání.

Amerika si libuje ve vázáních, která předčí i spodní tah prostě tím, že pata je pevně připevněna k lyži jako špička. V těchto typech vede

PŘEDKLON JENOM PODLE POTŘEBY

(Odpověď na článek „Předklon vždy a všude“ od Dr. Němečka).

MILÝ DOKTORE,

promiň laskavě, že Ti odpovídám, aniž bys mě o to požádal. Všechny lyžařské novoty mě totiž velmi zajímají, ale jenom tehdy, když jsou účelné a správné.

V Tvém případě to bohužel není, a proto nemohu mlčet.

Jestli skutečně učíš (hlavně přivratům) tak, jak to popisuješ, děláš to špatně. Předklonu i záklonu se totiž užívá jenom podle potřeby, (jako předsunutí jedné lyže), ale nikoliv vždy a všude. To se řídí buď povahou prováděného cviku nebo druhem sněhu a tvářem terénu (sklonem svahu, protisvahem a pod.)

Jízda v přivratu (plužem) si přímo vyžaduje přenést váhu těla do pat (do záklonu) a to pro odpor sněhu, a pro pojištění proti vyloženému nebo nebezpečnému pádu napřed, způsobenému buď nerovností terénu (sněhu) nebo úmyslným zabrzděním (zahraněním), provedeným pro zmírnění rychlosti jízdy. Tvé nosato-jezáté figury jsou nakresleny

značka Murray, která při nebezpečných pádech samovolně uvolňuje botu z vázání.

Zájem vynálezců však zná i ostatní lyžaře mimo závodníků. A nejhodnotnější výsledky považujeme právě ty, které se týkají lyžařů všech.

Lyžařské vázání pro speciální boty s ocelovými výstuhami klenku je jistě něco podivuhodného. Mnohem podivuhodnější je však vázání pro ty, kteří si nemohou dovolit nákup speciální lyžařské obuvi a universální vázání pro děti. A na této cestě se hledá dnes všude. Podstatnou součástí dětského vázání Murray je špička z lehkého kovu. Hodí se pro dětskou obuv od čísla 4 do 11. Její způsobení je velmi jednoduché a při pádech se bota z vázání lehko uvolní.

Těžko být soudcem nad všemi novými nápady. Mnohá zdokonalení jsou jen zbytečnou komplikací, která nepřináší v podstatě ani zdaleka očekávané zdokonalení. Jsou to většinou komplikovaná zařízení říditelných čelistí a různá zařízení, která zvyšují tlak podrážek do čelistí a zajištění tohoto tlaku. Sledují-li tato zdokonalení možnost rychlé výměny lyží mezi různými jezci, je normalisace tvaru podrážky skoro nejpřirozenějším řešením. Do jisté míry — ovšem.



Jakovljev, třetí nejlepší skokan SSSR na můstku ve Svěrdlovsku

Dokonalé a osvědčené typy se snaží přinést úhledné tvary a soutěží použitím stále lepšího materiálu při výrobě. Tvrdé a lehké slitiny barevných kovů a ušlechtilá ocel je hlavní surovina nového lyžařského vázání.

dobře, neboť mají správnou polohu těla. Čárková kolmice není však těžnice, jak se mylně domníváš, ale nějaká „ramenice“. Těžnice musí totiž procházet těžištěm těla, které není v ramenním kloubu, ale v břichu, promítneš-li odtud těžiště na svah, dostaneš správné místo, kde je soustředěna váha těla. V Tvých obrázcích by to bylo asi vprostředku chodidel, nebo při pluhu za nimi, to je skoro v patách,

tedy už v záklonu (správně).

Z toho vidíš, že předklon nemusí být zachován v každém postoji a že žádným kacířstvím, když těžnice prochází při jízdě v normálním sjezdovém postoji nebo v pluhu jinudy, nežli před středem chodidla. Je to naopak často i nutné, na př. v drhoucím (trhavém) sněhu musíme předsunout jednu lyži a váhu těla složit do paty druhé nohy, spočívající na za-

tížené (zadní) lyži, aby-
chom při zabrzdění nepřepadli dopředu (na nos).

A tak Ti musím na konec — podle Tvých vlastních slov — poradit, abys ten „náklek“ a zase „náklek“ do svých cvičenců „vždy a všude nemlátit“, zvlášť ne v přivrátu (pluhu), protože by si mohli jednou opravdu namlátit, a to jistě ani nechceš. Bud' hodně zdrav a nepřeháněj nikdy ani ten předklon! Koudelka

ITALSKÁ POLITIKA V LYŽÁŘENÍ

Se švýcarské strany se hlásí, že Itálie projevila zájem, aby její styky s lyžaři sousedních států (Francie, Švýcarska a Rakouska) byly co nejbližší. Bude zvat lyžáře těchto států na všechny závody v italských lyžařských střediscích a umožní jim velké úlevy při přechodu hranic. Švýcaři se obávají, že za touto laskavostí vězí něco jiného. Že se Itálové pokoušejí vytvořit blok alpských lyžařských národů, který by měl být jakousi protivahou k bloku severských lyžařských národů: Finska, Norska a Švédska. Švýcaři lyžaři jsou toho názoru, že vytváření bloků v lyžařství, jež bylo již před lety zneuznáno, by jim neprospělo. T

KURSY PRO LYŽAŘE TYRŠOVA KRAJE

Lyžařský odbor Pražského Tyršova kraje uspořádá v říjnu a v listopadu theoretické kurzy pro vedoucí a měřiče. Přihlášky do těchto lyžařských kursů nutno podat na tiskopisech, které se dostanou v kanceláři krajského výboru Sokola v Praze I, Kozí nám. číslo 7. Všichni techničtí lyžařští činovníci se upozorňují na povinnost splnit do konce tohoto roku první část TOZ. Příprava a zkoušky jsou každou středu na cvičišti Sokola Jawa na Pankráci.



LYŽAŘ A OSNOVA ZÁKONA

Ti všichni, kdož po léta pracují nebo si alespoň všimají všech zjevů v naší tělovýchově, znají dobře poměry, za jakých se vyvíjela tělesná výchova v první republice. Nezájem státu, vyznívající dosud v dávkách ze zábav u sportovních podniků, byl jasně zřejmý. I málo bedlivému pozorovateli pak nemohla ujít ta okolnost, že vývoj tělovýchovy zde podléhal různým vlivům a že zde šly vedle sebe dvě linie — linie tělovýchovných organizací s různou ideovou náplní a linie sportovních svazů.

Všimněme si nyní zvláště linie sportovních svazů. Musíme přiznat docela otevřeně, že sportovní svazy žily také každý po svém. — Různé vrcholné sportovní organizace, zřízené na podkladě federativním, neměly žádné skutečné výkonné moci a také nevyvíjely vůbec žádné snahy po ideové náplni činnosti jednotlivých svazů. A tak každý rostl nebo spíše živořil po svém, odkázán na dobročinnost, obchodní zdatnost vedení nebo atraktivnost toho kterého sportovního odvětví a vrcholným cílem všech svazů byl jen výkon jednotlivců. Některé sportovní svazy, které měly to štěstí, že do řad jejich činovníků se dostali pokrokoví vyspělí jedinci, byly přece jen na tom o něco lépe. I v lyžařství občas pronikla snaha po rozšíření tohoto sportu do nejširších vrstev národa, ale obtiže, které se stavěly v cestu tomuto ideálu, byly nepřekonatelné. Zvláště v dobách fašistické poroby uvědomovali si lyžaři význam tohoto sportu pro zdraví a zvláště pro brannost národa. Proto také již za okupace někteří z nás volali po přípravách pro organické sjednocení veškerého našeho lyžařství a tělovýchovy a těšili se, že ihned po osvobození stát převezme vedení a dozor nad veškerou tělesnou výchovou.

Teprve po únoru 1948 jsme se však dočkali organického sjednocení celé tělesné výchovy v Sokole jako výlučné tělovýchovné sportovní organizaci celostátní. Sport přestal být samoučelným, není tedy pěstován jen pro osobní potěšení. Záliba a radost jednotlivce z pohybu nemůže být předmětem spekulace a obchodního podnikání, nýbrž stává se majetkem celého národa, všeho pracujícího lidu jako záruka zvýšení pracovních schopností celého národa, jako preven-

O TĚLOVÝCHOVĚ A SPORTU

livní ochrana před škodlivými následky ze zaměstnání. Sport nemůže již být prováděn jen privilegovanými jednotlivci, nýbrž musí být umožněn nejširším vrstvám lidových bez ohledu na jejich majetkové poměry. Rozšíření zimní rekreace ROH na široké vrstvy pracujících je jedním z příspěvků k uskutečnění těchto ušlechtilých snah.

Úkoly a poslání, které byly takto na ČOS vyneseny, přinášíjí i odpovědnost za jejich splnění. Aby všechny tyto úkoly mohly být úspěšně zdohány, musí pravomoci ČOS podléhat všechny nižší tělovýchovné složky v republice, které musí být jednotně vedeny z jednoho ústředí jedním plně odpovědným orgánem. Ráz těchto úkolů je celostátní a bylo proto nutno dát Sokolu všechny předpoklady k jejich úspěšnému splnění zákonem o tělovýchově a sportu. Tento zákon je zvlášť významný pro lyžařství, protože jak jsem již řekl, lyžařství neomezuje se jen na výchovu a výcvik závodníků a reprezentantů, nýbrž má právě svoje největší úkoly v masovém rozšíření do nejširších vrstev lidových, za záruky a podpory státu bude i nám, lyžařům, umožněno splnit krásné poslání — zvýšení tělesné zdatnosti a branné schopnosti národa. Náš sport má všechny předpoklady, aby se stal skutečně majetkem celého národa, nejširších vrstev pracujícího lidu za plné podpory státu a celé veřejnosti. Podaří-li se nám tento úkol — a o to se musíme všichni ze všech sil přičinit — zvýšíme-li tak fyzickou odolnost celého národa o procento, které u jednotlivce se snad bude zdát téměř bezvýznamné, zvedneme radost z práce a tím i její produktivitu.

Sjednocené lyžařství v Sokole stává nás před těžkými úkoly, které se nám však podaří zvládnout, za podpory státu, zaručené zákonem o tělovýchově a sportu. Vývoj lyžařství nepůjde již po nahodilých cestách jen na základě zkušeností, nýbrž bude založen na vědeckém bádání, které bude zárukou splnění těch ideálů, o nichž jsme si před několika lety ani nedovolili snít. Za podpory státu a celé veřejnosti se nám pak podaří rozšířití Týršovo heslo: „Co Čech — to Sokol“ na naše lyžařské: „Co Sokol — to lyžař!“

Miloš Duffek

ZIMNÍ STADION V OSLO

Organizační výbor Zimních her olympijských 1952 v Oslo vypracoval plán na zbudování zimního stadionu pro 60 tisíc diváků. Na tomto stadionu konala by se zahajovací slavnost, soutěže bruslařské, které dosahují v Norsku obrovských návštěv a na stadionu byl by také start i cíl lyžařských závodů. Turnaj v ledním hokeji má být sehrán na umělém kluzišti Jordal, lyžařské soutěže ve slalomu budou v Rød- Kleiva a sjezd v Nore. Lyžařský můstek Holmenkollen bude přebudován a hlediště rozšířeno pro 100.000 diváků. Náklad na vybudování zimního stadionu v Oslo jest odhadnut částkou 10,8 milionů norských korun.

DALŠÍ MAMUTÍ MŮSTEK V EVROPE

Jugoslávská Planica dostane konkurenta. V německém Oberstdorfu se stává mamutí můstek pro lety do 130 metrů. Tento můstek bude položen 50 metrů nad Freiberským jezerem, výška od konce bubnu (začátku rovinky) k vrcholu nájezdové věže bude 160 metrů. Věž bude dole dřevěná, nahoře konstrukce z lehkých kovů, vysoká 35 metrů. Největší zakřivení nájezdové plochy 37 stupňů. Kritický bod můstku bude 120 metrů, od stolu k němu 90 metrů. Dopadová plocha bude široká 40 metrů, v hledišti bude místo pro 100.000 diváků. T



PROBLÉM NÁCVIKU ŠVÉDSKÉ TECHNIKY



Aby nedošlo k omylům, je tento článek myšlen jako doplněk k článku „Švédský střídavý“, a proto jsou některé podstatné věci vynechány. Problém nácviku švédské techniky začíná teprve na sněhu, jak by se mohl někdo domnívat. Dokonalý styl je výslednice nejen několikaletého nácviku na sněhu, ale také pravidelné a správné předsezónní přípravy. Kdo si podrobně probere švédskou techniku, shledá jednu závažnou věc, a tou je naprostá uvolněnost při všech pohy-

bech. Jde o uvolněnost celého těla a speciálně o pletence ramenní a pánve. Zásadou švédské techniky je:

1. Udělat co nejvíce práce s nejmenší spotřebou síly (uvolněné vykývnutí paže vpřed, odpočinková fáze nohy),
2. Prodloužit délku pohybu do nejvyšší meze (práce pánve, paže s ramenem jde daleko vpřed).

Nemůžeme dnes vzít švédský styl a šablonovitě ho přenést k nám, když ve Švédsku vyrostl za jiných předpokladů. Od mládí tam každý cvičí hodně gymnastiku. Všichni sportovci, a také lyžaři, jsou pak pro speciální disciplíny potřebně uvolněni. Naproti tomu víme, že většina našich běžců je neuvolněná a jezdí více silou než technikou. A tak se pro nás problém švédské techniky stává důležitým problémem předsezónní přípravy. Je nutné, aby si to všichni závodníci uvědomili, kteří chtějí dosahovat novou technikou lepších výsledků.

Jedná se o předsezónní přípravu jako je běhání po lese, vycházky do hor, různé doplňkové sporty atd., co každému nejlépe vyhovuje a co ho těší. Přitom musí každý pilně cvičit všelijaká cvičení uvolňovací, jako je speciální lyžařská gymnastika, plavání a pod. Takto fyzicky připraveni a náležitě uvolněni budou se moci věnovat, až zazvoní první vložky o zem, nácviku nové techniky.

Konečný výsledek bude, že po zvládnutí nové techniky budeme mít všechny předpoklady státí se Seveřanům rovnocennými soupeři. Správně to řekl Bergfors, že u nás máme

Víte o tom, že se pořádají lidové kursy ruštiny? Sledujte informace v Sokolských novinách a utvořte si ve vašem lyžařském oddílu kroužek a učte se společně. Učitele vám doporučí odbočky Svazu československo-sovětského přátelství nebo osvětové referáty.

běžce stejně fyzicky zdatné jako ve Švédsku, ale rozdíl výsledku je rozdíl využití síly a dokonalejšího stylu.

Na prvním sněhu a po celý začátek sezóny je předmětem naší péče styl. Jak ho nacvičujeme? Vyjedeme si v rovině kolečko se širokou stopou (obr. 1, 2, 3). V tomto kolečku jezdíme nejprve bez holí a nedbáme na počet ujetých kol. Čím více jich najezdíme, tím je to pro nás lepší. Nezapomínáme si však tuto práci zpestrit nějakým výstupem nebo sjezdem, neboť z treningu se nesmí stát mechanické dření. Training to je zábava, při které získáváme nejen techniku a fyzickou sílu, ale také duševní sílu pro příští závody.

Při ježdění koleček se střídavě věnujeme zdokonalování určitých prvků stylu. Je to hlavně nácvik správného přenášení váhy, využívání skluzu a správného odrazu. Při přenášení váhy vydatně pomáhají ramena, která jdou i s pažemi vpřed (obr. 2). Nesmíme se však přitom kývat do stran. Všechna práce směřuje dopředu, každá výkyv do strany znamená ztrátu rovnováhy, a tím rychlosti. Trup držíme pokud možno zpřímá (obr. 1 a 2), aby se nám dobře dýchalo, útroby nebyly tísněny a zadové svaly se neunavovaly. Běháním bez holí se učíme včasnému a správnému odrazu nohy, který nám umožní dlouhý skluz. Přitom je to vydatně cvičení pro steheňní svalstvo. Nesmíme zapomenout přitom na práci kolena, které jde vpřed, mírně vytlačeno a vychýleno mírně dovnitř. Umožní nám lepší přenesení váhy a delší krok. Běrec nesmí nikdy předjíždět tak, že by se koleno promítlo za patu.

Nejčastější chyby při nácviku:

1. vysoký základní běžecký postoj,
2. úzká stopa,
3. neúplné přenesení váhy na vedoucí lyži,
4. nevyužití skluzu,
5. velký předklon trupu,
6. ramena nejsou vpřed,
7. kývání se do stran,
8. špatný odraz, buďto malý nebo opožděný,



9. koleno nejde vpřed a mírně dovnitř,

10. břec předjíždí.

Další etapa nácviku je s holemi, to je již nácvik celého stylu, jak o tom bylo napsáno ve článku: „Švédský střídavý“.

Training bez holí i s holemi v kolečku pěstujeme stále po celou sezónu. Stane se jakýmsi rozvozcímením na začátku každého treningu. Věnujeme se mu vždy 20 až 30 minut. Pilujeme tím styl, aby se krok stal plynulým, vyváženým a pohyby byly uvolněné, a hlavně, abychom se vozili, to je využívali maximálně skluzu.



PODZIMNÍ PŘÍPRAVA LYŽAŘŮ

V. MAJER, trenér lyžařského odboru moskevského „Dynam“:

V loňské sezóně dobyli „dynamovští“ lyžaři mnoho úspěchů. E. Sidorova se stala mistrem Moskvy, RSFSR a SSSR ve slalomu a v alpské kombinaci. A. Filatov vyhrál mistrovství RSFSR ve slalomu a mistrovství SSSR v alpské kombinaci a J. Skvorcov zvítězil na mistrovství RSFSR a SSSR ve skoku. Všichni tři jsou žáci mistra sportu V. Majera.

V plánu dynamovských sportovců je na čelném místě předsezónní příprava, která začíná v září a trvá až do prvního sněhu. O takové přípravě píše V. Majer toto:

„Skoro všichni členové lyžařského odboru pěstují po celý rok s výjimkou prvních dvou měsíců po posledních závodech doplňkové sporty. Filatov na příklad hraje rugby, Skvorcov a Sidorova odbíjenou, plavou a jezdí na kole. Je ovšem pravidlem, že tyto sporty nepěstují závodně.

K speciální přípravě přistupujeme obvykle v polovině září. Začínáme gymnastikou a končíme přespolním během. Tyto cviky a běhy provádíme v Leninských horách — tam, kde lyžaři trenují i v zimě. Trening je třikrát v týdnu, a to v úterý, ve čtvrtek a v neděli. Trvá po každé 1½—2 hodiny. Výstroj: tepláky, tennisky a v případě nepohody lehká lyžařská obuv.

Jak takový trening u nás vypadá:

Nejdříve lehký poklus 300—500 metrů ze šaten na cvičiště. Běh doplňujeme různými cviky. Jsou to výskoky, výpady, chůze ve výponu, předklony, záklony atd. Tyto cviky nás mají zahrát a připravit tělo k hlavní přípravě. Nedocenění těchto zdánlivě lehkých cviků spěje často k zbytečným zraněním a výronům. Na konec přechází poklus v chůzi, nejdříve rychlou, pak mírnější. To je proto, aby se uklidnilo srdce a plíce.

Hlavní příprava se děje na rovině, na louce, kryté pokud možno od větru. Z účastníků si utvoříme kruh a začne příprava. Jsou to cvičení, při kterých nezapomínáme na žádný sval. Začínáme upažováním do vzpažení s hlubo-

LEHCE NEBO TVRDĚ?

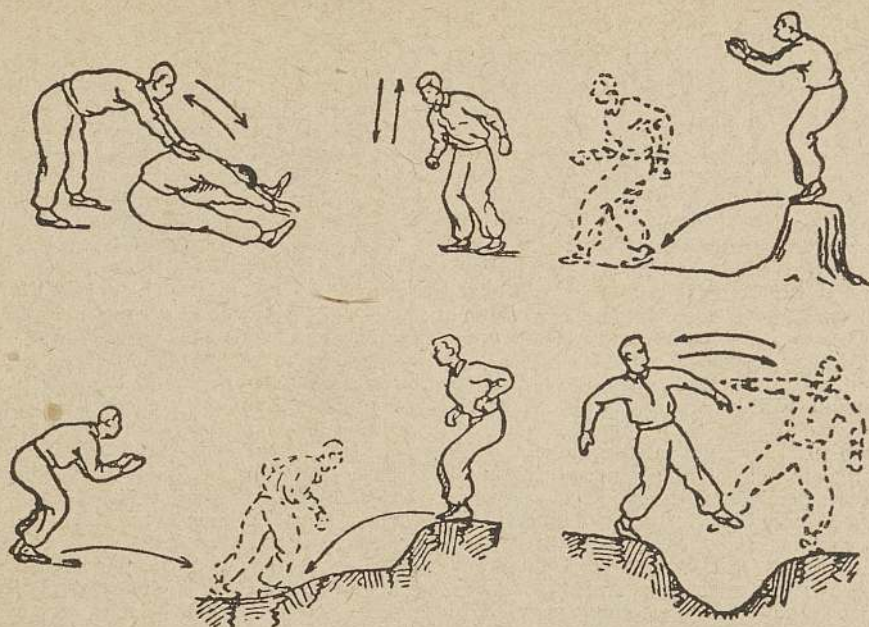
Casy se mění i ve sportu. Kde jsme se dříve spokojili a lépe řečeno museli spokojit se všelijakým pořadím, tam dnes dobýváme prvých míst nebo o ně čestně bojujeme. Takový průměr sportovní reprezentace zavazuje nikoliv jen ty, kteří se již k této úrovni vypracovali, nýbrž i všechny ostatní, kteří jsou teprve na cestě k ní. A dvojnásob zavazuje každého činného sportovce v takovém druhu sportovního zápolení, kde tradice jak dříve dosaženými výkony, tak délkou doby u nás provozovaného sportu by byla předpokladem k výkonům jediné nejlepší. Z toho

bych učinil závěr, že dnes nemůžeme poslat naše lyžařské závodníky na výlet do ciziny, aby nám přivezli místa od desátého horší a běžnou omluvu špatně namazaných lyží.

Jde nyní hlavně o to, kudy vede správná cesta k místům v pořadí od desátého k lepším a bez výmluv. Touto cestou je příprava, to je nesporné. Velmi sporné však může být, jaká má být správná příprava.

Celkem vzato každá příprava má dvě složky: technickou a kondiční.

Po technické stránce jsme udělali značný krok kupředu v právě uplynulé zimě. Pozvali jsme našim běžcům švédského trenéra G. Bergforse. O jeho kvalitě nelze pochybovat, i když jsou ve Švédsku jeden neb dva



kými vdechy a výdechy. A pak již předklon střídá záklon, přednožováním a zanožováním cvičíme rovnováhu, kliky upevňujeme ruce a dřepáním silíme nohy. Od lehkých cviků přistupujeme k těžším. Po těchto cvicích je krátký oddech a pak následuje běh. Jeho doba je 15—30 minut v rovnoměrném tempu, chvílemi přechází v ostrou chůzi. Trať si vybíráme takovou, aby bylo nutno překonávat překážky, jako jsou strže, stráně, srázy, povalené stromy atd. Běh zakončujeme rychlou chůzí. Jakmile se nám uklidní srdce a plíce, dáme si nakonec ještě několik lehkých cviků proti ochablosti.

lepší trenéři než je Bergfors. Po technické stránce jsou si jistě ti to nejlepší učitelé rovnocenní.

Bergfors přinesl opravdu do naší běžecké techniky nový vítr. Mnohý by mohl říci, co zná Bergfors, mohli okoukat naši sami při zájezdech a hlavně při zimních olympijských hrách. Tyto výtky by byly na místě, kdybychom byli vyslali na závody kromě závodníků a vedoucích také jakési pozorovatele, kteří by neměli jiný úkol kromě sledování technického vývoje běhu na lyžích. Pokud jde o tuto věc, nic takového jsme neučinili, ačkoliv bylo jasné, že za deset let, pokud jsme byli prakticky izolováni od ostatního lyžařského světa, muselo se v něm mnoho zdokonalit.

Jde nyní o správné využití všeho, co jsme se naučili. Jde o to, uplatnit to v závodech. Tím je vlastně technická stránka trainingu dána. Zůstává kondiční stránka. Jde o to, jak připravit závodníka tělesně tak, aby svou techniku dovedl použít se zaměřením na výsledek, který od něj očekáváme.

Kondiční stránka je velmi ožehavou. Technický training může být dobrý nebo špatný, a to naprosto jednoznačně. Kondiční training tak jednoznačný není. Co je pro jednoho dobré, může být pro jiného špatné, či zcela zhoubné. Narážíme zde bez obalu na zásadní věc, má-li být training lehký či tvrdý.

Řešíme-li tuto otázku zásadně,

nechme stranou obavu, že mnohý z trenujících nevydrží tvrdý training a vezmeme za jisté, že celkový vývoj všech sportů jde k poměrnému zjednodušení technické složitosti a k uplatnění síly a vytrvalosti. Je nesporné, že tato tendence byla vyvolána samým závoděním, kde mezi stejně vyspělou technikou se nakonec prosadí ta, která byla důrazněji použita nebo ta, které nescházela síla, jež jí správně a rozhodně uplatnila.

A tak se blížíme k zásadě trainingu raději tvrdého. Je to strašné, co od našich lyžařů chceme! Dřinu a dřinu a výbornou techniku a ještě dřinu! Komu to je mnoho, musí si přiznat, že čelné místo v mezinárodním závodě je dnes opravdu výsledkem neobyčejně svědomité a tvrdé přípravy a že jsou již dávno pryč časy Caesarovy s jeho: přijít, uvidět a zvítězit. Kdyby to bylo tak lehké, nebyly by sportovní výsledky zdaleka tak ceněny a obdivovány, jak právě jsou. Nevěřte tomu, že sportovní zájem je jakýsi destilát touhy po sensaci. Mnohem více je to skutečný obdiv k tomu, co člověk a jenom člověk dokáže!

U nás ovšem často spadá pojem špatného trainingu pod tvrdý training. Předčasně vyrazený závodník je považován za oběť příliš tvrdého trainingu, místo aby se hledalo, že to nebyl training tvrdý, ale špatný, pochybený.

Mluví-li pro tvrdý training, musím zdůraznit, že takový training je mnohem obtížnější nejen pro trenující, ale hlavně pro jeho vedoucí.

Individuální training by byl nejlepší formou cvičení. Z technických důvodů však třeba dát trainingu určitou kolektivní formu a musí být hromadný. I když bychom se pro konečný výběr spokojili s rozřadovacími závody, samotářský nácvik je po technické stránce určitý úpadek. Přidělit každému trenujícímu jednotlivci nebo i dvojici jakéhosi osobního trenéra, by bylo hospodářsky neúnosné. Zůstaneme tedy u hromadných výcvikových středisek. Jejich výsledky jsou spolehlivé potud, že nedosahuje-li v nich technicky lepší

cvičenec aspoň takových výsledků jako cvičenci s tělesnými fondy, nelze to od něj očekávat za normálních okolností ani v závodě. Jde pak o to, aby individuální formou trainingu byly jeho tělesné schopnosti tak rozmnoženy, aby svou technikou výsledkem mohl uplatnit.

Přikloníme-li se k lehké a opatrné formě nácviku, přijímáme zakuklené nebezpečí příliš měkkých závodníků, kteří neobstojí v těžké soutěži. Stává ovšem možnost, že nesprávně vedený training spotřebuje příliš mnoho sil trenujících, takže nestartují na závodech ve své nejlepší formě. To však není výsledek tvrdého, ale výsledek špatného trainingu.

Z technických novinek mluví pro tvrdý training i zásada širší stopy. Široká stopa znamená uplatnění síly. Správný training ovšem tuto sílu musí závodníkovi dát a současně jej má naučit tuto sílu technicky uplatnit a fyzicky vydat. Pro schraňování sil by se zdála lehčí forma výcviku příznivější. Pro její vydání (a velmi mnoho závodníků nepodá svůj ani průměrný výkon, protože neumí svou sílu správně a hlavně plně vydat) lehká a hravá forma cvičení nevhovuje. Nedává prostě možnost vydat se. Tomu učí jen tvrdý a hodně tvrdý training.

Dobrý training není jen cvičením. Nejlepší training je cvičení za podmínek, které se velmi podobá závodě. Potřebuje-li lyžař půl roku a ještě více k tomu, aby se dostal do plné formy, nelze se spolehnout na to, že takto na šetření zaměřený organismus se sám od sebe přeorientuje na plné vydání. Neudělá to ani když bude fyzickými fondy přímo hýřít, protože nadbytek fyzických sil se projeví jako určitý sklon k zpoždění.

Pro tvrdý training mluví také trochu naše národní povaha. Jsme takoví. Naši atleti, kanoisté, veslaři, hokejisté, ti všichni procházejí většinou velmi tvrdým trainingem. Máme však také jedince, kteří si to mohou dovolit a jejich technická zdatnost a tělesná síla tvoří hodnotu jejich úspěchů!

Kajman

ZE SJEZDU KRAJSKÝCH VEDOUCÍCH LYŽAŘSTVÍ

První pracovní porada krajských lyžařských vedoucích ve sjednocené tělovýchově se konala v Praze v Tyršově domě ve dnech 17. a 18. září 1949. Porady se účastnilo 92 lyžařských pracovníků z celé republiky a všichni členové Ústředí lyžařů ČOS. Referáty všech činovníků o plánech a úkolech, které musí být v letošní sezóně zvládnuty, byly přijaty s velikou pozorností. Zasedání se také účastnili představitelé ČOS náčelník Evžen Penniger, náčelnice Lída Pešková a vedoucí tajemník Vzdělávacího a osvětového odboru šéfredaktor Karel Marek.

Několik výňatků ze zápisu těchto porad:

BR. NÁČELNÍK ČOS PENNIGER

k zahájení sjezdu řekl: Je nutno, aby sport, který je s láskou provozován, byl postaven na lepší basi než dosud. Lyžařství musí být uvedeno v život v celé republice, po stránce branné je to nejdůležitější sport. Dnes od tělesné výchovy a sportu chceme požadavek, aby se

stal hnutím masovým. Proto musí být zaměřen nejen ke špičkovým závodníkům, ale musí obsáhnout co nejvíce pracujícího lidu a mládeže. Musíme vychovávat lepší občany, lépe připravené tělesně i mravně, připravit mládež co nejlépe k obraně vlasti.

S. NÁČELNICE ČOS PEŠKOVÁ

promluvila o organizačních úkolech sjednocené čs. tělesné výchovy v Sokole, které dosud není dokončeno. Nejdůležitější úkoly jsou s hlediska branné schopnosti. Teprve vedlejší úkoly jsou odborná zdatnost a reprezentace. Lyžařský sport bude hrát velkou úlohu v naší tělovýchově a při zdůraznění jeho významu bude zařazen na první místa důležitosti jednotlivých sport. oborů. V SSSR při ohodnocení důležitosti sportu jsou pouze 4 sporty, které mají I. skupinu důležitosti: lehká atletika — lyžařství — plavání — gymnastika.

Kdo bude v budoucnu u nás pěstovat tělesnou výchovu? Především škola, armáda v rámci služby vojenské a Sokol. Tyto 3 skupiny budou pěstovat organizované tělesnou výchovu. ČSM nebude tělovýchovu organizovaně provádět. Vláda bude těl. výchovu všestranně podporovat tím, že ji uzákonila, tedy stát bude o ni pečovat, ne však ji provádět.

Úkolem Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport bude shromažďovat politicky a odborně nejvyšší kvalitu činovníky, usměrňovat

tělesnou výchovu pro nás a bude vládě předkládat zásadní linie. Úřednický aparát bude mít ve Státním úřadu pro tělesnou výchovu a sport hlavně úkoly hospodářské. Podobně tato otázka bude řešena u KNV zřízením tělovýchovných tajemníků a později i u ONV.

V další zmluce promluvila s. náčelnice o reorganizování ústředních orgánů ČOS, která byla provedena na základě účelnosti.

Předsednictvo ČOS bude politickým i odborným orgánem. Činovníci v Ústředí lyžařů ČOS jsou vloženi pouze technickými činovníky a jejich hlavním úkolem je bezvadně a co nejlépe provádět lyžařský výcvik. Toto ústředí si musí klásti požadavky na chaty, výzbroj a výstroj, slevy na drahách atd. Tělovýchovný sbor ČOS je rozdělen na jednotlivá náčelnictva, při čemž do náčelnictva sportu patří ÚLČOS. Všechna sportovní a tělovýchovná ústředí budou mít stejné organizační základy.

Úkoly Tyršovy ústřední školy ČOS (dř. Ředitelství cvičitelských

škol). Zde v těchto školách budou zvládnuty všechny úkoly v jednotném výcviku, jednotném vedení atd.

Závěrem se zminila s. Pešková o provedené očistě po sjednocení čs. tělesné výchovy a sportu v Sokole, kdy vedoucí složky byly jen zkušební, přechodné. Letos, kdy došlo již k přeměně organizační struktury

COS, bylo vyměněno přechodné vedení za stálé. Výměna osob byla provedena s plnou odpovědností předsednictva ČOS. Všechny kladné síly v tomto státě musí být v čele všeho dění a musí vésti čs. tělesnou výchovu a sport k lepšímu přístupu, ne k osobním zálibám, ale ve prospěch všeho našeho pracujícího lidu.

BR. ŠÉFREDAKTOR MAREK

jako vedoucí tajemník Vzdělavatelského a osvětového sboru ČOS promluvil o linii sjednocené tělovýchovy a jejich úkolech. Dnešní úkoly se liší od úkolů dřívější společnosti kapitalistické. Právě dnes můžeme plnit všechny ideály Tyršovy, jak je vytknul již v r. 1871. Výchovu ke zdraví především. A na tento úkol máme již dnes jiný pohled, než se dávala kapitalistická společnost. Člověk musí být pracovně schopnější než dříve. Jeho práce v kolektivu bude znamenat zvýšení úrovně. Čím bude větší zvýšení úrovně, tím také čs. tělovýchova bude mít větší zvýšení úrovně, tím také čs. tělovýchova bude mít větší možnosti. Je třeba změnit formy práce ve sportu proti dřívějšku. Péče o vrcholové závodníky nás příliš zabrala, abychom pro ty ostatní všechny lyžaře šli do šíře. Nešli jsme k lidem do továren, neudělali jsme nic pro tyto lidi, protože jsme nedělali tělovýchovu pro všechny pracující lidi. Dnes je situace jiná, kdy musíme vybudovat co největší podmínky pracujícího člověka.

K úkolům podchycení masovosti v lyžařství přistupuje ještě důležitější úkol — výchova k brannosti. Kromě tělesné schopnosti musí směřovat činnost k branné výchově. A správná ideová výchova, vědět, co se hájí, to je nejdůležitější součástí výchovy k brannosti. Nebudeme-li současně vychovávat ideově s praxí, pak nemůžeme mít lidi

branně schopné. Oproti jiným sportům, lyžařství má ten velký úkol, že důležitostí patří mezi sporty nejvíce branné.

O výchově předních našich borců k vyšší dokonalosti. — Vrcholné výkony musí pomáhat propagovat sport jednak u nás a před světem reprezentovat. Ve sjednocené tělovýchově dostává se právě sportu neutušených možností. Vzpomeňme, zda dříve sporty, opomíjené, jako ku př. rugby, měly finanční možnost 3tydenní přípravy před jednotlivým utkáním? Dnes máme možnost založit výcviková střediska na daleko větší základně. Nechtějme však od čs. tělovýchovy zázraky najednou, vždyť Sokol se vyvíjel celá desetiletí. Za ten rok se udělal ohromný kus práce, je třeba ještě jen organizačního rozčlenění, pak půjdeme společně dopředu. Zpozdili jsme se $\frac{3}{4}$ roku pro XI. všesokolský slet, vlastní činnost máme teprve $\frac{1}{2}$ roku. Všichni musíme přispět v práci a v lyžařství jsou nejkrásnější možnosti.

V budování nového socialistického státu nesmí státi stranou všeho dění ani tělesná výchova ani sport, jako tomu bylo dříve. Dnešní náš úkol je přebudovat celou společnost a od základů ji přeměnit. S touto přeměnou se dostaneme k tomu, aby hylí čestní lidé. Tělovýchovou musíme přispět k převýchově, protože také tělovýchova je součástí celého života.

Z REFERÁTŮ JEDNOTLIVÝCH ČINOVNÍKŮ

Otázka distribuce lyžařské obuvi není dosud vyřešena přes největší snahu, je stále jednáno s příslušnými

činiteli o vydání poukazů. Konkretní zprávy o výsledku jednání budou uveřejněny v Sokolských novinách

a časopisu Lyžařství. Jakékoliv do-
tazy jsou prozatím bezpředmětné.

**Presenční vojenská služba lyžařů —
závodníků.** — Podle sdělení MNO
oproti roku loňskému musí všichni
nováčci, kteří nastoupili 1. X. čin-
nou službu vojenskou, prodělati zá-
kladní vojenský výcvik, takže špič-
koví závodníci mohou být přezázeni
do ATK prakticky až v příští sezó-
ně, t. j. 1950-1951. Všichni vojáci
tedy nastoupí ke svým útvarům a
členům národního mužstva umožní
armáda účast v celostátních kursech
případ od případu. Ostatní vojáci —
lyžaři mohou se zúčastnit lyžařské-
ho výcviku v rámci vojenských so-
kolských jednot jako závodníci a ly-
žařští instruktoři. Tyto kurzy bu-
dou zakončeny zkouškami na lyžař-
ské vedoucí a cvičitele podle řádů
ČOS.

Registrace závodníků a závodnic

bude v letošní sezóně prováděna ob-
dobně jako v minulé sezóně, t. j. jak
nová registrace, tak i obnova. K pří-
hláškám musí bezpodmínečně být
předloženy členské průkazy ČOS
s nalepenými platnými známkami
pro rok 1950. Tyto lze objednat u
Úrazového odboru ČOS stejně jako
blankety pro povinné pojištění všech
lyžařů. Roční prémie Kčs 5.— za
člena, dorost nebo žactvo. U vojens-
kých osob, které nastoupily k činné
službě, převádí se registrace auto-
maticky za VSJ, útvaru, kde se ko-
ná služba, nebo za ATK (členové
representačních mužstev).

Tyršův odznak zdatnosti. — Na
ustavující schůzi ÚLČOS, konané
dne 28. VI. 1949, bylo rozhodnuto,
že všichni činovníci, cvičitelé, roz-
hodčí a členové a členky represen-
tačního mužstva ČOS musí povinně
splnit podmínky TOZ.

PŘEDBĚŽNÁ TERMÍNOVÁ LISTINA ÚLČOS PRO SEZÓNU 1949-1950

byla schválena takto:

Do 22. I. 1950	Krajské přebory dorostu,
Do 29. I.	Krajské přebory mužů, žen a juniorů,
2. - 5. II.	Přebory dorostu ČOS,
2. - 5. II.	Přebory juniorů ČOS,
12. - 26. II.	TATRANSKÝ POHÁR a 51. LYŽAŘSKÁ MISTROV- STVÍ RČS pro rok 1950 ve Vysokých Tatrách,
Do 26. II.	Krajské závody žáků a armádní lyžařské přebory,
9. - 12. III.	Mezinárodní závody v běhu na lyžích mužů a žen a závod ve skoku o POHÁR KONGRESOVÉHO MŮSTKU — Špindlerův Mlýn,
18. - 19. III.	V. ročník ZÁVODU OSVOBOZENÍ — Pec v Krkono- ších,
9. - 10. IV.	VELKÁ CENA ČESKOSLOVENSKA (sjezdové závo- dy) — Špindlerův Mlýn,
1. V.	VELKÁ SJEZDOVÁ CENA SLOVENSKA na Ďum- bieru.

PŘIHLÁSIL JSI SE UŽ ZA ČLENA SVAZU
ČESKOSLOVENSKO-SOVĚTSKÉHO PŘÁTELSTVÍ?

51. LYŽAŘSKÁ MISTROVSTVÍ RČS 1950
VE VYSOKÝCH TATRÁCH

Tabulka počtu startujících z jednotlivých sokolských krajů:

	50 km	18 km	Sdruž.	Skok pros.	Štaf.	Sj. m.	Sj. ž.	Sl. p. m.	Sl. p. ž.	Běh ženy
Celkem:	75-2	100-3	45+1	75+2	30-1	90-2	45-1	40+1	25-1	neomez.
Pražský:	10	14	5	7	4	14	9	9	7	
Budějovický:	3	3	1	2	1	3	2	1	1	
Plzeňský:	6	4	2	2	2	5	4	1	2	
Karlovarský:	3	3	3	3	1	4	3	1	1	
Ústecký:	4	4	2	2	1	5	1	2	1	
Liberecký:	8	15	8	25	2	9	3	3	1	
Hradecký:	4	9	7	5	2	5	2	1	1	
Pardubický:	2	5	1	2	1	3	1	2	1	
Jihlavský:	8	9	4	3	5	2	1	1	1	
Brněnský:	4	5	2	3	2	6	6	5	3	
Olomoucký:	4	5	1	2	1	5	6	1	1	
Gottwaldovský:	5	4	1	4	1	4	2	1	1	
Ostravský:	4	5	4	6	2	8	2	4	2	
SLOVENSKO:	10	16	4	9	5	17	3	8	2	
Celkem:	75	100	45	75	30	90	45	40	25	
A TK:	8	10	5	8	3	9	—	4	—	

PŘEBOR JUNIORŮ RČS
MEMORIÁL J. RÖSSLERA-OŘOVSKÉHO
PRO ROK 1950:

Tabulka počtu startujících z jednotlivých sokolských krajů:

Kraj:	8 km	Sdruž.	Sjezd:	Skok:	Slalom prostý:
Pražský:	7	3	9	4	5
Budějovický	3	2	3	2	2
Plzeňský:	7	3	3	2	2
Karlovarský:	3	2	3	2	2
Ústecký:	4	2	3	2	2
Liberecký:	10	5	11	8	5
Hradecký:	7	4	3	6	2
Pardubický:	5	2	3	2	2
Jihlavský:	11	4	5	5	3
Brněnský:	3	2	3	2	2
Olomoucký:	4	2	3	2	2
Gottwaldovský:	3	2	3	2	2
Ostravský:	7	3	3	7	2
Slovensko:	6	4	5	4	2
Celkem:	80	40	60	50	35

**PŘEBOR DOROSTU RČS
SYNÁČKŮV MEMORIÁL PRO ROK 1950:**

Tabulka počtu startujících z jednotlivých sokolských krajů:

Kraj:	8 km st. 5 km ml.	Sdruž.	Sjezd:	Skok:	Slalom:
Pražský:	1	1	3	2	2
Budějovický:	2	1	1	1	1
Plzeňský:	2	1	3	1	2
Karlovarský:	1	1	3	1	1
Ústecký:	2	1	1	1	1
Liberecký:	7	8	7	9	2
Hradecký:	8	4	2	7	2
Pardubický:	2	1	2	1	1
Jihlavský:	7	1	2	1	2
Brněnský:	1	1	1	1	1
Olomoucký:	1	1	1	1	1
Gottwaldovský:	3	1	1	1	1
Ostravský:	1	1	1	1	1
Slovensko:	2	2	2	2	2
Celkem:	40	25	30	30	20

LYŽAŘSKÉ FILMY:

Filmový odbor ČOS v Praze III, Tyršův dům má k dispozici tyto lyžařské filmy, které půjčuje za náhradu hotových výloh:

FILMY 16 mm

Lyžařská mistrovství RČS v Banské Bystrici 1947	120 m
Lyžařská mistrovství RČS 1948 ve Špindlerově Mlýně	130 m
Zimní sletové hry ve Vys. Tatrách 1948	60 m
Sletové lyžařské závody dorostu v Rokytnici n. Jiz.	130 m
Lyžařská škola mužů v Krkonoších 1937	100 m
Lyžařská škola žen v Beskydech 1936	120 m
Lyžařské přebory dorostu 1949	100 m
Švédská lyžařská běžecká škola Georg Bergforse 1949	
Kouzlo zimy v Alpách (zvukový)	120 m
Honba na lišku (zvukový)	200 m
Na jarním sněhu — výlet na Praděd	100 m
Zimní táboření	120 m

PŘIPRAVUJE SE:

Reportáž z VIII. světových akadem. zimních her 1949 ve Špindlerově Mlýně,
Reportáž z lyžařských přeborů dorostu 1949, Jilemnice,
IV. ročník Závodu Osvobození — Obří slalom 1949.

Vyžádejte si tyto filmy přímo od Filmového odboru ČOS, Praha III, Tyršův dům, ev. i další filmy tělocvičné a sportovní.

PŘEDBĚŽNÝ PROGRAM LYŽAŘSKÝCH ŠKOL V SEZÓNĚ 1949-1950

2. - 9. X. 1949	Škola pro instruktory lyžař. rozhodčích — muži a ženy	60
4. - 7. XII.	Vyšší cvičitelská muži-ženy	90
18. - 21. XII.	Opakovací pro instruktory závodníků muži-ženy	30
1. I. - 7. I. 1950	Závodnická pro dorostence a dorostenky	60
8. - 14. I.	Škola cvičitelská — muži	50
15. - 21. I.	Škola cvičitelská opakovací — muži	50
22. - 28. I.	Škola pro vedoucí mládeže — muži	50
29. I. - 4. II.	Škola pro vedoucí mládeže — ženy	50
2. - 5. II.	Škola pro měřiče se zkouškou na rozhodčí m.-ž.	50
5. - 11. II.	Škola cvičitelská — ženy	50
12. - 18. II.	Škola cvičitelská — muži	50
19. - 25. II.	Škola cvičitelská opakovací — ženy	50
25. II. - 4. III.	Škola cvičitelská opakovací — muži	50
26. II. - 4. III.	Závodnická pro dorostence a dorostenky	60
5.—11. III.	Škola cvičitelská — ženy	50
12.—18. III.	Škola cvičitelská — muži	50
5.—18. III.	Škola pro instruktory závodníků — muži-ženy	40
19.—25. III.	Mezinárodní cvičitelská škola muži-ženy	100

ZÁVODNICKÉ ŠKOLY:

V prvé řadě je plánována řádná výchova závodníků a závodnic, kteří budou nominováni do reprezentačního družstva ČOS. Pro tento účel, jakož i pro předsezónní přípravu, bude uspořádán třídní kurs v říjnu v Tyršově ústřední škole ČOS v Praze. Za čtrnáct dní nato bude dvoudenní výcvik na horách ve střediscích pro Čechy, Moravu a Slovensko.

Závodní příprava bude zaměřena hlavně na naše dvě největší událos-

ti sezóny: Tatranský pohár a 51. Lyžařská mistrovství RČS a byla plánována takto:

Pro sjezdaře asi 10tídenní kurs na prvním sněhu, pro běžce a skokany asi 10denní trenng se švédským trenérem G. Bergforsem.

Pro všechny disciplíny příprava v době vánočního týdne.

Pro ty, kteří budou vybráni do národního mužstva ČSR, speciální příprava před Tatranským pohárem a Mistrovstvím v únoru.

TERMÍNY VEŘEJNÝCH ZÁVODŮ

Upozorňujeme všechny lyžařské oddíly jednot na povinnost hlášení termínů veřejných závodů, které musí být oznámeny ÚLČOS nejpozději do 30. listopadu 1949 prostřednictvím krajů. Bez schválení těchto

termínů a bez předložení propisic veřejného závodu, nebudou tyto veřejné závody ÚLČOS schvalovány a povolovány. — Hlášení budiž provedeno na předepsaných tiskopisech, které jsou k dostání v ÚLČOS.

NEČTĚTE JEN — ALE TAKÉ PIŠTE!

ODVÁŽNÝ POKUS

Udělalí jej se slalomem. Měli při tom dobrý úmysl vystupňovat zajímavost závodu pro diváka tak, aby místo prostého závodu s časem jeli dva závodníci skutečný závod o vítězství přímo mezi sebou.

Slalom se k takovému pokusu neobyčejně dobře hodí. Je to nejmladší ze všech lyžařských závodů a jeho pravidla jsou ještě natolik pružná, že ani nejbezohlednější pokusy nevypadají nesmyslně. Existuje domněnka, že slalom je poslední stádium vývoje nejstaršího typu lyžařských závodů vůbec, závodu překážkového. Nebo podle jiné teorie je to jeho odrůda s umělými brankami jako symbolem kdysi přirozených překážek. Můžete si o brankách myslet všelicos, nemyslete však příliš vysoko, protože tak zase branky důležité nejsou. Vítěz závodu může chladnokrevně zbourat všechny branky od startu až do cíle, jen když bude oběma nohama ve spojnici základů brankových praporek.

To je volnost povážlivá a kromě lyžařské techniky povede pravděpodobně také k speciální výzbroji jezdce, aby se mohl cele věnovat riskantnímu pokusu pohybovat se stále v blízkosti trestné přírážky, aniž mu bude přirčena.

Ovšem, takto zajatý závod má pro diváka osobitý půvab. Pancéřová výzbroj z plstě by vhodně nahradila elegantní šponovky v celkovém charakteru pojetí závodu, jež by znělo: Místo elegance mužně vpřed! Poteče třeba i krev nevinných strážců branek.



V plném tempu do letošní sezóny

A přece to stále nebude skutečný závod! A to je slabina lyžařských závodů všeobecně. Až na štafety s hromadným startem to nejsou závody leda s časem. Všude jinde intervalové uspořádání stírá z lyžařských soutěží čistě závodní charakter. A zápas s časem není nikdy tak napínavý jako přímý zápas závodníků o vítězství.

A nyní se může slalom jako původně intervalový závod pochlubit touto předností. Je k tomu třeba zvláštního uspořádání. Na slalomovém svahu jsou vytyčeny dva slalomy prakticky stejné, tvarem podobné, nikoliv shodné se společným startem a společným cílem. Dva závodníci startují najednou a projíždějí každý jednou trasou do společného cíle. To již tedy není závod s časem, ale skutečný závod, podobně uspořádaný jako štafetový závod v lehké atletice (vyhrazené dráhy). Ve druhém kole se dráhy prohodí, aby případné nestejnosti terénu byly k dobru či škodě obou jezdců.

Pro diváka je to nesporně závod mnohem napínavější než pouhé sledování dovednosti. Výsledek je znám okamžitě.

Co však bude takový závod znamenat pro závodníka? Nepochybně to bude závod mnohem těžší běžného typu slalomu. Aspoň pro takového závodníka, který se neumí natolik ovládnout, aby nenechal na sebe působit konkurenci, jež jede v bezprostředním sousedství, třeba v samostatné dráze, prakticky však současně s ním samým. Udržet pozornost na trasu slalomu a zároveň mít taktický přehled o postavení soupeře, bude velmi obtížné. Kdo to však dokáže, může se klidně pochlubit větší závodnickou zdatností, než jak ji prokazuje nynější slalom v intervalovém startu.

Uslyšíme námitku, že závodníci nejsou předmětem senseace chtivých choutek diváků a že se k takovému uspořádání prostě nepropůjčí. K takovým námitkám bych ani nepřihlížel, ježto závodníci jsou pro každou novinku. Bude-li dost praporků, bude startovat třeba deset závodníků v deseti slalomech. Vážnou překážkou bude však nedostatek vhodně uslaného slalomového svahu a trpělivých strážců branek. Ale i to půjde zvládnout. KB.

BUDE TAM VŠECHNO

Nebýlo to tak snadné a dalo to mnoho práce a nějakou tu chvíli to trvalo. Když lyžaři přišli v roce 1945 do míst, které nyní nazýváme zcela právem lyžařským stadionem, nebylo tam kromě starého svatopeetrského můstku nic.

Dnes je tam však všechno.

Páteří tohoto souhrnu lyžařských zařízení je výtah, kterému lid lyžařský i nelyžařský říká lanovka. Byl stavěn jako všeobecně prospěšné zařízení, které poslouží stejně dobře lyžařům v zimě jako turistům a rekreaantům v létě. Předpoklady jeho všestranného určení nezklamaly a doplněn zbudovanými sjezdovými drahami a slalomovým svahem, stal se základním kamenem dalšího budování.

K starému můstku se připojil malý

evičný můstek pro základní výcvik skokanů. V dalším budování skokanského střediska může být spornou stavba můstku s velkým kritickým bodem či dokonce můstku mamutiho. Velký můstek má Špindlerův Mlýn v Masarykově údolí. Prozatím by dva můstky o stejném dosahu byly pro Špindlerův Mlýn jistý přepych. Otázka budování mamutích můstků je neobyčejně složitá a choulostivá. Nejsou to jistě jen finanční otázky, které ponechávají v tomto ohledu Jugoslávii její nejen vedoucí, ale také osamocené postavení.

Pro úplnost toho, že jsme řekli, že je tam všechno, budiž konstatováno, že i projekt mamutiho můstku pro lyžařský stadion ve Sv. Petru je hotov.

Všechna tato zařízení však nejsou ničím bez lidí. A lidé mohou za svým sportem přijít na sjezdovku, na slalomový svah a na lyžařský můstek,

nemohou však, bohužel, ani na prvním, ani na druhém, ani na třetím bydlet, jíst, spát, bavit se, učit se, smát se, zpívat a hádat se. Zkrátka mohou na nich šusovat, prohazovat kristiánky a skákat, nemohou však tam žít.

I to se však vyřešilo! Za potokem, schován clonou smrků v pohledu z vnitřku stadionu, vyrostl barák, ve kterém budou lyžaři opravdu žít. Není konkurenci francouzské státní škole v alpském hotelu. Něco takového by bylo stejně marné hledat ve Špindlu jako montblanské ledovce. Ve vzájemném porovnání je barák stejně skromný jako scenerie krkonošských hřebenu. Ale je náš. Lyžaři sami si jej zbudovali. Je stejně důkazem jejich vynalézavosti jako příčinnivosti. O něm lze přiléhavě tvrdit, že vznikl opravdovou svépomocí.

Jeho určení je prosté. Bude sloužit lyžařům jako technické a ideové středisko. Přenosný barák byl postaven na vysokou podezdívku a jeho konstrukce přizpůsobena horskému prostředí. Vnitřní zařízení pak upraveno podle požadavků jednoduchého, avšak vyhovujícího ubytování, náležitého stravování a kolektivního vedení výcvikových kursů a škol všech lyžařských činovníků a závodníků.

Nikoliv po prvé oživnou letos sjezdové dráhy, běžecká dráha a skokanské můstky. Tak tomu bylo již minulé zimy a také dříve, ale všechno žilo jakoby každé samo pro sebe. Letos po prvé zahučí oheň

v kamnech nocleháren, zasyčí pára pod poklicemi kuchyně, zašumí proud vody ve sprchách umyváren, zaklepou zásuvky stolů ve společné studovně, ozve se život v lyžařském baráku. Možná, že nikdo nepočítal brigádnické hodiny, které jej probudily k životu. Bylo jich však rozhodně tolik, aby mu vdechly životní elán pro všechny ty zimy, co tam bude stát. Neboť nyní to všechno v lyžařském stadionu patří dohromady.

Ačkoliv to je jen obyčejný rozkládací barák, líbí se mně víc než přepychový hotel. Ty hotely tam totiž byly již dříve. Tento barák jsme si postavili sami. Nikoliv docela, ale z podstatné a té nejdůležitější části. Nebylo by chvástáním, kdyby každý z nás tam měl v základech křemenný „šutrák“ z petrského potoka s monogramem po příkladu klenby verdunského památníku. Máme tam své kameny bez monogramů a ještě více je jich okolo mimo základy, které jsme dobývali při jejich stavbě. Co však nepotřebuje žádný monogram a co je jistě naše, to je pravý sportovní duch, který jsme mu vždy chtěli dát od prvního kolečka výkopu do posledního krováku jeho střechy.

To ovšem nezáleží jen na nás. Jde také o ty, kterým jej nyní odevzdáváme, aby jim věrně sloužil. A řekl bych, že kdokoliv přijde a podívá se na ten barák, bude moci říci, že jej postavily poctivé ruce a poctivé úmysly pro stejně dobré nástupce. A je to jen barák! Kája

Z ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ ČOS

Zkoušky 26. února 1949
na Bradlerově chatě

Petříková Vlasta, T. J. Sokol Vrchlabí
Šmelhausová Jarmila, T. J. Sokol Pražský
Zkoušky 14. ledna 1949 na Panorámě
Šebek Miroslav, S. Dynamo Slavia Praha
Pachta Vladimír, S. Dynamo Slavia Praha

Zkoušky 23. března 1947

Barcalová Ludmila, Sokol Praha XII
Jebavá Hana, Sokol Smržovka
Klusáčková Jitka, Sokol Třebíč
Novotná Marie, Sokol Měříčná
Riedlová Ludmila, Sokol Jihlava
Slavíková Marie, Sokol Turnov

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH ČOS

Zkouška 16. ledna 1949 na Mělnické chatě

Mráz Rudolf, Sokol Praha II

Zkoušky 29. ledna 1949 v Peci

Grumlík Lubomír, Sokol OP Prostějov

Kozák Čestmír, Sokol Brno I

Lang Radoslav, Sokol Chotěboř

Langer Karel, OP Prostějov

Píša Jaroslav, Sokol Dečvice I

Zkouška 20. února 1949 na Javorovém

Adámek Antonín, Sokol Vratimov

Bohuš Lubomír, Sokol Ostrava I

Bujnoch Otakar, Sokol Přerov

Doležal Vlastimil, Sokol Záběh n. O.

Dostál František, Sokol Vratimov

Dubný Jaromír, S. Ostrava-Michálkovice

Dunička Oldřich, Sokol Ostrava I

Gutovský Zdeněk, Sokol MEZ Ostrava I

Klimšová Ludmila, Sokol Ostrava I

Kolář Otmar, S. Železnice, Ostrava-Přívov

Kostka Antonín, S. Vítkovické železářny

Laciga Radomil, Sokol Ostrava I

Matoušek Josef, Sokol Svinov

Mendrysz Viktor, Sokol Ostrava-Vítkovice

Prosecká Anna, Sokol Ostrava I

Prádka Miroslav, Sokol Zábřeh n. O.

Zahel Jaromír, Sokol Hulváky

Zkouška 20. února 1949 na Gruni

Labudek Jaromír, Sokol Český Těšín

Zkoušky 2. dubna 1949 ve Sv. Petru

Barac František

Baroš Gustav, KSTL Bánská Bystrica

Jenka Slavomír, Sokol Mladá Boleslav

Ing. Jindřich Jíří, ZSJ min. vnitř. obch.

Juroška Bohuslav, Sokol MEZ Frenštát

Kalous František, S. Kunvald v Čechách

Knytl Miroslav, Sokol Liberec III

Matejka Ladislav

Mistřík Marian, Sokol Jesenice

Milostný Vlastimil, Sokol Teplice

Nemesegy Elemír, Sokol SNB Bratislava

Dr. Otáhal Stanislav, Sokol Smíchov I.

Pele Zdeněk, Sokol Vrchlabí

Rychtr Alois, Sokol Špičák

Skrbek Josef, Sokol Vítkovické železářny

Vosátka Antonín, S. Dynamo Slavia Praha

Vrána Rudolf, S. Dynamo Slavia Praha

Zkoušky 10. dubna 1949 na Pradědu

Holubová Dagmar, Sokol Brno-Král. Pole

Peštálová Marie, Sokol Železničáři Brno

Svoboda Josef, Sokol Brno-Židenice

Klímová Milena, S. Bratr. Sparta Praha

Padevětová Zdenka, Sokol Ferra Praha

Pavlíčková Blanka, Letecké záv. Vysočany

Podlípna Zdenka, Sokol Lomnice n. Pop.

Schmidtová Zdenka, Sokol Hradec Králové

Šmídová Marie, Sokol Hronov

Vauková Marie, Sokol Opava-Kateřinky

JMENOVÁNÍ MĚŘIČŮ ČOS

Na schůzi Ústředí lyžařů ČOS, konané dne 7. září 1949, bylo vzato na vědomí jmenování měřičů:

Z kraje Českobudějovického:

Buchtel Jaroslav, Sokol Čes. Budějovice

Haisman Josef, Sokol České Budějovice

Hála František, Sokol Křemže

Herda Jan, Sokol Písek

Jakl Stanislav, České Budějovice

Kára Rudolf, Jindř. Hradec

Kolář Rudolf, Jindř. Hradec

Lád Jan, Sokol Prachatice

Ing. Kolařík Stanislav, S. Č. Budějovice

Papež Vladimír, Sokol Vimperk

Sklář Věroslav, Sokol Křemže

Safařík Bedřich, Sokol Křemže

Tichý Otto, Sokol České Budějovice

Jůzková L., Sokol Písek

Z kraje Ostravského:

Jebavý Jan, Sokol Krnov

Musial Leopold, Sokol Krnov

Z kraje Olomouckého:

Chromý Zdeněk, Sokol Olomouc

Kašpar Rud., S. Báňská a hutní Olomouc

Kožnárek Vilém, Sokol Šumperk

Šišma Josef, Chronotechna, Šternberk

— LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro cvičitele a cvičitelky. — Vydává Československá

krumem. Odpo-

novna 24, telefon

— Vychází 12krát

řaze IA-Gre-2372-

fiskne „TEMPO“.

1.

Horní Černošice u Prahy 218

STŘIKOVSKÝ Antonín

Lyzářství



ODBOBNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

10. LISTOPADU • ROČNÍK I. • ČÍSLO 10.—11.

POZDRAV SOKOLA FYSKULTUŘE SSSR

Ze slavnostní schůze předsednictva ČOS, konané 4. listopadu 1949 v Tyršově domě v Praze, které se účastnili četní oficiální hosté a 35 nejlepších sokolských sportovců a tělocvikařů (za lyžaře Luboš Brchel), byl odeslán tento pozdrav všech československých sportovců a tělocvikařů, sdružených v Sokole, fyskultuře Sovětského svazu:

Československá obec sokolská jako představitelka veškeré sjednocené tělesné výchovy a sportu v Československu posílá nejsrdčnější pozdravy přátelství a bratrské lásky slavné a mocné fyskultuře všech národů Svazu sovětských socialistických republik.

Vážení soudruzi a soudružky, drazí bratři a sestry! Vzpomínáme na Vás v předvečer svátku 7. listopadu, výročního dne Veliké říjnové socialistické revoluce. Ve dnech československo-sovětského přátelství, kdy se po celé naší vlasti znovu sklání všecek pracující lid Československa ve vděčné a oddané lásce k osvoboditelskému dílu Sovětského svazu, spěcháme také my, všichni tělocvikaři a sportovci Československa, abychom Vám znovu pověděli, jak Vás máme rádi a zač Vám děkujeme.

Bez Veliké říjnové socialistické revoluce by nebylo asi samostatnosti naší republiky roku 1918. Bez Sovětského svazu, geniálního díla Leninova a Stalinova, by nebylo ani naší svobody dnes. Národové Československa, všichni dobří Čechové a Slováci, vědí, kolik nesmírných obětí přinesl za druhé světové války bohatýrský sovětský lid a jeho nepřemožitelná Rudá armáda v hrdinských bojích proti fašismu a nacismu — nejenom za svobodu svou, ale za svobodu a nezávislost všech utlačovaných národů. Jsme šťastni, že smíme společně s Vámi a v pevném svazku se všemi zeměmi lidové demokracie stát na obraně míru proti zločinným podněcovatelům nových válek.

Slibujeme Vám jménem všech československých sportovců a tělocvikařů, že vykonáme všechno pro upevnění a posílení fyzického i mravního zdraví našeho lidu. Učíme se od vyspělé fyskultury SSSR, jsme podle Vašeho příkladu připraveni k práci i k obraně: k práci pro vítězství socialismu a k obraně míru i svobody všeho mírumilovného a pokrokového lidstva.

Nechť vzkvétá a mohutní věrná družba mezi fyskulturou SSSR a veškerou tělesnou výchovou ČSR!

Ať žije mohutný a slavný Sovětský svaz, nejpevnější záruka a ochrana světového míru!

Ať žije veliký přítel a učitel všech nás, generalissimus J. V. Stalin!

V Praze dne 4. listopadu 1949. ČESKOSLOVENSKÁ OBEC SOKOLSKÁ

SOKOLSTVO SOVĚTSKÉMU SVAZU

JULIUS DOLANSKÝ

Dní československo-sovětského přátelství jsou pro všechnu naši tělovýchovu a sport obzvláště vítanou příležitostí, abychom se znovu co nejradostněji přihlásili k Sovětskému svazu. Právě všichni my v sjednocené a obrozené Československé obci sokolské. Naše upřímné a neotřesitelné přátelství k hrdinnému sovětskému lidu a k jeho prvnímu socialistickému státu na světě je nejlepším důkazem, že obrozené Sokolstvo znovu stanulo v předních řadách pokroku a že chce znovu plnit všemi silami veliký odkaz svého zakladatele, dr. Miroslava Tyrše.

Sestry a bratři! Právě v poměru k Sovětskému svazu a k sovětské fyzikultuře máme my, Sokolové, co dohánět. Vzpomeňte si, jak dlouho jsme u nás zanedbávali styky se sovětskou tělovýchovou. Po celou dobu t. zv. první republiky stýkali jsme se kde s kým. Navazovali jsme přátelské svazky takřka s celým světem. Naše sportovní mužstva a naši přeborníci jezdili po celé zeměkouli. Na našich sletech, sportovních olympiádách, spartakiádách a závodech vítali jsme u nás zástupce z nejrůznějších zemí. Jenom jedna veliká země jako by tehdy nebyla pro nás existovala: celá šestina světa — Sovětský svaz.

Či to byla vina? Nevěděli jsme snad u nás o Sovětském svazu? Dobře jsme o něm věděli! Přemnohým z nás už tehdy se obracely zraky tam daleko k východu. „Kde zítra znamená již včera“, k té zemi milované, k zemi vítězného socialismu. Ale mnoho nepřekonatelných překážek nám tehdy bránilo, abychom směli u nás stisknout bratrsky a soudružsky ruku sovětským sportovcům a sportovkyním. Naše čs. reakce uzavřela tehdy takřka neprodyšné hranice naší tělovýchovy směrem na východ. Bratřila se se zpátečnickými zeměmi kapitalismu a vytvořila u

nás takové prostředí, že ani představitelé sovětské fyzikultury o nás nestáli. Právem tehdy považovali čs. Sokolstvo za organizaci polofaštickou.

Nepotřebujeme znovu připomínat, co pro nás znamenal Sovětský svaz za německé okupace a za druhé světové války. Jediný Sovětský svaz nás nikdy nezklamal. Jedině zásluhou SSSR byla znovu osvobozena naše republika, aby povstala k novému životu, krásnějšímu a radostnějšímu, než o jakém jsme směli dříve jenom snít. Dějinný únor loňského roku dokončil ještě slavné vítězství lidové demokracie u nás. Zbavení všech zrůdců a zpátečníků, opření o mohutný šik jednotné a obrozené Národní fronty všech pokrokových stran za vedení Komunistické strany Československa, vydali jsme se na novou cestu: na cestu k socialismu.

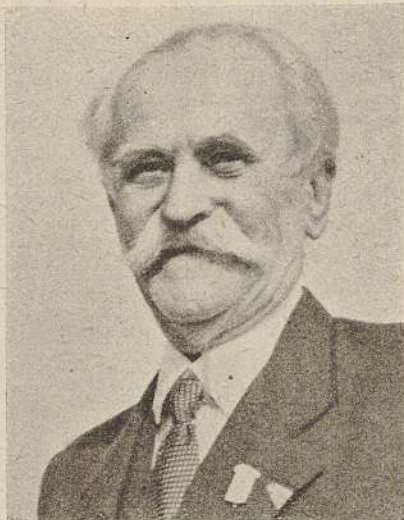
Na této dráze nic nám už nebrání, abychom rozvinuli co nejúspěšnější styky především se sovětskou fyzikulturou. Za tu poměrně krátkou dobu, co se nám otevřely hranice Sovětského svazu, přesvědčili jsme se několikrát, jak potřebné a prospěšné je pro nás seznamovat se s nesmírnými a jedinečnými pokroky sovětských soudruhů také na poli tělesné výchovy. Stačilo několik zájezdů našich přeborníků do Sovětského svazu a několik vzácných sovětských návštěv u nás, abychom na vlastní oči poznali, že se máme především od sovětské tělovýchovy mnohemu a mnohemu učit. Učit a dohánět. Teprve nyní si plně uvědomujeme, jakou jsme utrpěli nenahraditelnou škodu, když jsme styky se sovětskými sportovci a tělocvikáři zanedbávali, ať už proti své vůli, či vlastní vinou zpátečnického vedení Sokola a jiných našich tělovýchovných organizací.

Ale ještě není pozdě. Právě teď můžeme ukázat, že jsme si vzali

STAROSTA ČOS BR. JOSEF TRUHLÁŘ

měl v minulém měsíci dva významné dny. V sobotu 22. října oslavil své 79. narozeniny a o týden později, 28. října mu prezident republiky Klement Gottwald udělil jako prvnímu u nás titul „zasloužilý pracovník v tělesné výchově a sportu“, jako zvlášť zasloužilému a vynikajícímu pracovníku v oboru tělesné výchovy a sportu.

K dlouhé řadě gratulantů se připojují i všichni lyžaři.



k srdci slova Tyršova: „Každý se vším úsilím na společné dráze kupředu spěchaje, raduj se přece, když byl předstižen!“ Ano, radostně přiznáváme: Byli jsme předstiženi — předstiženi nejvyspělejší tělovýchovou světa, sovětskou fyskulturou. Ale neradujeme se proto, abychom jenom doznávali vlastní porážky. To by byla hanba a nemístné sebestmračství. Je pro nás radostí a ctí, že naši nejlepší borci a sportovci směli změřit své síly se sovětskými soudruhy a že se smíme také na tomto poli od Sovětského svazu učit. Nové sportovní a tělovýchovné styky, které se tak slibně rozvíjejí od nedávna mezi námi a mezi Sovětským svazem, jsou nám zárukou, že také naše čs. tělovýchova a sport znovu stojí na počátku nového krásného rozkvětu. V neustálém soutěžení s fyskulturou Sovětského svazu půjdeme podle příkazu Tyršova vždy výš a výš, až na nejvyšší metu.

A co je pro nás dnes tím nejvyšším cílem veškeré naší tělovýchovy a našeho sportu? Znovu si v duchu Tyršově ukládáme, že chceme „těles-

né i mravně vychovávat a šlechtit všecek náš národ český a slovenský, odchovávat jeho k síle, statečnosti, ušlechtilosti a brannosti zvýšené“. Nejvyšším vzorem je nám tu Sovětský svaz a sovětská fyskultura. Jako v Sovětském svazu znamená čestný odznak GTO (Gotov k trudu i oborně) samozřejmý příkaz pro každého sportovce a občana, že musí být kdykoliv „připraven k práci a k obraně“ míru, tak i náš TOZ, Tyršův odznak zdatnosti, budíž pro každého sportovce a tělocvikáře nejvyšší ctizádostí: že chceme a budeme vždycky první na svém místě v práci pro republiku a pro naši lidovou demokracii! Že chceme a budeme vždycky a za všech okolností bránit svobodu a nezávislost naší lidově demokratické vlasti, štěstí a blahobyt všeho našeho pracujícího lidu!

Ve Dnech československo-sovětského přátelství znovu také my, Sokolové, slavně slibujeme, že Sovětskému svazu vždycky věrně zůstaneme a že po jeho boku pevně a neochvějně stojíme na stráži míru proti všem nepřátelům a zpátečníkům.

LYŽAŘSTÍ ZÁVODNÍCI V TYRŠOVĚ DOMĚ

Letos jsme se k tomu dostali po prvé, abychom již před sezónou shromáždili naše přední závodníky a závodnice, seznámili je s novou strukturou tělesné výchovy a sportu ČOS i s technikou a důležitostí předsezónní přípravy. Byl to veliký krok kupředu a zkušenosti a poznatky z této školy bude použito v příštích letech, kdy tyto školy budou nezbytnou součástí přípravy našich lyžařů.

Škola byla třídní a byla zahájena ve čtvrtek 13. října 1949 ve 20 hodin v Tyršově domě. Bylo pozváno celé širší lyžařské družstvo běžecké, skokanské a sjezdařské, celkem 130 závodníků a závodnic. Všichni pozvaní se nedostavili a školy se účastnilo 67 bratří a 28 sester. Školu zahájil náčelník ČOS Evžen Penniger. Vedení školy měla T. U. Š.

Účelem školy bylo ukázat účastníkům způsoby technické přípravy a seznámit je s novou strukturou tělesné výchovy a sportu.

V Tyršově domě probíhalo ve stejné době několik škol dalších a proto museli být bratři ubytováni na sletovém stadionu a do Tyršova domu docházet. Toto přecházení bylo využito ke cvičení pořadových a k zahrnutí a receviční. Škola byla vedena v přísné kázní. Všichni posluchači byli v několika přednáškách seznámeni s požadavky, které jsou dnes na reprezentanta kladeny. Týká se to v prvé řadě morálního a ukázněného vystupování a politického rozhledu. Praktický program se skládal z přípravy lehkotletické, běhání na dráze a v přírodě, gymnastiky speciální a vyrovnávací i z cvičení v tělocvičně, kde byl kladen hlavní důraz na využití tělocvičny v přípravě lyžaře. Každý den bylo zařazeno plavání v bazénu. Jedno odpoledne byly na pořadu současně o Tyršův odznak zdatnosti. Většina účastníků byla po dvou dnech značně unavena a „rozlámana“. Tento stav byl důkazem nedostatečné letní přípravy budoucích reprezentantů. Je proto nutno, aby ukázky letní přípravy lyžaře byly příště pořádány na počátku léta. Na podzim v září měl by být uspořádán druhý kurs, který by ukázal trainingové možnosti v přírodě, v terénu.

Kázeň nebyla nejlepší, jako by se někteří bratři a sestry styděli zařadit mezi ostatní závodníky-lyžaře. Jako by jim záleželo více na tom, že budou třeba s negativním smyslu něčím jiným, než ostatní kolektiv. To jsou jistě jen počáteční potíže. Příští škola již jistě proběhne v dobrovolně ukázněném vystupování, tak jako nám to naznačil konec této školy. Vnitřní kázní každého jednotlivce se dostaneme jistě mnohem rychleji a po všech stranách příjemněji kupředu než kázní a pořádkem vymáhaným. Bude li sebekázeň a kritika vlastností každého závodníka, nebude pro nikoho požadavek kázně drillem.

Nedostatek sportovní kázně a morálky se nám v minulosti několikrát objevil ať ve formě alkoholu, stížností chatařů, nepořádku a nekázně ve vlaku atd. A chceme li, aby náš lyžařský sport měl materiální i morální postavení, po jakém všichni toužíme a jaké si podle našich představ zaslouží, musí také čelní představitel tohoto sportu, t. j. závodníci, být ukázkou moderního pojetí sportovce.

Máme-li dosáhnouti doma i na mezinárodním poli úspěchů, musí být na závod všichni připraveni co nejpoctivěji. Nyní musí být všichni již v plném trainingovém tempu. Viděli jsme, kolik nám ze správné přípravy chybí. Musíme ještě dohonit, co se dá. Po této škole má jistě každý představu, kde jsou slabiny jeho přípravy. Snažili jsme se ve škole dát každému co nejvíce a nyní záleží jen na tom, jak každý sám vezme poctivě přípravu do ruky a poctivým trainingem přispěje k vyšší úrovni našeho závodního lyžařství.

BOHUSLAV SÝKORA, vedoucí školy



Účastníci první lyžařské školy v Tyršově domě

VEDOUCÍM DOROSTU

Celá naše sjednocená tělovýchova má zájem o vývoj lyžařství. Lyžařství bude záměrně rozšiřováno, zejména v řadách mládeže, nejen proto, že je znamenitým prostředkem k utužení zdraví, ale pro jeho schopnost k výchově brannosti národa. Krása zimní přírody přináší zároveň všem lidem osvěžení po práci.

Z těchto důvodů bude nyní hlavním úkolem lyžařských vedoucích dorostu podchytit zájem veškeré mládeže o lyžařství a učinit lyžařství sportem masovým. Dále je třeba jít mezi pracující mládež a vzbudit u ní zájem o tento sport tím, že mládeži jej přiblížíme, ukážeme jí jeho krásu a vysvětlíme jí jeho účel. Musíme se postarat o to, aby nejenom v místních, ale i v závodních jednotách byly lyžařské oddíly.

Výcvik dorostenců a dorostenek se nesmí omezit jen na ústřední kur-

sy ČOS, kde je výcvik zaměřen k výcviku závodnímu již pro vybraný kádr dorostu, ale musíme zvětšit péči o výcvik dorostu v krajích, okresech a v jednotách, kde má být výcvik průpravný, výchovný a branný.

Je třeba vzbudit zájem mládeže o klasické soutěže, zejména pak o běh.

Krajští lyžařští vedoucí dorostu dohlédněte na to, aby ve všech jednotách byly zakládány lyžařské oddíly, neboť je mnoho mládeže, která má zájem o lyžařství a dosud neměla možnost se věnovat jeho výcviku. Dbejte toho, aby v každém lyžařském oddílu jednoty byl vedoucí dorostu, který by s vámi navázal spolupráci. Lyžařskými vedoucími dorostu mají být vždy ti, kteří mají schopnosti podchytit zájem mládeže o tento sport a rozšířit jej mezi mládež.

Lyžařští vedoucí dorostu přihlaste povinně všechny své členy oddílu k

lyžařskému pojištění ČOS! Napříště nebude nikdo připuštěn k lyžařským závodům bez pojištění.

Vedoucí dorostu v lyžařských oddílech jednot propagujte vstup do svých oddílů proslavy při cvičení, letačky, vývěskami v sokolovně i na ulicích, v závodech i ve školách. Vybidněte jiné sokolské jednoty k soutěži na získání největšího počtu členů lyžařského oddílu.

Vybízejte členy ČSM ke vstupu do sokolských lyžařských oddílů a ke spolupráci.

Porádejte pro dorost přednášky, filmy, diskuse, informativní schůzky o zájezdech, věnujte večery prohlídce lyžařské výbroje a výstroje a jejich opravám.

Ukutečňujte kondiční běhy, vycházky a výlety. Provádějte t. zv. „suché kursy“ v tělocvičně. Dbejte toho, aby všichni členové vašich oddílů se zúčastňovali pravidelně těchto kursů. Zdůrazňujte nutnost lyžařské přípravy, která má být stupňována a jejímž cílem je zvýšení výkonnosti každého lyžaře.

V sezóně porádejte krátkodobé zájezdy do nejbližších hor na sobotu a neděli. Využijte školních prázdnin k uspořádání týdenních kursů. Tam využijte vhodných chvil k technické a ideové výchově mládeže. Připravte mládež ke splnění praktických i theoretických zkoušek na získání TOZ. Při dobrých místních sněhových podmínkách stanovte pro mládež srazy na určeném místě i ve všední dny k výcviku na sněhu. Porádejte výlety na lyžích do okolí. Lyžařské oddíly v podhorských krajích vezměte si za povinnost alespoň jedenkrát za týden uspořádat lyžařské cvičební půldne na sněhu.

Porádejte co nejvíce náborových lyžařských her pro žactvo a náborových závodů pro dorost. Neboť závodění, jakožto bojový prvek, přita-

huje ke sportu mládež, která v závodech vítá možnost se uplatnit. Závodění má být též výsledkem práce oddílu.

Předpokladem úspěšné práce s dorostem je dostatek obětavých a odborně školených vedoucích. Úkolem ústředních kursů ČOS bude proto vyškolit dostatečný počet vedoucích dorostu a dávat jim pravidelné pokyny pro nábor a výcvik dorostenců a dorostenek. Do těchto kursů pro vedoucí dorostu posílejte přednostně členy cvičitelského dorostového sboru, t. j. ty, kteří skutečně pracují ve vedení mládeže a mají zájem o vývoj lyžařství. Nemá smyslu školit na vedoucí dorostu snad již technicky vyspělé lyžaře, kteří však ani neprijdou ve styk s mládeží a nebudou své znalosti mezi ní stále rozšiřovat.

Všichni lyžařští vedoucí a cvičitelé se podrobí technickému školení a přezkoušení ve svých krajích.

Jelikož byl dosud dorost v lyžařských oddílech opomíjen a zájem všech se soustřeďoval jen na úzký okruh již vybraných závodníků, je třeba, aby si každý lyžařský vedoucí dorostu vzal za povinnost učinit nápravu. Ústředí lyžařů ČOS se bude snažit o to, aby i školským zájezdům do hor byli přidělováni k vedení lyžařského výcviku dobří instruktoři.

Práce lyžařských vedoucích dorostu se bude kontrolovat. Ústředí lyžařů ČOS chce navázat úzkou spolupráci s krajskými vedoucími tím, že chce od nich, aby stále zasílali zprávy o činnosti ve svých krajích, o svých potížích a úspěších. To proto, aby se mohly nedostatky okamžitě odstranit a z dobrých výsledků čerpat další poznatky.

Sledujte zprávy v Sokolských novinách a v časopise „Lyžařství“, kde vám budeme dávat pokyny pro další práci s dorostem. S. Kozáková

**Všichni lyžaři členy Svazu
československo-sovětského přátelství**



Vítěz mistrovství kolchoznické mládeže SSSR, mladá mistryně sportu Alexandra Malofeeva



Jeden z nejlepších lyžařů SSSR • Vladimír Preobraženskij, několikanásobný mistr

VYBUDUJTE LYŽAŘSKÁ STŘEDISKA

(ÚVODNÍK „SOVĚTSKÉHO SPORTU“ Č. 118 ZE DNE 18. X. 1949)

Na severu SSSR už napadl sníh. Za měsíc nebo za 14 dní se celá naše vlast od břehů Tichého oceánu až k Baltyku a od Zápolári ke Kaspickému moři přikryje sněhem.

Máme dobré předpoklady pro všechny druhy lyžařského sportu.

Neustálou prací strany bolševiků a sovětské vlády dosáhl lyžařství velkého rozmachu. Přispěl k tomu také GTO (sovětský odznak zdatnosti).

O tomto masovém rozvinutí lyžařství v naší vlasti mluví nejlépe čísla. Máme v různých kolektivních sportovních organizacích od minulého zimy přes půl milionu lyžařů. Kádr lyžařských trenérů, instruktorů a závodníků, kteří splnili určité předepsané formy, se zvětšil na 30 tisíc.

Po mnoho zim se u nás lyžařství rozvíjelo jen jednoznačně. Pěstoval se totiž jen běh i v těch krajích, které mají hornatý ráz a který by umožňoval bohatější možnosti pro rozkvet bílého sportu.

Skoky s můstkem a sjezdy jsou velkolepým prostředkem k všestranné fyzické přípravě sportovce a k vyzkoušení jeho vlastností jako odvahy, ducha-přítomnosti a pohotovosti. Zatím však ale rozvinutí těchto lyžařských soutěží jak pro masovost tak i po sportovně technické stránce hodně zůstávalo pozadu. Výjimku tvoří Ural, Altoj, břehy Volhy, Dněpru a řada krajín, kde samy přírodní vlivy a ráz krajiny umožňují jak skoky, tak i sjezd.

PŘEDSEZÓNÍ PŘÍPRAVA LYŽAŘE-SDRUŽENÁŘE

A by dosáhl lyžař-sdruženář nejlepších výkonů, musí po celý rok systematicky a plně trenovat. Nejvíce práce má ovšem na podzim. Sdruženář, chce-li to někam dotáhnout, musí být nejen dobrým skokanem, ale i skvělým běžcem. Dobrým sdruženářem není ten, kdo umí jen skákat anebo zase ten, kdo jen dobře běhá.

Na příklad mistr SSSR 1948 J. Makropul, třebaže ovládal „osmnáctku“, nedosáhl po řadu let žádných úspěchů, protože si dostatečně neosvojil skokanskou techniku. Tytéž potíže měl i mistr V. Arčvadzev, který se věnoval jen běhání a necvičil techniku skoku. Poučením by mohl být závodník A. Vorobjev, který vyčerpал velmi účelně všechny možné způsoby podzimní přípravy a uměl v zimě spojit běžecský i skokanský training dohromady. Protě také v minulé sezóně porazil M. Turkova, mistra SSSR, ve skoku a na závodech o titul mistra získal druhé místo v závodě sdruženém.

Podzimní training sdruženáře musí být přísně stanoven a rozdělen na přípravu skokanskou a běžecskou. Musí tam být zahrnuto:

1. ranní gymnastika 5—10 minut (pochtivě cvičit),
2. cvičení pohyblivosti a pružnosti,
3. cvičení pro rychlejší rozvinutí síly (hod diskem, kladivem, cvičení s medicinballem, vrh koulí),
4. šplh na laně, přelézání stěny a rozličná cvičení rovnováhy (chůze na kladině),
5. ostatní sporty: jízda na kole, pohyblivé hry (odbijená, košíková).

K speciálním cvikům pro nejdokonalejší techniku lyžařiny počítáme:

1. skok daleký, skok o tyči, skok do hloubky, přeskoky přes nářadí s pevným můstkem a podobně,
2. imitace chůze střídavým krokem, chůze s holemi a chůze na dlouhé vzdálenosti pro cvičení vytrvalosti,

TAK TROCHU O SJEZDOVKÁCH

Dr. JIŘÍ JELÍNEK

Hned v prvé řádce bych chtěl podotknout, že vůbec nebudu rozebírat otázku, zda se u nás mají rozmnožovat sjezdové tratě a lanovky. Jistě by se dalo o této otázce debatovat. Ale vyjdu z předpokladu, že je třeba, aby naše závodní lyžařství pěstovalo i sjezd. A to nelze úspěšně dělat bez dobrých sjezdových tratí a bez lanovek.

Jaké jsou naše sjezdové tratě? Jaké se u nás dají udělat? Před odpovědí musíme řešit základní otázku: jak má vlastně závodní sjezdová trať vypadat? Jako se vyvíjí všechno, vyvíjely se i požadavky na sjezdové tratě. Hlavně v Alpách

vznikaly sjezdovky stále těžší a těžší. Dnes se charakteristika závodní sjezdové tratě ustaluje takto: pokud možno nejpestřejší svahové obměny pro přímé sjezdy, bez zbytečných a vyumělkovaných zataček a šikmých sjezdů.

V počátcích sjezdařiny nebylo jisté, zda se bude sjezd od slalomu více a více lišit, či zda se budou navzájem k sobě přibližovat, až třeba k nějakému kompromisnímu spojení. Ani dnes nemůžeme tvrdit, že specialisace disciplin na sjezd, slalom a obří slalom je konečná. Vždyť obří slalom byl pojat do mezinárodního závodního řádu jako samostatná,

3. běh pro vypracování rychlosti, posílení dýchacích orgánů a srdeční činnosti.

TÝDENNÍ ROZVRH CVIČENÍ:

Den cvičení	Vedlejší cvičení:		Speciální cvičení:	
	cvičení různého druhu	nářadí	skoky	chůze a běh
Středa	25—30 minut	koule disk	skoky na nakloněnou rovinu	Chůze na 8 km, prům. rychlost 7:15 min. na 1 km. Chůze zrychleným krokem 300 m. Klidná chůze 1.5 km
Pátek	25—30 minut	hrazda bradla	skok o tyči	Chůze 10 km s hořemi v terénu. Střídavě běh — chůze — běh na 3 km
Neděle	10—15 minut		Skoky s rozběhem i s místa přes žíněnku, jámu, strouhy	Chůze na 15 km, z toho 500 m střídavým krokem, 1 km běh s prostřední rychlostí

V posledních dnech treningu je nezbytné, abychom cvičili více rozličně na nářadí a s nářadím a méně se zabývali cvičením síly. Také zvětšujeme vzdálenosti a trvání běhu a chůze. V předvečer přechodu ke cvičení na sněhu (před nedělí) musíme trening zmenšit.

Podzimní treningy trvají až do napadnutí prvního sněhu. Cvičí se nejdříve 2krát týdně a později třikrát. Ideální doba každého treningu je 1½ až 4 hodiny.
M. Chmičev, zasloužilý mistr sportu

přesně vymezená závodní disciplína teprve letos. I to, že se více tihne od sdružování disciplín k závodům v jednotlivých disciplínách, je znakem vzdalování se povahy i techniky slalomu od sjezdu. Dnešní obří slalom není kompromisem mezi nimi, je to jen odrůda slalomu.

Sjezdová trať mezinárodní úrovně má tedy závodníka vést pokud možno po spádnicích, spojitou řadou přímých sjezdů po plochách lyží, s váhou těla na obou nohách. Má mít úseky na otevřených, vlnitých pláních, má mít srázné „padáky“, kus sjezdu žlebem, výjezd do protisvahu, přejezdy boulí a hrbolek, část trati v lese a v některém úseku také mírný sjezd jako zkoušku rychlosti lyží. Velká závodní sjezdová trať má mít místa, kde i nejtechničtější a nej-

odvážnější sjezdař musí přibrzdit. Nemá být nebezpečná tím, že upadnutí znamená letět na skálu nebo do lesa. Sjezdová trať pro mezinárodní závody mužů má mít výškový rozdíl nejméně 700 až 800 m při délce asi 3 km. Raději však 4 km a výškový rozdíl 1000 m. Pro ženy předepíše mezinárodní závodní řád trať kratší a výškový rozdíl menší asi o 25 procent.

Podle těchto měřtek, platných pro mezinárodní závody, je dnešní bilance našich sjezdových tratí chabá. Tak se na to podívejme, kde a co je u nás pro sjezdové závody uděláno a co by se udělat dalo. Jedny hory po druhých.

Na Šumavě by se dala vytyčit velmi pěkná závodní sjezdová trať s jejího nejvyššího vrcholu — s Javoru.

Bohužel, ten je několik stovek metrů za naši hranici. A tak zbývají terény málo vhodné pro velkou sjezdovku. Na Špičáku je hezká, mírná sjezdovka, ale to je lehká, dámská jízda. Pro výchovu sjezdařského dorostu je sice velmi dobrá, ale pro větší sjezdové závody je příliš lehká a krátká. Na severovýchodních svazích Špičáku i jinde se tam dají vést ještě další tratě, ale opravdu velká trať ne. V jižní Šumavě je to podobné. Tam je u Plešného jezera vykáčena sjezdová trať, ale mezinárodní tam udělat nejde. Jakákoliv trať na Šumavě vyžaduje všude veliké kácení.

V Krkonošských horách je také několik míst vhodných pro menší sjezdovky dobrého sklonu, ale ani zde není možno vybudovat velkou trať, není dost výškového rozdílu s potřebným sklonem. Letos se buduje trať s Bouřnáku.

Českomoravská vysočina vůbec nepřichází v úvahu pro sjezdování. A přece se tu sjezdovalo. Dovolte mi takovou malou vzpomínku. Ostatně to není nijak historická doba, kdy u nás začínala sjezdařina, stačí se podívat o pouhých 20 roků zpět. Byly to tehdy lyžařské přebory Československé obce sokolské v Novém Městě na Moravě. Pamatuji se živě, že jsme tam tenkrát běželi 18 km ve velkém mrazu. A jiný den jsme měli jet závod — říkalo se mu tam slalom a měli jsme ho jet se známého pahorku Harusáku. Pořadatelé se mezi sebou velmi dohadovali, zda se smí jet s holemi či bez holí, zda se smí upadnout, či zda pád diskvalifikuje, zda se smí brzdit a podobně. Konečně jsme jeli i s holemi a padat se smělo. S vrcholku od chaty jsme sjeli několik desítek metrů, pak jsme úprkem vyběhli zase několik desítek metrů na kopeček a pak už se jen sjíždělo k Novému Městu po mírných pláních, zpeštěných několika mezemi a několika brankami v přímé trati. Branky byly jen kontrolní a nikoliv točné. Že se sjíždělo na běhačkách, to je samozřejmé. Tak se to ostatně dělalo ještě i později. Kdybyste si prohlédli XXI. ročník Zimního sportu, tak na stránce 263.

uvidíte, že i v roce 1932 jel Franta Šimunek na běhačkách závod ve sjezdu ve Vysokých Tatrách, ve Zlomuskách. A nedopadl tehdy špatně. Vraťme se zase ke sjezdovým tratím.

V Jizerských horách také nejsou pro větší sjezdovou trať potřebné výšky.

A tak jsme konečně v Krkonoších, které jsou nejhodnotnějším českým lyžařským terénem. V Krkonoších je několik používaných sjezdových tratí, ale ani z těch žádná nevyhovuje mezinárodnímu měřítku, ac trať ve Spindlerově Mlýně je technicky značně obtížná a hodnotná. Jedinou krkonošskou obastí, vhodnou pro vytvoření mezinárodně hodnotné sjezdové tratě, je Studničná hora. S ní se dá vést nad Medvřím dolem do Obřího dolu taková trať. Bude ovšem vyžadovat značnou úpravu, hlavně v dolní části. A pak nezbytnou lanovku nebo výtah. Lanovku už mohla mít místo Sněžky, která sice lanovku má, ale pro závodní lyžařství je bezcenná. A jak to hzdí vrchol Sněžky, to už mrzí opakovat. Vrchol je již teď baráky přeplněný a je to tam jako v Praze u Matěje. To již nejsou velebné, krásné hory. Ale pojedme raději dále po našich horách.

Na Moravě je pěkná, ac ne mezinárodní, sjezdová trať v Jeseníkách ve Velkém kotli. Nemá sice lanovku, ale velmi dobře slouží moravské sjezdařině. V Jeseníkách by se dalo vybudovat ještě několik dalších sjezdových tratí, také celkem dobré úrovně. Bohužel, je to terén velmi lesnatý a ten nelze libovolně kácet.

Na Beskydech jsou sjezdové tratě na Pustevnách. Ty nám vchovaly mnoho našich sjezdařů, ac jsou také jen malé. S Lysé hory by se dala vybudovat mnohem hodnotnější trať, ale je to samý les a bez lanovky to nemá význam kácet.

No, a teď už jsme v duchu na Slovensku. A tam, panečku, tam je terénů! Tak mít některé z nich v Krkonoších nebo dokonce u Prahy. Ale to je jen takový planý povzddech. Vždyť ty slovenské hory jsou také proto tak krásné, že nejsou přeplně-

né a poseté chatami jako Krkonoše. A ty nejdolejší, tiché kouty jsou právě nejpůsobnější. Ale neobejte na tyto moje, skoro sobecké projevy, však jsou v podstatě jen příznakem předtuchy, že i ty odlehle kouty na Slovensku se už brzy zaplní cílým ruchem. Stavění a vůbec pracovní tempo a plány tomu jasně nasvědčují. Ale vezměme to zase po jednotlivých pohorech.

Martinské hole by sice také měly dobré sjezdářské možnosti, ale na Slovensku je mnoho daleko vhodnějších. A tak by bylo neúčelné chtít Martinské hole využívat sjezdářsky.

Malá Fatra má veliké možnosti. V blízké budoucnosti už budou vytyčeny sjezdovky u lanovky v Těchovém do sedla mezi Chlebem a Krivánem. Lanovka už je ve stavbě. Zde mají sjezdovky budoucnost.

Velká Fatra má také terénní sjezdářské možnosti, ale komunikační poměry jsou tam zatím nepříznivé. A nebudou asi nikdy zdaleka takové, jako v sousedních Nízkých Tatrách. Proto asi zde nebude soustředěn sjezdářský sport.

Nízké Tatry mají už sjezdářskou tradici na Ďumbieru. Ale teprve teď začnou opravdu sjezdářsky žít, u lanovky, které se od severu i od jihu staví na Chocok (2025 m). Od severu, z Jasně doliny, již jezdí lanovka v prvním úseku, do poloviny hory. Naše státní sjezdářské muzeum tu bude o vánočních trenovat. To je snad dostatečným důkazem, že tu jsou dobré sjezdářské možnosti. Když prohlédnete plány připravovaného střediska a vidíte, že se postupně uskutečňují, tak nevíte, zda máte být udivený či hrdý, jaké to tam bude krásné. První sjezdová trať u lanovky je vytyčena a další jsou vyhledány. Mohu říci, že na příklad alternativa, vedená do kotle pod Déreš, by byla velmi hodnotná mezinárodní trať a byla by v jedné části hojně podobná nejtěžšímu úseku olympijské tratě ve Sv. Mořici. Ostatní části Nízkých Tater asi nebudou zatím využity.

Liptavské hole — Roháče jsou našim nejlepším lyžařským terémem. A proto i tam by byly veliké

možnosti pro sjezdové tratě. Ale zatím to také má obtíže komunikační, takže pro závodní sjezdařinu nejsou tyto hory vůbec využity. Zde to čeká na vybudování jednoho z nejkrásnějších lyžařských středisek.

Vysoké Tatry, to je ona čarovná kulisa horských štítů, která působí tak úžasně reprezentativně. Po stránce sjezdářské se tu z valné části tvořily základy československé sjezdařiny. Jezdilo se tu na trati s dobrým výškovým rozdílem i délkou ve Velké Studenovodské dolině a ve Zlomiskách od Rumanova plesa na Popradské. Tato trať byla sice velmi rychlá, ale s dnešního hlediska příliš jednoduchá, lehká, proto na ní vyhrávaly nejrychlejší lyže. Také se jezdilo ve Furčotské dolině a někdy i jinde. Po vybudování lanovky na Lomnický štít se soustředil sjezdářský ruch Vysokých Tater na Skalnaté pleso. Tu je ovšem také „nelyžařská“ lanovka. Terén u Skalnatého plesa, nahoru i dolů od něj, je na slovenské možnosti velmi skromný a k jihu obrácený. Ovšem, je tam lanovka, tak se musí využít. Dosavadní sjezdovka dnes už pro závody mužů nevyhovuje. Proto se právě nyní dobudovává nová trať pro závody o pohár Tater. Mnohem strmější a rozmanitější. Bude těžká a bude schopná mezinárodní konkurence. Není ovšem zdaleka ideální. Bude asi také v určitých úsecích trochu nebezpečná, protože musí jít dlouho porostem. Zatím není známa ve Vysokých Tatrách žádná ideální trasa pro závodní sjezdovcovu trať. Snaž lyžařské středisko, jaké by si zasloužilo Popradské pleso, by dalo možnost vybudovat tam i dobrou trať. Možná, že snad jednou budou podmínky pro sjezdovcovu trať v severovýchodním cípu Tater.

Slovenské Krušnohoří je příliš zalesněné, málo přístupné a ani výškově tak výhodné jako jiné slovenské hory.

Mezi sjezdovými tratěmi, které jsme měli až do dnešní sezóny, je několik docela pěkných, ale chybí jim některé předpoklady, aby byly velkými tratěmi mezinárodního stylu. Máme však možnost i takovou

velkou trať vybudovat, a to v Krkonoších a ovšem na Slovensku, kde by mělo být centrum naší sjezdář-

ny. Tam můžeme vybudovat velkých tratí celou řadu, aby po všech stránkách snesly mezinárodní měřítka.

SPORTOVNÍ POCHOD

Ruský text: V. Lebeděv - Kumač

Huďba: J. Dunajevskij

My se prá-ce ne-bo-jí-me, půj-de-me ke stro-jům a do do-lů. Pro-to-že my vši-chni cti-me mu-že prá-ce a mu-že mo-zo-lů ten, kdo jed-nou ro-ko-mil těž-ké o-ko-vy, ztvrd-ne ja-ko my, nic ho ne-zlo-mí, kdo ti ru-ku po-dá-vá s tím se pevně spoj při-pra-ven buď na boj! A srd-ce žár vo-lá-ťeď zdar-zdar-zdar do všech řad kte-ré jdou bu-do-vat le-pší svět v kte-re-m by krá-šně vz-keť no-vý květ se-i-sní tou, já-sá-vou, mlá-dí jdou! My se

SPORTOVYJ MARŠ

Nuka, solnce, jarče bryzni, zolotymi lučami obživaj!
 Ej, tovaryš! bolše žizni! Pospěvaj, nězaděřivaj, šagaj!
 Čtoby tělo i duša byly molody, byly molody,
 ty ně bojsja ni žary i ni choloda, zakalajajsja, kak stal!
 Fizkultura! Fizkultura! Ura, ura, buď gatov, kakda nastanět čas
 biť vragi, ot vsjech granicy ich otyvaji! Ljevyj kraj!
 Pravyj kraj! nezjevaj! Nuka...

(Vydal Svět Sovětů v edici „Písňe SSSR“,
 V. album (filmové písňe) za 20 Kčs)

VÝTAH NA CHOPOK V NÍZKÝCH TATRÁCH UŽ JEZDÍ

V neděli 28. X. 1949 byl dán do provozu sedačkový výtah na Chopok v Nízkých Tatrách. Nástupní stanice je v Jasně Dolině u Demánové. Slavnostního zahájení jízdy se zúčastnili zástupci pověřenectva průmyslu, lidové správy a organizace cestovního ruchu Žilinského kraje. Postavením výtahu na Chopok jsou zpřístupněny dosud málo známé krásy Nízkých Tater a bylo dopravně spojeno Pováží s Pohroním. Střediskem turistického ruchu v Nízkých Tatrách bude Jasná Dolina. Výtah postavila firma „Transporta“ v Chrudimí. První úsek má 15 podpěr, byl dohotoven obětavostí dělníků Švermových železárén z Podbrezové. Na slavnostním zahájení promluvil zástupce ministerstva vnitřního obchodu dr. Biňan, předseda KNV Rudolf Strechaj, zástupce krajského výboru KSS ze Žiliny, čs. armády a „Slovakotouru“. První vstoupili na výtah dělníci, kteří na stavbě pracovali a přes těžké povětrnostní podmínky jej včas a úspěšně dokončili.

UČIT A VYCHOVÁVAT

Tak jako se mění doba, lidská společnost a její úkoly, tak se také mění úkol učitele, vychovatele a vedoucího. Úloha učitele v nové společnosti je úloha nejdůležitější. Dnešní vedoucí mládeže a tím také lyžařský vedoucí a cvičitel musí nejen učit, ale i vychovávat. Musí nejen rozvíjet základy tělesné schopnosti, jeho technickou stránku, ale musí ho vést k úspěšné socialistické práci. Vyučování musí být nerozlučně spjata se socialistickou výchovou, která musí prolínat, prostupovat učební látkou, ať je to již při praktickém výcviku na sněhu nebo při výkladu teorie v chatě. Výchova se nesmí provádět odděleně od odborného výcviku. Vyučování se musí stát výchovným.

Náplň pojmu socialistická výchova je tvořena dvěma úkoly: vypěstování světového vědeckého názoru a osvojení si takových charakterových vlastností, které má mít řádný člen socialistické společnosti.

Nejdůležitější z těchto charakterových vlastností je především nová poměr k práci. V kapitalistické společnosti je práce nutné zlo. Tento názor se projevoval i na lyžařských kursech, kdy mnohý účastník bral svoji přítomnost v kursu jen jako rekreaci, nebo jen k zdokonalení svého osobního výcviku. Socialistická společnost však tvrdí, že práce je potřebou zdravého organismu, činnost prospěšná celku, po stránce etické se nám pak práce musí stát věcí cti. To musí být závazné jak pro účastníky lyžařských škol, kteří musí být prochnuti vědomím, že v kursech musí získat co nejvíce znalosti a vědomostí, aby je pak mohli využít ve prospěch členstva své jednoty, tak i pro účastníky jakýchkoliv lyžařských zájezdů. Ovládnutí jízdy na lyžích má přece význam tak veliký (branný, zdravotní, výchovný), že nemůžeme hazardovat s časem, stráveným na sněhu. Druhou charakterovou vlastnos-

ti, kterou má za úkol vypěstovat v záciích socialistická výchova, je výchova k uvědomělému kolektivismu. Vychovávat ke kolektivismu znamená pro lyžařského instruktora tak pracovat, aby silnější pomáhal slabšímu, aby nadaní záci cítili potřebu pomáhat méně nadaným. Učit je zásadám socialismu, učit je odpovědnosti vůči celku.

Lyžařský instruktor musí také socialisticky vyučovat. To znamená, že plánovitou prací má dosáhnout toho, aby účastníci kursu si osvojili co nejvíce znalostí.

Plánovitá práce znamená úspěšný předpoklad dodržování a úspěšné dokončení naší práce. Máme dokonalou methodickou řadu, podle které a podle stupně vyspělosti záků si rozplánujeme učivo na určitá časová období, resp. na jednotlivé půldny. Plánujeme veřejně, seznámíme záky s postupem naší práce, s naším plánem, aby i oni si uvědomili, co je čeká a jaké úkoly mají splnit. Plánujeme proto, aby se naše vyučování stalo socialistickým, abychom dobrovolným plánováním dosáhli změněného názoru na práci, abychom dosáhli kladného poměru k povinnostem. Musíme si být vědomi toho, že se musíme stále zdokonalovat, že nesmíme ustrnout, ale že musíme jít stále kupředu. Proto si musíme stanovit svůj cíl a plánovitě k němu postupovat.

Jak jsem již výše uvedl, vlastní výcvik musí obsahovat tři složky:

1. Lyžařský instruktor má vést záky k tomu, aby získali určité theoretické znalosti — význam lyžařství, historii, výzbroj a výstroj, mazání atd. Musíme proto své přednášky tak praktikovat, aby se záci dané thema opravdu naučili, nejen přednášku absolvovali, aby uměli tu kterou věc vyložit, případně o ní debatovat.

2. Lyžařský instruktor má vést záky tak, aby získali určité dovednosti v jždě na lyžích. Avšak tak

TRENINGOVÝ PLÁN PRO ZÁVODNÍ LYŽAŘE-BĚŽCE

Podle severských vzorů upravil M. DUFFEK. Podobný plán přípravy byl přijat i francouzskou lyžařskou federací.

Trening se skládá ze tří částí:

1. Získání potřebné tělesné kondice.
2. Zlepšování techniky běžecké.
3. Získávání potřebné rychlosti.

1. Dva měsíce tělesné přípravy před prvním sněhem jsou nezbytným minimem přípravy na sezónu. Po toto přípravné období nepřepínat nikdy prudce svoje síly, vždy zůstat o něco zpět za svými největšími možnostmi tak, aby si organismus postupně zvykl na vyjetí úsilí. Běh na lyžích vyžaduje minutové přípravy. Trening má začít několik měsíců před závody. Má být veden rozumně, je nutno především připravit postupný plán. Je omylem chtít strhnout svůj trening a ještě větším účastníti se závodů bez treningu a ve špatné fyzické kondici. Švédové na toto zvláště dbají. To jsou slova předního švédského lyžařského poradce p. Olandera.

Hry: házená, odbíjená, košíková, dále kanoistika, plavání, dlouhé pro-

cházký v přírodě jsou vynikajícími prostředky treningu.

Nejllepší metoda je začít od srpna s přípravou malými gymnastickými cvičeními, se zřetelem na funkci ledvin, s rotacemi ramen, ohýbáním nohou a jinou speciální lyžařskou gymnastikou. Týdně 4 až 5 cvičení 20 až 30minutových, vystřídanych chůzí a během různým terénem. Přednost je dáti měkké půdě, neběhat po cestách!

Dlouhé pochody lesem, bažinami, ve vysokém porostu jsou výtečné zvláště ve skupinách. Je třeba projít a proběhnout vzdálenosti od 20—50 km. To je základní věc pro běžce-lyžaře.

Pro paže je výtečná práce drvoštěpů, právě tak jako chůze po čtyřech (na zádech) a metoda pneumatiková (ze Švédska): 2 duše do pneumatik z kol jsou přičlány ve výši asi 1,20 m; druhé konce vezme do rukou a používá se jich jako napínačů svalů, směrem napřed a dozadu, jako balancujeme-li normálně paže při chůzi. Tyto pohyby dělají střídavě pažemi a pak současně oběma pažemi a doprovázeti ohýbáním nohou a trupu, jako při odrazu holemi.

jako musíme umět aplikovat theorii v praxi, znát použití vedomostí v praktickém životě, zrovna tak musíme zaměřit lyžařský výcvik. Ten musí ztratit punc formalismu, charakter výcviku prováděného jen pro výcvik. Musíme každý evik žákům ozřejmit se stanoviska užitečnosti — kde, kdy a za jakých podmínek ten který evik můžeme upotřebit — a sami se budeme snažit a hledat příležitost a vhodné podmínky, abychom dali žákům možnost vyzkoušet eviky naučené na cvičné louce v přírodných podmínkách.

3. Lyžařský instruktor musí vést své žáky k správným návykům — mravním, zdravotním a sociálním — a z toho vyplývajícímu správnému způsobu života. Nejen osobní příklad

instruktora, ale celý jeho výklad a způsob vyučování musí vyvolat v žácích reakci ve způsobu života, má vychovat v žácích správnější návyky. Požadavek kázně, pořádkumilovnosti, dočvilnosti a pod. se musí stát samozřejmým. Ale my chceme ještě více. Chceme, aby lyžařští instruktoři tvořili na sněhu, kde je k tomu tolik vhodných podmínek, mládež zdravou, tělesně zdatnou, která se nebojí potíží a dovede se překonávat. Mládež, která přestane myslet na „parádičky“ na loukách, mládež, která se nebojí chladu a větru, která se nebojí proběhnout, zapotit a zvýšit puls. Lyžařství se tak stane mocným prostředkem k utváření mládeže pro budování a obranu socialistické vlasti. Felix Chovanec

Rovněž řádná životní hygiena: 9—10 hodin spánku je nezbytné pro získání dobré formy tělesné, kouření zakázáno, alkohol velmi střídmě. Nezanedbávat 2—3 dny v týdnu odpočinku (podle individuality závodníkovy). Odpočinek je stejně nutný k dobrému treningu jako výcvik.

PROGRAM VÝCVIKOVÉHO TÝDNE

na začátku, uprostřed a na konci přípravy fyzické:

1. období:

Pondělí: 20 minut, vystřídat chůzi a běh.
Úterý: Chůze 10 km s holemi.
Středa: 20 minut, běh a chůze.
Čtvrtek: Odpočinek.
Pátek: Jako středa.
Sobota: Chůze 10 km s holemi.
Neděle: Odpočinek.

2. období:

Pondělí: Chůze a běh 50 minut s holemi a v lyž. botách.
Úterý: Chůze 25 km s holemi a v těžkých botách.
Středa: Odpočinek.
Čtvrtek: Chůze 40 km s holemi a v těžkých botách.
Pátek: Odpočinek.
Sobota: Chůze a běh 60 minut s holemi a v těžkých botách.
Neděle: Odpočinek.

3. období:

Pondělí: Chůze a běh 1½ hodiny s holemi a v těžkých botách.
Úterý: Chůze 35 km.
Středa: Odpočinek.
Čtvrtek: Chůze 50 km.
Pátek: Odpočinek.
Sobota: Chůze s během 1½ hodiny.
Neděle: Odpočinek.

Dávkovati trening — zvyšovati týden po týdnu, aby hodiny treningu odpovídaly programu.

Denně několik gymnastických cvičení a 3—4krát za týden práci paží s pneumatikami.

2. Zlepšování techniky:

Studujeme li pohyby běžce na lyžích, zjišťujeme, že všechny ty pohyby k odrazu paží i nohou opisují

geometrické pohyby, tvořící uzavřené křivky. Běžec se proto musí vynasnažit:

a) Vykonávat tyto pohyby způsobem lehkým, volným, plynule, nikoliv trhaně, bez ztráty rovnováhy.

b) Zvýšiti rozsah, bez přehánění, dbát na měkkost kloubů.

c) Zvýšiti rychlost provádění, aniž by byla porušena plynulost. Běžec získá takto svůj individuální osobní styl, odpovídající jeho konstituci a jeho ohebnosti. Tato práce se stane základem techniky.

K získání výsledků je nezbytné dosáhnouti již předem celkový dobrý stav fyzický a dostatečnou ohebnost kloubů.

Nácvik pohybů se koná na dobré stopě vyznačené, rovné jako jezero, a přímé s dobrou výstrojí a výborným mazáním.

Cvičiti různé druhy chůze a běhu nejlépe pod dohledem instruktora: střídavý krok, dvoutakt, dvou- až třítakt, pak 4 tempa rozložený střídavý.

Pak vypracovávati výstup na přímé stopě volně stoupající.

Studovat přechod přes pahrbky, příkopy a žleby.

Studovat změny směru přešlapováním.

Konečně vypracovat sjezd, aby znamenal dobu odpočinku.

Nesnažit se dosahovati rychlost, ale přesné provádění pohybů.

Nezapomínat, že běžec na lyžích musí ovládat řadu pohybů, které mu dovolí používat k práci různé části těla a různé skupiny svalstva.

Učít se přizpůsobovati tyto pohyby terénu, sněhu, mazání, době a stavu únavy.

Učít se běhat hlavou a ne jen rukama a nohama.

3. Získání potřebné rychlosti:

K zvyšování rychlosti musí býti běžec nejprve v bezvadné fyzické kondici, když byl již předtím dosáhl určité pohyblivosti a ohebnosti a ovládá lehce lyže a pohyby.

Doporučuje se trenovati cca 40

km, trening prokládati sprinty na 500 m, pak opět zcela pomalu uvolněno tutéž vzdálenost atd. Čas od času pak zaběhnout 10 km běžeckým tempem.

Běžec na 15—30 km má trenovat na vzdálenosti: 50, 20 a 10 km.

Vzdálenost 50 km je zvláště pro získání odolnosti k vypracování nohou a paží a také k získání jakési automatickosti technické při chůzi. Nenásilná chůze.

20 km se dělá stejně pomalu, ale se zvýšením rychlosti na posledních 5 km.

Konečně 10 km je dobrá vzdálenost k získání správné rychlosti a rytmu běžeckého, ale nesmí se zůstat jen při této vzdálenosti.

TRENING NA LYŽÍCH

1. týden:

Pondělí: Chůze 10—15 km.

Úterý: Chůze 10—15 km.

Středa: Návčiv techniky.

Čtvrtek: Návčiv techniky.

Pátek: Návčiv techniky.

Sobota: Chůze 20 km.

Neděle: Odpočinek.

2. týden:

Pondělí: Technika.

Úterý: 30 km pomalu.

Středa: Technika.

Čtvrtek: Odpočinek.

Pátek: 55 km pomalu.

Sobota: 10 km s proměnlivým rytmem.

Neděle: Odpočinek.

3. týden:

Pondělí: 40 km pomalu.

Úterý: 10 km s proměnlivým rytmem.

Středa: Odpočinek.

Čtvrtek: 50 km pomalu.

Pátek: Odpočinek.

Sobota: 20 km, 15 km pomalu, 5 km rychle.

Neděle: Odpočinek.

K tomuto programu gymnastická cvičení ohebnosti a práci s pneuma-

tikami. Při vzdálenostech nad 25 km pítí kávu nebo čaj silně oslazený po každých 10 km.

POSLEDNÍ DVA TÝDNY TRENINGU

1. týden:

Pondělí: Technika.

Úterý: 30 km pomalu.

Středa: Technika.

Čtvrtek: Odpočinek.

Pátek: Běh podle stopek 10 km.

Sobota: Chůze pění ve sněhu 25 km.

Neděle: Odpočinek.

2. týden:

Pondělí: 30 km pomalu.

Úterý: 10 km s měněním rytmu.

Středa: Odpočinek.

Čtvrtek: 40 km pomalu.

Pátek: Odpočinek.

Sobota: Běh podle stopek 15 km.

Neděle: Uvolňovací procházka.

Bude-li závodník sledovati tento plán, vypracovaný podle severských zásad, které přinesly již velké výsledky, bude koncem prosince nebo začátkem ledna plně ovládat svoje možnosti fysické i technické, ovšem nesmí se zapomínat na to, aby tato výborná kondice trvala celou sezónu a proto je třeba vésti ještě pravidelnější život než obvykle. Několika večery je možno zničit trening mnoha týdnů.

V sezóně není třeba dělat dlouhé treningy, dvě až tři vycházky v týdnu bez vypětí sil. Je třeba se šetřit na nedělní závod. Technika také není všechno.

Je jasné, že nejlepší technik nevydrží, není-li v plné možnosti svých vlastností odolnosti.

Je třeba z toho odvoditi, že nejlepší běžec nedosáhne zvláštních výsledků, nemá-li pohromadě v rovnováze vlastnosti fysické, technické, taktické, morální, vyvnuté vážným treningem.

Při závodě jako při treningu největší vlastnosti běžce jsou:

Vůle — neústupnost — vytrvalost.

Učte se ruštině



Vzorná lyžařská rodina. Do třídní zahajovací přípravné školy našich lyžařských reprezentantů v Tyršově domě v Praze byla také povolána celá rodina Lukešova ze Špindlerova Mlýna. Bratr otec Jaroslav jako několikanásobný mistr ve skoku, v alpské kombinaci i v závodě sdruženém, sestra matka Marie, mistryně republiky v běhu a dcera Jarka jako nadějná juniorka sjezdářka

O LYŽÍCH V KRÁTKÉM FILMU

Horolezectví a lyžařství se stalo páteří každého filmu, jehož scénář se odehrává na sněhu. Krátký film o Horské záchranné službě nebude z tohoto pravidla žádnou výjimkou. Rozhodně nikoliv tehdy, bude-li sledovat své poslání popularizovat úkoly Horské záchranné služby v nejbližším okruhu filmových diváků.

Může se ovšem lyžařství vyhnout. Jen však za dvojnásobnou cenu. Buď nahradí lyžařství horolezectvím nebo se omezí na suchopárně poučný obrazový záznam o výkonu činnosti Horské záchranné služby. První možnost by nebyla k zahazení a horolezectví může poskytnout dokonce i napínavější záběry než lyžařství. Bohužel však je poněkud cizí skutečnému prostředí, v němž naše Horská zá-

chranná služba pravidelně působí. Náš filmový divák je natolik všeobecně informovaný a kritický, aby tuto nesrovnalost nepoznal. Mohl by mít v podezření nemirnou honbu za sensací a jeho zájem by rázem ochladl. Film by se minul svým účinkem.

Poučné filmy bez dovedně vsunutého lákadla, které udržuje divákovu zvědavost a tím zájem, jsou již výrobně překonané. I od krátkého filmu očekáváme tak obratně zpracovaný obsah, v němž propagační a poučný prvek filmu, pro který byl vlastně film dělán, je dovedně maskován. Je úkolem režiséra, aby divák se poučil, jsa svatosvatě přesvědčen, jak se dobře pobavil.

Krátký propagační a kulturní film o Horské záchranné službě se bude

odehrávat v zasněžených Krkonoších. Oběti zimní bouře budou lyžaři. Jejich zachránci budou se pohybovat na lyžích. Doprava nalezenejších obětí bude na saních, které povezuou zachránci na lyžích. Závěrečná scéna bude pravděpodobně lyžařská. Bude to tedy vlastně film lyžařský.

Jeho úkolem je ukázat smysl jediné naší organizace, která se dobrovolně stará o bezpečnost v horách a je ochotna poskytnout svou nezištnou pomoc všem, kdož se jakýmkoliv způsobem ocitnou v tísni a nebezpečí. Námět filmu k tomu skýtá bohaté příležitosti. Bez komického přehánění se snadno rozvine akce zachránců tak, aby dobrovolnost a spontánnost všech účastníků akce byla očividná. Jejich obětavost zdůrazní nemilosrdná zhoubnost bouře, se kterou podstoupí zápas o záchranu nešťastných obětí.

Tyto oběti jsou lyžaři. Proč a jak se octli v kritické tísni? Nepovažují za vhodné předvádět záchranou akci, hraničící s nebezpečím života, pro lehkovážného lyžaře, který hazarduje nejen s vlastním, ale prakticky i se životy svých zachránců. Horské tragedie však nejsou způsobeny pouze lehkomyšlným přeceňováním vlastních sil. Příroda je často nevyzpytatelná a lidé i při největší opatrnosti se mohou stát její bezděčnou obětí. Za takových okolností má záchraná činnost horských dobrovolníků svůj pravý význam a jejich výkony oživuje posvěcení hluboce lidského citění odpovědnosti pro každého, kdo bojuje zápas s přírodou až do krajní možnosti svých sil.

Díváme-li se takto na tento krátký film, vnucuje se přesvědčení, že v tomto filmu budou hlavními herci lyžaři. Herci mohou být ovšem dvojího druhu. Skutečné postavy běžného života nebo jejich dramatisování představitelé. Pro náš účel bychom rádi viděli prvou kategorii. Použijme ji však jediné tehdy, když nalezneme takové jedince, aby sehráli ztracení v bouři, ztroskotání, beznadějnou pouť za záchranou opravdu věrohodně. Tato část filmu je totiž

dramatisovanou fikcí na rozdíl od filmového předvedení samotné záchranné akce, kterou lze rozvést jako schematickou scénu skutečné činnosti, jež se rozvíjí podle systematické rutiny.

Nebude to tedy tak snadný úkol. Použijeme-li však opravdu originálně možnosti, které nám nabízí právě naše prostředí a při pozorném zpracování námětu použijeme tyto originální prvky na pravém místě, vytvoříme film, který svým dojmem přesáhne daleko základní úkol seznámit diváka s obětavou činností členů Horské záchranné služby. Film takového rázu však sotva vyjde z rukou amatérské režie. Většina dobrých režisérů se prosadila naráz a nečekaně. Nikoliv však v improvizacích, jejich prvé úspěchy byly filmovým vyjádřením zrale uvážených počinů. Totéž vyžaduje i náš film o Horské záchranné službě. Nikoliv improvizaci diletanta ve filmové práci, byť i s bohatými zkušenostmi horského zachránce nebo skvělého lyžaře. Obraz, který chceme spatřit na světelné ploše, vykouzlí jediné dokonalý filmový pracovník, jemuž k ruce budou nejlepší z lyžařů a členů Horské záchranné služby.

Námět filmu je lákavý k rozvedení látky do šíře. Jeho úspěch však spočívá v nejuvšej možném zhuštění filmované příhody. Tím bude využito poměrně omezené metráže. Zpracování námětu to však jen prospěje. K dosažení pravého dojmu na diváka nesmí režie připustit úvodní dramatickou hutnost horské bouře rozplynout v ošetřovatelských scénách podle samaritských kursů první pomoci. Na mnohých našich nových filmech je znát, že máme takové režiséry, že však jim mnohdy scénář filmu nedává dost možností uplatnit jejich smysl pro dramatické použití filmované látky. Myslím však, že tento film tuto možnost poskytuje schopnému režiséru v nejšířších mezích.

Kostra námětu je v podstatě hotová. Jasný horský den se změní v sněhovou vichřici. Trojčlenná skupina

SMĚRNICE PRO ORGANISOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH ZÁJEZDŮ MATEK S DĚTMI

Rekreační zájezdy matek s dětmi do hor získaly si v minulých letech značnou oblibu a jejich rozsah rok od roku stále roste. Ústředí lyžařů ČOS proto rozhodlo, že letošního roku svěří tuto akci krajům. Akce vyžaduje velmi důkladnou přípravu před zahájením a značnou trpělivost a nasazení po celý průběh. Tyto zájezdy budou se letos konat již po čtvrté a proto ze zkušenosti, získaných za tuto dobu, můžeme doporučit tento postup:

1. U každého jednotlivého zájezdu bylo by nejlépe počítat se 30—40 účastníky (matky i děti). Poněvadž rekreace jest určena především pro pracující matky, jest třeba věnovat výběru ubytování největší péči.

2. Zajistit si ubytování v chatě, pensionu s největším pohodlím (ústřední topení a pod.), v pěkné poloze ne příliš vysoko v horách, s terémem vhodným pro děti i začátečníky. (louka s bezpečným dojezdem).

Přítom jest třeba dbáti:

a) na povětrnostní a sněhové poměry,

b) na jednoduchou a rychlou dopravu až na místo a na spojení s okolím (telefon, lékař),

c) na vydatnou a dobrou stravu,

d) Přednost dejte menším podnikům, aby zájezd měl chatu sám pro sebe (hluk dětí).

Vše řádně vyjednejte a vyřízení si dejte potvrdit. Je-li nutno, dejte zá-

lohu. Se zájezdy nezačínajte dříve než koncem února a začátkem března. Největší zájem je v březnu a dubnu na jarní slunce.

Sestavte si rozpočet zvlášť pro matku a zvlášť pro dítě. Vykalkulujte cestovné, ubytování, stravu se všemi poplatky, náklad na cvičitelky a jejich odměny, náklad na propagaci, administrativní výlohy atd.

Začněte s propagací v denních listech, v Sokolských novinách, po případě v rozhlasě. Pište články, které by ve vašem kraji vzbudily zájem. Na došlé dotazy odpovídejte přesně a brzy. Správně poradte všem. Připravte vše a s propagací začněte již koncem listopadu a začátkem prosince.

Nezapomeňte, že pro 30—40 osob musíte mít 3 cvičitelky, z nichž jedna jest i vedoucí zájezdu. Cvičitelky volte vhodně, protože ne každá jinak výtečná se při těchto zájezdech, které vyžadují opravdu velké trpělivosti, obětavosti a lásky k dětem, osvědčí. Jedna z cvičitelek se stará o lyžařský výcvik maminek (lehké tury, cvičení na louce), druhá o děti od 5—6 let a třetí o děti ostatní.

Došlé přihlášky s určenou zálohou potvrdte a zároveň oznamte, do které výpravy (datum, místo určení) byla účastnice zařazena.

Před odjezdem pozvete si na schůzku matky a o všem se s nimi přímo dohodnete. Pokud možno ne-

lyžařů zbloudí a uvázne po náhodném úrazu. Jednomu z nich se podaří dosáhnout šťastně horskou chatu. Okamžitě vyslaná pomoc se vrátí po marném pátrání. Současně je zahájena široce založená akce hlídek, které pátrají terénem až hledané naleznou a zachrání do bezpečí. Akce končí dopravou zachráněného na skluzných saních k vozu první po-

moci. Film uzavírá scéna družby návštěvníků hor s členy Horské záchranné služby v prostředí, jež září jasnou pohodou a mírem.

Tento námět však ještě není film. Je třeba zpracovat podrobnosti a tyto vzájemně vyvážit a uspořádat. A pak nastoupí práce filmařů. Ale věřím, že to bude dobrý a krásný film!

K. B.

berte na zájezdy děti mladší 5 let. Menší děti by si maminky musely samy opatrovat. Poradte, aby děti i maminky měly lyže. Skluzáky pro děti nedoporučujeme. Tyto se neosvědčily, děti na nich zbytečně padají a ztrácejí chuť i odvahu. Dohlavte matkám, aby s sebou nebraly velká zavazadla a aby si vzaly opravdu to nejnütnější.

Výpravě zajistíte místa v železničních vozech a postarejte se o to, aby účastníci nemuseli tyto vozy před odjezdem dlouho hledat.

Ubytovací plán si předem připravte a již ve vlaku oznamte, aby se účastníci při příchodu na chatu mohli ihned nastěhovat do pokojů a nemuseli čekat na chodbách, než jim tyto budou přiděleny.

Po příjezdu na místo postarejte se o odvoz zavazadel. Tento si také předem písemně a s potvrzením vyjednejte. Dále vydejte denní rozvrh (budíček, snídaně, cvičení atd.). Do denního programu na chatě zařaďte i dětské hry na dobu od vrácení se po odpoledním cvičení do večera. Přispěje to ke sblížení s dětmi a k večernímu odpočinku matek.

Lyžařský výcvik dětí necht' je naprosto jednoduchý. Pro nejmenší děti volte jen přímé krátké sjezdy s dobrým dojezdem, lehké malé procházky, aby se děti naučily chodit na lyžích, a dětské hry na sněhu. Výcvik matek a větších dětí řiďte podle schopností.

Na sportovních stadiónech je ještě rušný život. Ještě se pěstuje lehká atletika, hraje se kopaná, odbíjená i koshíková. Milovníci zimních sportů ale také neulení a pilně se připravují. Připravují se hlavně fysicky. Cvičí gymnastiku, silí svaly, zpevnu-

LYŽAŘ V LESE

jí klouby a „pruží“ tělo. Dlouhými pochody cvičí dýchání a vytrvalost. Lyžaři-běžci trenují všestranně. Cvičí s holemi a „brousí“ svůj střídavý krok nebo dvoulakt. Cvičí ale i sjezdaři a skokani. Pěs-

Na ukončení zájezdu uspořádejte pro děti závody ve sjezdu o ceny. K těmto závodům rozdělte děti do skupin podle věku a podle toho volte závodní trať. Pro malé děti vyznačte brankami jen start a cíl (trať jest přímá), pro větší děti postavte i lehké branky. K těmto závodům si předem opatřte čísla, praporky, stopky, proveďte i vylosování. Každé dítě dostane cenu a první tři nějaké větší a event. i písemné uznání.

Konečně připravte ukončení zájezdu, t. j. rozloučení s chatou, oznámení odjezdu, odvoz zavazadel.

Zvláštní upozornění:

1. O děti při jízdě na zájezd a zpět se ve vlaku a autobusu starají samy matky. Stalo se totiž, že maminky zvyklé, že o děti se starají cvičitelky, zapoměly na dozor a děti otevřely dveře u vozu a dívaly se ven!

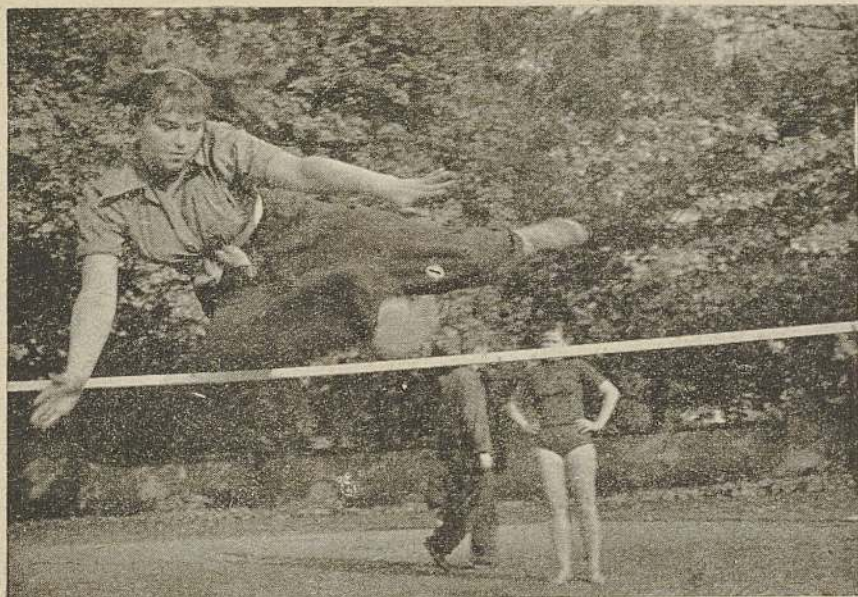
2. Podmínkou pro každou vedoucí výpravu jest, že nesmí mít s sebou svoje děti, byť byly sebesamostatnější. Nemocni-li dítě vedoucí, trpí celá výprava, a to není v zájmu celé akce.

3. Každá cvičitelka měla by se řídit pokyny z knížky bratří Čtvrtečky, Kozlíka a Dohnala „Mládež na horách“.

Dotazy řiďte na adresu: Dagmar Jedličková, referentka zájezdů matek s dětmi, Praha I, Kozí nám., Pražský kraj - lyžařský odbor.

tuji hlavně „imitativní“ cvičení, t. j. dělají na suchu to, co v zimě na sněhu. Taková cvičení jsou v předsezónním treningu velmi důležitá. Cvičí se jimi technika a lyžař jde do sezóny mnohem lépe připraven. „Sovětský sport“.

»LYŽAŘSTVÍ« PATŘÍ NÁM VŠEM – SPOLUPRACUJTE



Nespletli jsme tento obrázek, nepatří do časopisu lehkých atletů (i když nám jej budou závidět). Je to skutečně obrázek lyžařský a představuje vynikající výkon jedné z nejlepších našich sjezdářek, B. Mosserové, v soutěži o TOZ

Na naši výzvu v předcházejících číslech „Lyžařství“ nám oznámili další dva bratři, že splnili podmínky TOZ.

*

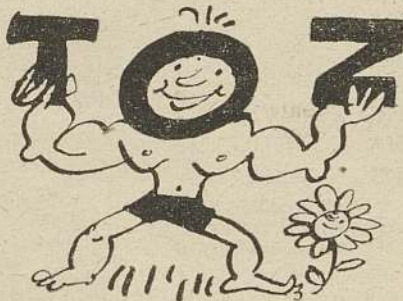
Zlatý TOZ získal br. inž. dr. Slavoj Svoboda, člen lyžařského oddílu Sokola Hranice, cvičitel a náčelník sportů OVS.

*

Stříbrný TOZ dokončil 1. října 1949 bratr Jaroslav Pochop z Prostředního Lánova.

*

Oběma bratřím gratulujeme a čekáme na další.



● STAROSTA ČOS BRATR JOSEF TRUHLÁŘ při srazu činovníků Sokola Vinohrady řekl: „Členové Sokola musí učinit ještě jednu revoluci — revoluci ducha a mysli. Musí si uvědomit, že Sokolstvo je celonárodní organizací, která vedle úkolů tělovýchovných musí plnit i ostatní úkoly celonárodního významu.“

LYŽAŘI BUDOU LÉTAT DO KRKONOŠ

Ceskoslovenské Aerolinie připravují na letošní sezónu leteckou linku do Krkonoš. Odlet z Prahy bude v pátek a v sobotu odpoledne, návrat zpět v neděli k večeru. Cena letenky tam i zpět s dopravou autobusem na letiště do Ruzyně a s dopravou z letiště v Krkonoších do Harrachova nebo Špindlerova Mlýna bude 600 až 650 Kčs. I když tato cena není nikterak lidová, je to další krok dopředu. Je to skutečně pohádka, když si představíme, že ten „šťastlivec“ s ušetřenými 600 Kčs se v 15 hodin posadí v Praze na náměstí Republiky do autobusu a za necelou 1½ hodinu si bude připínat lyže na bílých pláňích v Harrachově nebo Špindlerově Mlýně.

POLSKÉ LYŽAŘSKÉ NÁRODNÍ DRUŽSTVO

Také Poláci se připravují na novou lyžařskou sezónu. Polský lyžařský svaz vybral nejlepší závodníky a závodnice do reprezentačního družstva. Pro reprezentaci bylo jmenováno 20 lyžařů a 6 lyžařek. Kromě toho bylo vybráno dalších 20 závodníků jako náhradníci, 4 ženy jako náhradnice a 25 juniůrů. Mezi těmi, kteří byli vybráni do reprezentačního družstva, jsou u nás dobře známí Krzeptowski, S. Marusarz, Kula, Ciaptak, J. Marusarz, Kwapien, Bachleda, Dziedzic a další.

PROGRAM SOVĚTSKÝCH LYŽAŘŮ NA LETOŠNÍ ZIMU

Výbor pro tělovýchovu a sport při Radě ministrů SSSR schválil ve své schůzi program sovětských sportovců pro zimní sezónu 1949/50.

Lyžaři zahájí sezónu přespolními běhy. Mistrovství družstev bude v únoru na Ukutském pohoří u Sverdlovska. Jedním z nejzajímavějších závodů budou tradiční závody selské mládeže. V Kirově bude uspořádáno mistrovství SSSR jednotlivců a družstev v závodech sdruženém a ve skoku, v Almě-Atě ve sjezdu a slalomu. Lyžařská sezóna končí „Svátkem severu“ začátkem dubna v Murmanskú.

MILIONY PRO PŘÍPRAVU NA OLYMPIJSKÉ HRY 1952 V OSLO

Norové horečně zbrojí pro zimní olympijské hry v roce 1952. Právě v těchto dnech oznámilo organizační komité her, že bylo vydáno několik milionů norských korun na přípravu her.

Pečlivě se opravuje a zdokonaluje známý lyžařský můstek v Holmenkollen, staví se nová místa k sezení, takže skokům bude moci přihlížet 22.000 diváků. Výlohy s tím budou ovšem také přiměřené: milion tři sta šedesát tisíc norských

korun (desetkrát tolik v našich koranách). Na Jordalově stadioně bude nová umělá bruslařská dráha s místem pro 10.000 diváků, výlohy s tím budou dělat 1.600.000 korun. Byly schváleny plány pro novou bobsleighovou dráhu, která bude budována pod dohledem švýcarských odborníků. USA a Švýcarsko slíbily, že zapůjčí Norům bobý, dráha bude stát 360.000 Kr. FIS uznala slalomový svah u Rödkleiva pro olympijské závody, stejně jako sjezdovou dráhu u Norefjällu. Výlohy s tím spojené dělají 656.000 Kr.

Jak je vidět, není to jen tak lehkou věcí, pořádat olympijské hry. T

NOROVÉ TRENUIJÍ AMERICANY

Generální sekretář amerického lyžařského svazu sdělil, že americké lyžaře, kteří trenují na mistrovství světa 1950, budou trenovat dva rodilí Norové, kteří jsou již delší čas usedlí v USA. Harald Sörensen bude trenovat skokany a Birg Torrisson břece. T

V DŮSLEDKU ZNEHODNOCENÍ ŠVÉDSKÉ KORUNY

vuči dolaru, museli Švédové redukovat svůj team pro mistrovství světa 1950 v USA. Místo 25 účastníků jich bude vysláno jen 16.

HEIKI HASU, OLYMPIJSKÝ VÍTEZ

v severské kombinaci ze Sv. Mořice, který má selský dvorec v Kymmementalu, je nyní kandidován finskou selskou stranou na místo voliče-delegáta při presidentských volbách ve Finsku

FRANCIE MÁ 60 000 LYŽAŘŮ

Francouzi letos oslavili 25leté jubileum založení svého lyžařského svazu, který vznikl v roce 1924, když byly ve Francii úspěšně provedeny zimní olympijské hry v Chamonix. V prvních letech sdružoval tento svaz 5000 aktivních lyžařů, dnes tento počet stoupl na 60.000 osob, registrovaných ve svazu. T

ŠVÉDSKÝ LYŽAŘSKÝ ODBORNÍK

GOSTA OLANDER,

král z Valadalen — jak ho nazývají — přiletěl jako host do Itálie, kde bude na pozvání italského lyžařského svazu trénovat po několik týdnů italské běžce. V italských lyžařských kruzích panuje domněnka, že na oplátku pozve zase Olander v příští sezóně několik italských běžců do Švédska.

FINOVÉ V TRENINGOVÉM TÁBOŘE

18 nejlepších finských běžců a skokanů bylo shromážděno v treningovém táboře v Sotkamo, za vedení trenéra Veli Saarinen. Na denním programu boreů, kteří se připravovali na mistrovství světa, byla gymnastika, lehká atletika, tury a instruktáž. Zajímavé byly fotbalové zápasy mezi běžci a skokany, skokani v nich měli převahu, při lehkootletických disciplínách převládal Tauno Sipilä, který hodil oštěpem 50 metrů. T

PŘECE MEZINÁRODNÍ TÝDEN V CHAMONIX

Přesto, že nejlepší evropští lyžaři budou startovat na mistrovství světa v USA, rozhodli se kompetentní činitelé ve Francii, že opět letos bude uspořádán v Chamonix mezinárodní lyžařský týden ve dnech 31. ledna do 5. února. Program je následující: 31. ledna štafeta 4×10 km v Chamonix a obří slalom mužů v Les Houches, 1. února obří slalom žen ve St. Gervais, 2. února běh na 18 km pro muže a na 10 km pro ženy v Les Contamines a speciál-

ní slalom pro ženy tamtéž, 3. února sjezd mužů na nové dráze Emila Allaise v Mégève, 4. února speciální slalom mužů v Chamonix, 5. února závod vojenských hlídek a skok prošť v Chamonix. T

ŠVÝCARI PODPORUJÍ NĚMCE I V LYŽOVÁNÍ

Švýčarí, jako neutrálové, kteří nepoznali německé válečné způsoby a naopak na válece klidně vydělávali, podporují rozvoj německého sportu v západním Německu nejhorlivěji. Po kopané a ostatních sportech se přihlásili ke slovu švýcarští lyžaři, kteří si pospíšili, aby si domluvili s Němci čtyři utkání, která mají být německým lyžařům útechem, že je ještě nepustili na mistrovství světa do USA. Dne 26. prosince budou švýcarští skokani startovat na mezinárodních závodech v Garmisch-Partenkirchen, mezi vánočními a Novým rokem pojedou zase němečtí skokani na zájezd do Švýcarska, oba národy se utkají v obřím slalomu 23. dubna v Dammkaru a němečtí sjezdaři budou startovat na desud neterminovaných závodech.

Z ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH ČOS

Na schůzi Ústředí lyžařů ČOS, konané dne 14. září 1949, byli jmenováni tyto vedoucí:

Altman Zdeněk, Sokol Karlovy Vary, Brož František, Sokol Liberec I, Bureš Zdeněk, Sokol Střešovice, Duffek Miloslav, Sokol Dynamo Slavia Praha, Duffek Otakar, Sokol Počátky, Ferkl Pavel, Sokol Praha-Libeň, Hosták Emil, Sokol Košťany, Hruzevá Eva, Sokol Kladno, Jáchym Václav, Sokol Karlovy Vary, Kotlaba Jaroslav, Sokol Praha X, Kotland Čestmír, Sokol Karlovy Vary, Lukeš František, ZTJ Sokol Jáchymovské doly, Lukešová Zdenka, Sokol Jáchymov, Malý František, Sokol Praha X, Mělková Slávka, Sokol Sokolov, Prudký Jiří, Sokol Praha VIII, Steiner Edvard, Sokol Praha XI-I, Suchomel Václav, Sokol Jáchymov, Šenková Jiřina, Sokol Sokolov, Šerová Anežka, Sokol Chomutov, Štiková Blanka, Sokol Košťany, Trouba Václav, Sokol Košťany, Valtr Jan, Sokol Karlovy Vary.

VŠEM CVIČITELŮM, CVIČITELKÁM A VEDOUCÍM

V zájmu masového rozšíření lyžařství pokračujeme i letos ve zvětšeném měřítku v nasazování lyžařských instruktorů při zájezdech. Tato akce, kterou jsme již po dva roky prováděli, byla velmi úspěšná. Vám všem, kteří jste loňského roku podáním přihlášky ukázali svoji ochotu pracovat, i Vám, kteří jste vzorným vedením výcviku splnili svůj úkol a kteří jste si získali uznání a úctu všech, Vám všem děkujeme.

Letos potřebujeme nejméně 1500 lyžařských instruktorů. Již nyní přesahuje oznámená potřeba instruktorů celkový počet loni přihlášených. Proto se obracíme na všechny lyžařské cvičitele a vedoucí, aby se přihlásili ke spolupráci co nejdříve. Považujte za svou cvičitelskou povinnost nejméně jeden týden věnovat se vedení lyžařského výcviku při zájezdech, případně kursech. Přitom budete mít příležitost za přijatelných podmínek strávit s kursem alespoň týden na sněhu. Jízdné, ubytování, strava budou Vám hrazeny a kromě toho dostanete režijní příspěvek 80 Kčs denně na další svá vydání. Vaší povinností bude vésti lyžařský výcvik svěřené skupiny jak po stránce theoretické, tak praktické na sněhu, voditi ji na tury se vši odpovědností vedoucího a býti jí spolehlivým rádcem.

Přihlásiti se může každý lyžařský cvičitel (cvičitelka) a vedoucí a absolventi škol pro vedoucí mládeže.

Na přihlášce v uvedeném časovém rozdělení si stanov termín, případně více termínů, kdy si přejete býti zařazen a na kolik týdnů. Nejkratší doba, na kterou je možno se přihlásit, je jeden týden. Nejsi-li časově vázán, napiš, jak dlouho jsi ochoten vésti lyžařský výcvik.

Většina přihlášených bude do 15. prosince 1949 vyrozuměna o svém zařazení. Zbývající přihlášení nejpozději do 21 dnů před termínem. Jakmile obdržíte vyrozumění o svém zařazení, ihned nám písemně potvrďte, že jste je vzali na vědomost a že s ním souhlasíte. Stane-li se snad, že byste nemohli v určeném termínu nastoupit, oznamte nám to alespoň 21 dní předem.

Přihlášku vyplňte a doporučenou lyžařským oddílem své jednoty, zašlete svému krajskému lyžařskému odboru, který potvrzenou pošle přímo „Ústředí lyžařů ČOS, Praha III, Tyršův dům“.

Známe Vás a jsme přesvědčeni, že každý si uvědomí své povinnosti a pokud mu bude jen trochu možno, se přihlásí a že dobrým vedením lyžařského výcviku přispěje k rozmachu, zlidovění a k tělesnému rozvoji svých spoluobčanů, zejména mládeže, jak je naším cílem. Tím nám pomůžete splnit naše výchovné poslání.

ÚSTŘEDÍ LYŽARŮ ČOS

AMERIČANÉ NOMINOVALI PRO MISTROVSTVÍ

Americký lyžařský svaz nominoval již borce pro mistrovství světa v Lake Pla-

cid a Aspen. Družstvo USA tvoří 39 mužů a 10 žen, z nichž větší část se již zúčastnila olympijských her ve Sv. Mořici. Jedna z nejznámějších závodnic Gretchen Frazerová, olympijská vítězka, není v teamu,

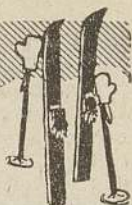
poněvadž mezitím přestoupila k profesionalismu a účinkuje ve filmu. Největší naděje kladou Američané ve skokany, mezi nimiž jsou známá jména Wren, Devlin, Perrault, Barber a Tokle.

T

V LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro cvičitele a cvičitelky. — Vydává Československá obec sokolská. List řídí redaktor Josef Hora s redakčním kruhem. Odpovědný zástupce listu Mirko Fišer. Administrace Praha II, Jungmannova 24, telefon 329-49, 359-85, 86, 87. — Číslo účtu poštovní spoř. v Praze 1934. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 45 Kčs. Jednotlivá čísla 4 Kčs. — Tiskne „TEMPO“, národní správa, Praha II, Jungmannova 24.

Dohlédá

Lyzarství



ODBOBNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

15. PROSINCE 1949 • ROČNÍK I • ČÍSLO 12

Dne 21. prosince 1949 oslaví generalissimus Josef Vissarionovič Stalin, veliký přítel našeho národa a našeho lidu, sedmdesáté narozeniny. Všichni pracující na celém světě vzpomínají v těchto dnech jeho velikých zásluh v mezinárodním dělnickém hnutí. Stalin je geniální vůdce a učitel, veliký stratég socialistické revoluce. Nesmířitelnost k nepřátelům socialismu, nejhlubší zásadovost, spojení — v práci — jasně revoluční perspektivy a jasného vědomí cíle s mimořádnou pevností a houževnatostí při jeho dosažení, prozíravost a konkrétnost vedení, nerozlučné spojení s masami — takové jsou charakteristické rysy Stalinova stylu práce. Ani jeden vůdce na světě nevedl ještě tak veliké, milionové masy dělnictva a rolnictva jako J. V. Stalin. Stalinovo jméno budí radostné naděje ve všech končinách světa a hřmí jako výzva k boji za mír a štěstí národů, k boji za úplné osvobození od kapitalismu. Socialismus zvítězil v Sovětském svazu a sklízí nová vítězství proto, že veškerou naši práci a boj řídí geniální člověk přítomnosti, věrný pokračovatel Leninova díla — J. V. Stalin. Pracující celého světa mají jednu myšlenku, mají jedno přání, prýstící z hloubi duše:



AT ŽIJE A JE DLOUHÁ LĚTA ZDRÁV, NÁŠ UČITEL VELIKÝ STALIN!

NAŠE HORY PATŘÍ VŠEM PRACUJÍCÍM

Každoročně s blížící se lyžařskou sezónou vzrůstá také zájem o lyžařství a stává se látkou rozhovoru těch, kteří se chystají ztrávit volné dny na horách. S uspokojením konstatujeme, že zásluhou zimní rekreace mládeže a dobře organizovaných zájezdů pracujících ROH šíří se zájem o lyžařství do nejširších vrstev lidových, hlavně mezi dělníky našich továren.

V myslích loňských účastníků rekreace ožívají s blížící se zimou loňské lyžařské zážitky příjemné i nepříjemné. Každý si umínuje, že letos už bude lépe a poctivěji připraven na všechna horská překvapení a že si před odjezdem dobře prohlédne své lyžařské vybavení. S radostí se potom může věnovatí dobrému výcviku a poznávání krás našich hor.

A nyní je na vás, lyžařští cvičitelé a vedoucí, abyste přemýšleli o tom, jak pomoci pracujícím již v přípravách na zimní rekreaci. Každý z vás může v místě svého působení nebo tam, kde je zaměstnán, pořádat pro pracující kursy lyžařské gymnastiky, hlavně pro ty, kteří ještě nenavštěvují pravidelná cvičení v sokolských jednotách. Zdůvodněte nutnost pravidelného cvičení pro snadnější a rychlejší zvládnutí lyžařské techniky. V kratších přednáškách či příležitostných rozhovorech jim poradte, jak se mají na lyže vybavit, co je nutné a co opět zbytečné s sebou brát na hory, jak se nejvhodněji obléci, aby se při lyžařském výcviku příliš nezapotili a aby přece byli chráněni před větrem a mrazem. Vysvětlete jim důležitost dobrého vázání pro bezpečnost a usnadnění výcviku. Objasněte jim používání a dobrou službu lyžařských vosků. Vypůjčte si lyžařské filmy, které při vhodné příležitosti promítejte a získávejte pro pobyt na sněhu i ty, kteří zimu tráví nejraději za kamny. Všechny lyžaře seznamte s podmínkami lyžařských částí TOZ, kterou budou mít příležitost na horách trenovat a splnit.

Získávejte všemožně mezi pracujícími zájemce pro lyžařský sport,

který je v Sovětském svazu postaven na prvé místo mezi čtyřmi nejdůležitějšími sportovními obory, které jsou propagovány se zvláštní péčí a dosahují masového rozšíření.

Činnost lyžařských instruktorů na zotavovacích ROH bude letos bedlivě kontrolována a sledována jak účastníky samotnými, tak střediskovými lyžařskými referenty i Ústředním lyžařů ČOS. Také budou sledovány zasláné zprávy o činnosti v Ústředním rekreačním oddělení a opisy těchto zpráv zasláné Ústředí lyžařů ČOS.

Na rekreaci pracujících naší lidově demokratické republiky přispívá stát, ÚRO a Ústřední národní pojišťovna. V debatách s rekreanty může se rozhovořit lyžařský instruktor o tom, jak dříve pro studující mládež nebo pracující bylo takřka finančně nedostupné doprátí si týdenní pobyt v horách, což teprve poříditi si kompletní lyžařské vybavení. Lyžařští nadšenci z chudších vrstev jezdívali do podhorských chaloupek, kde byli jen nouzově ubytováni a často si i sami vařili, jen aby si mohli dopřát kratší pobyt v horách.

Skoro na všech zotavovacích ROH bude jako loňského roku možnost zapůjčení lyžařských bot a lyží aspoň pro ty, kteří chtějí lyžování okusit dříve než se rozhodnou pro nákup vlastního vybavení. Lyžařský instruktor použije zájemce, jak mají s vypůjčeným materiálem zacházeti, aby jej mohli použít i ti, co přijdou po nich na zotavovnu. Dobré zacházení a hospodaření s těmito věcmi je právě tak důležité jako hospodaření s materiálem na pracovišti.

Lyžařský instruktor si usnadní práci plánováním své činnosti. Seznámí se s možnostmi výcviku v nejbližším okolí zotavovny a zjistí počet zájemců o výcvik pro začátečníky i pokročilé. Potom si vypracuje plán, podle dnů, hodin a družstev, kde uvede také, kdy bude uspořádána polodenní nebo celodenní vyjížďka a kam. Plán vyvěsí a bude žádat na příslušných každého družstva, aby nastou-

pili včas k výcviku. Nejlépe bude, když si zvolí každé družstvo ze svého středu vedoucího, který usnadní práci instruktora tím, že družstvo svolává na určenou hodinu výcviku a je také tlumočnickem přání i stížností ze řad příslušníků družstva.

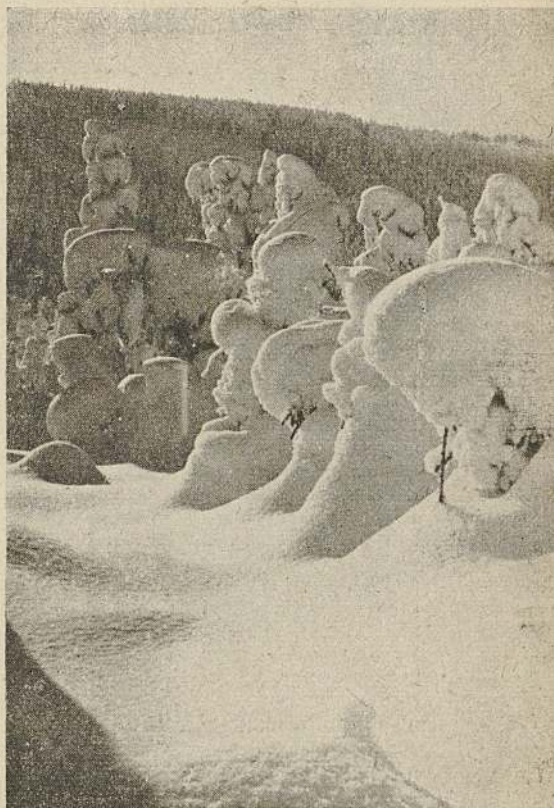
Kde je pohromadě více zotavoven ROH s menším počtem rekreatantů a sejde se tam několik lyžařských instruktorů, je možno organisovat jejich práci po dohodě se střediskovým tělovýchovným referentem tím způsobem, že se budou střídat ve výcviku společných družstev ze všech příslušných chat. Tím se dosáhne, že v každé době je program a instruktor pro společné družstvo začátečníků, pokročilých a event. pro zájemce o lyžařskou turistiku. Hlavní péči věnujte začátečníkům. Těm má být cvičitel stále k dispozici.

Přáli bychom si, aby všichni lyžařští instruktoři, kteří budou povoláni pro výcvik pracujících v horách, si sebekriticky zhodnotili loňskou činnost a snažili se již před odjezdem uvažovati o zlepšení nebo doplnění žádaných znalostí a vědomostí za tím účelem, aby lépe dovedli předávat lyžařské umění svým svěřencům. Jejich úspěch bude záviset také na tom, jakým způsobem zpestří často obtížné cviky zábavnými vložkami a soutěžemi dvou skupin, nebo závodivými hrami všeho druhu. Na ukončení každého rekreačního běhu se uspořádají závody všech kategorií podle stáří i vypslosti. Důvěrnický sbor z každé zotavovny se jistě rád ujme pořadatelských funkcí a event. uspořádá mezi rekreaty sbírku na upomínkové maličkosti pro několik nejlepších z každé kategorie.

Doufáme, že se letos nevyskytne ani malý počet těch, kteří ještě loni si při zájezdech nevedli podle zasláných jim proposic, aby dobrá a záslužná práce většiny lyžařských instruktorů nebyla několika málo jedinci kalena.

A na konec, nezapomeňte si přišít na levý rukáv lyžařského obleku sokolský odznak a dělejte mu čest!

Božena Kmochová



*Radostné, veselé a hlavně bílé vánoce a šťastný vstup do nového roku, do druhého roku naší pětiletky, přeje
redakce*

POSLEDNÍM 12. ČÍSLEM „LYŽAŘSTVÍ“ končíme letošní další ročník našeho odborného časopisu. Omezením nákladu nemohl být zaslán časopis všem zájemcům. To bylo však letos. Příští ročník bude vycházet s dvojnásobným rozsahem a ve zvýšeném nákladu a věříme, že odběratelem bude každý lyžařský pracovník. Propagujte odběr časopisu ve všech lyžařských oddílech, sepište všechny zájemce a pošlete adresy a přihlášky na administraci sokolských časopisů, Praha II, Jungmannova 24.

DO DVACETI METRŮ

Potřebujeme malé můstky pro malé skokany. A potřebujeme jich mnoho. Potřebujeme je všude, kde jsou mladí kluci, kteří se nebojí věci, které začínají tam, kde končí pevná zem. Takoví kluci jsou všude po Československu. A tak všude tam, kde je pravděpodobnost aspoň několika souvislých týdnů dostatečně sněhové pokrývky, tam všude potřebujeme tyto můstky do dvaceti metrů.

Theoreticky postaví můstek — i takový malý můstek — je záležitost značně složitá. Plány, schválení můstkové komise, úhrada výdajů, pracovní síly, stavební povolení, nezbytný materiál, atd. Je toho dost, aby se ani takový malý můstek nepostavil.

To však není správný postoj k našemu dorůstajícímu lyžařskému mláď. Nyní v budovatelském úsilí a nadšení je možno postavil dvacetimetrového trpaslíka, aniž nadřizené samosprávné instance nadšeným stavitelům věnují cokoliv ze svého vzácného úředního úsilí.

Bez úradů je to ovšem také obtížné. Ale nic na světě není docela lehké. Jedná se jen o postoj k práci, jen o ten budovatelský postoj, jako konečně při všem co děláme. Lyžařský můstek může mít každý lyžařský oddíl.

„Mládenci, půjdem na to! Potřebujeme lopaty, motyky, sekery, pilu, kolečka!“ Nic víc nebylo třeba. Vlastně přece ještě něco. Měli to v hlavě. Většina — lépe všichni — věděli co chtějí!

Naší kopec, který se nehodil k ničemu, jen právě pro takový malý můstek. Vhodný kopec pro malý můstek do 20 metrů není nic zvláštního, co by musela hledat celá komise. Takových kopečků je po celé republice. Ale lidé, kteří nechtějí postavit lyžařský můstek, chodí okolo takových kopečků se zavázanýma očima.

Naší kopec a dali se do práce. Pracovali tvrdě. Mnoho kopečků, na

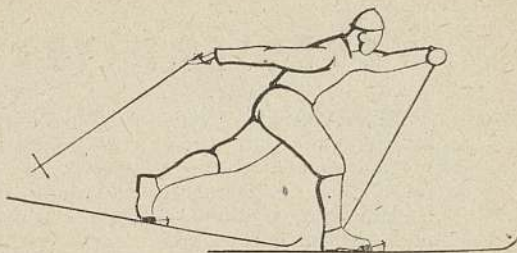
kterých se začne se stavbou malého můstku má přece jen jisté vady, které třeba napravit. Hrana stolu musí být umělá. Pod hranou se provede výkop a odkopaná zemina se nasypává na buben a pomalu se přehrnuje na doskočiště. V dolejší části doskočiště se odkopaná země stahuje do dojezdové plochy, která má jisté charakteristické nedostatky, jež přírodní útvary pravidelně mívají v porovnání s tím, co si představujeme pod pojmem plochy.

Není to lehká práce, ani malý úkol. Nájezdová věž se musí postavit třeba nevysoká, předprseň stolu třeba zbudovat ze solidního rámu, aby profil můstku udržel daný poměr, a to je také trochu tesařiny. Žádná vysoká práce, jen trochu šikovnosti se sekerou. Co se nepodaří přisádit podle standardu skutečně řemeslnické práce, to se šťastnou náhodou obyčejně schová v zemi, neboť štěstí přejí odvážným. V tom jsou stavitelé můstků se skokany v jedné platové třídě — ani ti, ani oni nedostanou za svou práci nic.

Ale můstek se pomalu rýsuje jako skutečná stavba a když se jednotlivé úseky započatého díla propracují z počátečního zmatku, který při pohledu z průčelí neslibuje docela nic z úspěšného stavitelského pokusu, za dva dny je to při pohledu z profilu podstatně radostnější a třetího dne je to nesporně můstek — lyžařský.

Takhle se rodil jeden můstek na našich horách. Pomohli mu na svět brigádníci. Proto je těžko říci, kolik lopat a motyk odkopávalo a přehazovalo hlínu, kolik seker štípalů stavělo — nikdo je nepočítal. Nemělo by také cenu tuto práci počítat, protože byla darována s dobrým vědomím, že jediná věc, která bude stát za počítání, jsou skoky všech těch mladých chlapců, kteří přes tento malý můstek nastoupí se stejným nadšením na můstky větší a větší — tak dlouho, pokud budou mít v sobě to, s čím začali stavitelé můstku nejmenšího, ale nejdůležitějšího — nadšení. Bez nadšení není nic na světě, ani mizerný maličký lyžařský můstek pro skok. KB.

NOVÉ ROZDĚLENÍ BĚHU



Úkolem tohoto článku je vnést trochu systému do běžeckého názvosloví. Nemíním je zde probrat soustavně, ale chci se zmínit o zásadách dělení a o tom, jaké názvosloví schválila Cvičitel'ská komise ÚL ČOS. Zamysleme-li se nad dosud užívaným názvoslovím, marně dumáme, jaké dělidlo rozděluje různé způsoby běhu, často špatně nazývané styly. Nejprve si musíme ujasnit pojem stylu a způsobu jízdy. Způsob nesmíme nikdy zaměňovat s pojmem styl. Styl je u každého běžce individuální. Záleží na stavbě jeho těla, fyzických předpokladech — měkkost, ohebnost, uvolněnost kloubů a těla, na délce holí, na lyžích atd. Způsob jízdy je u všech běžců stejný. Buď jedeme střídavým různostranným dvojtaktem, nebo se odpíchujeme soupaž. Běžec při závodě nebo v treningu používá takového způsobu jízdy, který je pro daný terén a sníl nejrychlejší a který vyhovuje jeho fyzickým předpokladům. Běžec, který dokonale ovládá různé způsoby běhu a dovede je správně využít, dosáhne lepších výsledků než fyzicky stejně zdatný, nebo i zdatnější jezdec, který nemá takovou techniku a taktickou schopnost. Vyhrává ten, kdo je fyzicky na výši, má dobrý styl a hlavně dovede při závodě myslet.

Další pojem, který si musíme vysvětlit, je „doba“. Vyskytuje se ve výrazech běh dvojdobý, trojdobý atd.

Doba je v běžecké mluvě pohyb nohy od odrazu až do skluzu — to je jeden krok. Víme, že se práce nohou stále opakuje a je, z hruba řečeno, u všech druhů běhu stejná. Střídá se stále pravá a levá noha. Dělidlem nemohou být tedy pohyby nohou.

Podíváme-li se však na pohyby paží vzhledem k pohybům nohou, najdeme to právě dělidlo. Buď to je vpředu pravá noha a levá paže, nebo levá noha a pravá paže a nebo jsou vpředu obě paže současně. Na základě této úvahy dojdeme k tomuto rozdělení. Běh střídavý a běh s odpichem soupaž je takový, při němž se paže střídají tak, že je ve předu střídavě pravá a levá. Na př. běh střídavý čtyřdobý značí, že se na čtyři kroky vystřídaly v práci obě paže. Druhá skupina jsou běhy s odpichem soupaž.

Celkové rozdělení (v závorce dosud užívané názvy):

Běh střídavý různostranný — dvojdobý (střídavý), čtyřdobý (rozložený čtyřtakt); stejnostranný — dvojdobý (finský, gasegang).

Běhy s odpichem soupaž — jednodobý a vícedobý (dvojtakt, trojtakt). V. Pácl

KRUŠNÉ HORY VÁS ZVOU!

Červený Hrádek u Jirkova zná z vás každý z dob mnichovských. Mnoho vás přišlo, aby se podívalo na místo, kde byl podepsán ortel naší samostatnosti. Vše patří minulosti, pomalu zapomínáme.

Tělocvičné jednoty v pohraničí však nechtějí, aby se zapomněli na nejseverozápadnější hranici naší vlasti.

Jirkovští Sokolové pro svoji chatu v Novém Domě (788 m) horlivostí několika jedinců a přispěním MNV postavili elektrické vedení 1300 m dlouhé, aby v chatě rozsvítili a tím vás na sebe upozornili, že chaty je připravena na zimu.

To však není vše. Sokolici z Ervěnic jen dostali do patronace chatu v Ládungu (914 m), překročili k elektrifikování všech místností v chatě, a budou postupně provádět všechna zlepšení pro po-

hodlí budovcích návštěvníků. Opuste o vánočních nebo pololetních prázdninách své město nebo vesničku a přijďte se na nás podívat. Možná, že právě vy nám poradíte v knize návštěvníků, co vám u nás ještě chybí a čím se máme polepsit do další sezóny. Poznáte, že u nás jsou lyžařské tury a sjezdy, jak pro náročné lyžaře, tak i pro začátečníky.

Přijďte mezi nás — Krušné hory stojí věru za podívanou.

BUDUJEME LYŽAŘSKÉ STADIONY

Československé lyžařství bylo vždy na vysoké mezinárodní úrovni a má-li dnes udržet krok s cizinou, musí mimo jiného být též dobře vybaveno lyžařskými stadiony, které dávají možnost pořádání velkých lyžařských podniků. Úkolem našeho lyžařství ve sjednocené tělovýchově je vedle budování lyžařských můstek a sjezdových tratí také budování lyžařských středisek s lyžařskými stadiony.

V prvních dnech našeho osvobození v r. 1945 přišli lyžaři první s plá-

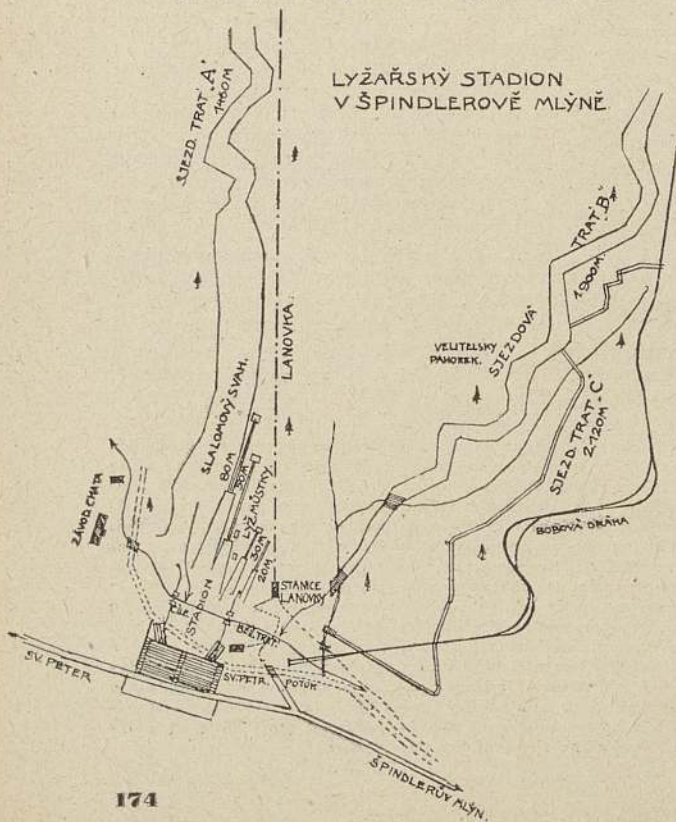
ny, kde mají být v horách zřízena střediska lyžařská a kde střediska rekreační. Ještě v dobách nesvobody jsme pro naše celostátní středisko vybrali Špindlerův Mlýn a tajně jsme vypracovali plán, jak si toto místo upravíme. Byli jsme tedy připraveni a na patřičná místa šel náš návrh, bohužel, nebyl všude se stejným pochopením přijat, ale přesto jsme se dali do práce. S vybudováním lyžařského střediska souvisel úzce návrh na zřízení druhého silničního spojení Špindlerova

Mlýna s českým předhořím a sice silniční spojkou z Bedřichova na Mísečky, s napojením na Masarykovu silnici, vedoucí do Jilemnice a dále na Prahu. Toto spojení mělo zajišťovat dvojce nezávislé spojení do Špindlerova Mlýna, zejména při velkých podnicích.

Instant se započalo s pracemi na lyžařském stadionu, který je umístěn u Svatopetrského potoka. Zde byly navrženy čtyři lyžařské můstky, tři sjezdové tratě a slalomový svah. Dále byl zřízen lanový sedačkový výtah, jehož hlavním úkolem je přeprava lyžařů, v druhé řadě teprve přeprava širšího obecnstva. Na horním konci výtahu je projektována důležitá součást stadionu, ubytovací chata pro závodníky. V blízkosti těchto zařízení je projektována též bobová dráha.

Vlastní lyžařský stadion bude mít uzavřený prostor, ve kterém bude dojezd čtyř lyžařských můstek a sice o výkonostním bodu 80 m, 50 m, 30 m a 20 m, dále dojezd 1—2 sjezdových tratí a slalomu, start a cíl všech závodů v běhu, pro který jsou v blízkosti vhodné terény. Dojezdová rovina bude upravena tak, že potok bude přemostěn a rovina bude končit v mírném stoupání ve svahu pod silnicí. Pod přemostěním vedle potoka bude zřízen podchod pro obecnstvo, které takto nebude vůbec

LYŽAŘSKÝ STADION
V ŠPINDLEROVĚ MLÝNĚ



přecházet přes plochu stadionu, po jejichž stranách a ve svahu pod silnicí bude vybudováno velké hlediště. Silnice spojující Špindlerův Mlýn se Sv. Petrem bude při regulaci přeložena o několik metrů výše a také zde bude dostatek místa pro obecnost, které snadno přehledně všechny můstky a sjezdové tratě.

V uvedené úpravě bude stadion jedním z nejlepších lyžařských stadionů na celém světě. Je nyní naší povinností, aby tento stadion byl co nejdříve dobudován.

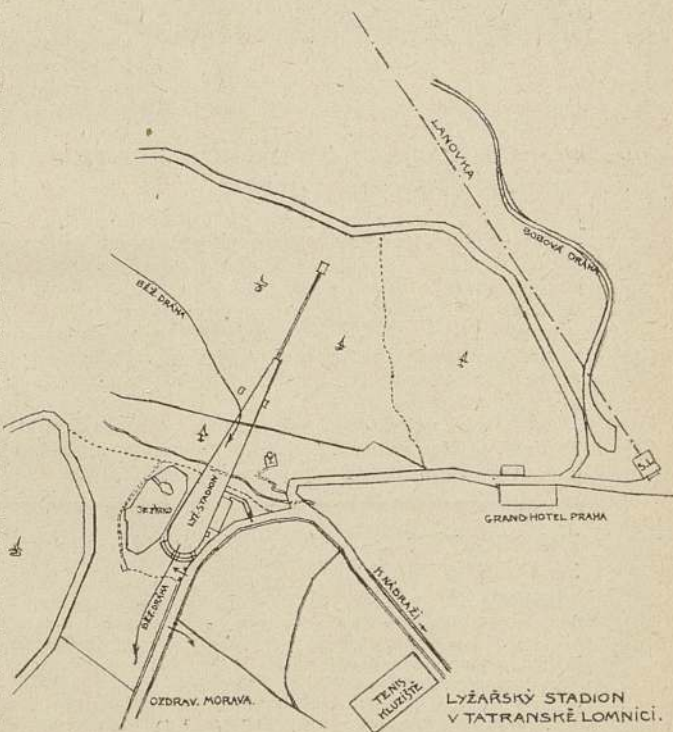
Druhý lyžařský stadion se také již bude a sice na Slovensku v Tatranské Lomnici. Návrh na jeho vybudování vznikl teprve před několika týdny u příležitosti určování místa pro dějiště letošního ročníku mezinárodního lyžařského závodu o „Tatranský pohár“, kterého se zúčastní všechny lidové demokratické státy. Stadion, který bude mít lyžařský můstek o výšce 56 m, je položen velice výhodně, v těsné blízkosti státních silnic, ve vzdálenosti 8 minut od nádraží. Tatranská Lomnica se svými četnými ubytovacími podniky zaručuje dostatečné pohodlí všem návštěvníkům při všech podnicích. V okolí stadionu jsou ideální terény pro vedení běžec-kých tratí, které budou mít start a cíl v prostoru stadionu. V blízkosti stadionu je dolní stanice visuté lanovky, která vede ke startu sjezdových tra-

tí, a k slalomovým svahům. Vybudováním lyžařských středisek se vzornými stadiony získáme možnost řádné mezinárodní reprezentace a také dáme možnost našim závodníkům, aby se v době připraveném prostředí cvičili pro úkoly odpovídající vyspělosti našeho sportu a tělovýchovy.

Až budeme mít dostatek vhodných lyžařských středisek středního typu, případně takového druhu, jako jsou uvedené dva příklady Špindlerův Mlýn a Tatranská Lom-

nica, až budeme mít několik dobrých lyžařských můstků na 80 m tak, jak dnes dovolují směrnice mezinárodní lyžařské federace FIS, až budeme mít kádr vyspělých skokanů pro tyto můstky, pak se jistě také věnujeme otázce výstavby nějakého mamutího můstku. Předpokladem je tu bezpodmínečně vyspělost skokanů, která musí být základem při snaze o překonávání větších a větších dálek skoků, které mají charakter více méně atrakční.

Arch. Karel Jarolínek



LYŽAŘSKÝ STADION
V TATRANSKÉ LOMNICI.



ZA BRATREM JOSEFEM KRŇOULEM

Do dějin československého lyžařství jsme si zapsali stručnou a velmi smutnou zprávu:

„27. listopadu 1949 zemřel nešťastnou náhodou, otráven kouřovými plyny ucházejícími z kamen, tajemník Ústředí lyžařů ČOS bratr Josef Krňoulek, narozen 9. března 1915 v Domažlicích. Od roku 1930 pracoval v bývalém Svazu lyžařů a jako jeden z nejlepších odborníků a organizátorů pokračoval ve své neúnavné práci i ve Sjednocené tělovýchově v Sokole.“

Těžko jsme této zprávě uvěřili a těžko jsme se s ním loučili v sobotu 3. prosince v jeho rodišti v Domažlicích. Poslední pozdravy a poslední díky jeho nejbližších spolupracovníků zněly tak smutně, tak opravdově. Vždyť naše lyžařství ztratilo tak náhle a tak nečekaně jednoho z nejlep-

ších pracovníků a jednoho z nepostradatelných organizátorů tohoto sportu!

ZA PŘEDSEDNICTVO ČOS PROMLUVILA NAD JEHO HROBEM S. ZAHLOVÁ:

BRATŘE JOSEFE KRŇOULE,

loučím se s Tebou za předsednictvo Československé obce sokolské, loučím se s Tebou za Tělovýchovný sbor, jehož jsi byl nejlepším spolupracovníkem, který poznal cíl a účel sjednocené tělovýchovy a jako jeden z prvních jsi se plně zapojil do práce na jejím budování.

Miloval jsi hory, lesy, miloval jsi pohyb a ruch, miloval jsi mládež a radost — tomu jsi zasvětil svou práci. Od hor jsi k nám přišel, k horám se navždy vracíš a kdykoliv na horách napadne sníh a tisíce dětí a starších se po něm rozjede, až sem k Tobě zalétne ohlas jejich radosti — to bude díky za Tvoji práci, bratře.

Odešel jsi uprostřed práce na počátku budování, nejdeš s námi dál, až se budeme těšit z výsledků práce, Ty budeš chybět, Ty, který s neúnavnou pílí a snahou jsi pracoval pro rozvoj tělovýchovy.

FRANCOUZŠTÍ SJEZDAŘI SI VĚŘÍ

Francouzská lyžařská federace považuje blížící se mistrovství světa v jízdě na lyžích, jež se bude konat v USA v Aspen a v Lake Placid, za další příležitost, při níž budou ukázány výhody francouzské sjezdařské sko-

ly a vedoucí činitelé francouzského lyžařství jsou přesvědčeni, že Francouzi mají v USA své prvenství v alpských disciplínách, prvenství, které získali na OH ve Sv. Mořici 1948.

Francouzi se již několik týdnů připravují a lyžařská federace je ochotna věnovat na přípravu francouzského

teamu tolik peněz, kolik bude třeba. To sice řekl tajemník federace Michelet, nesmí se to však brát tak vážně, neboť známe, jak jsou v západních státech podporovány přípravy závodníků.

Francie vyšle do USA osm sjezdařů, čtyři sjezdařky a pět běžců, kteří nemají již takovou naději na úspěch.

Milý bratře — Pepičku Krňoule, měli jsme Tě všichni rádi, děkujeme Ti za celou sokolskou rodinu, za tisíce těch, které jsi naučil milovat hory a lesy, které jsi naučil odvaze, statečnosti a tvrdosti, přátelství a věrnému bratrství.

Nechť je Ti lehká Tvá milovaná chodská zem a necht' bory Ti stále šumi pozdravy našich hor.

ZA ÚSTŘEDÍ ČOS PROMLUVIL PŘEDSEDA MILOŠ DUFFEK:

PEPIČKU!

Je nám nepochopitelný smutek Tvého odchodu. Tebe, který jsi tak snadno a úspěšně závodil s časem, Tebe překvapil čas několika tragickými minutami. Ty, který jsi tak miloval nebezpečí pohybu, tys byl zaskočen v klidu a spánku. Nepochopíme nikdy tragiku převrácené hodnoty Tvého mladého a statečného života.

Pepičku, přicházím Ti v slzách poděkovat. Za všechny, s kterými ses v životě potkal a kteří Tě poznali. Všechny jsi obohatil svým přátelstvím, sportovním nadšením a čistotou duše. Všem nám jsi dal velký příklad.

Přicházím poděkovat za Ústředí lyžařů Československé obce sokolské, za všechny činovníky — spolupracovníky a za tu stotisícovou armádu československých lyžařů. Poděkovat za všechno to, co ponese ještě dlouho pečeť Tvé plné práce a nadšeného snažení i organizačních schopností. Bude nám chybět Tvá rada a zkušenost na každém kroku, budeš nám chybět, Pepičku.

Dnes sněží na Tvoji duši blízkost hvězd a věčného ticha. Ale my, lyžaři, vyřídíme všem našim horám, a zvláště Tvým drahým chodským horám, do jejichž klínu Tě dnes ukládáme, Tvoji lásku a vzkaz vroucího pozdravení. To Ti slibuji.

Bylo to mnoho krásných a pravdivých slov a zaplnili bychom hodně stránek našeho časopisu, abychom vyjádřili jak jsme všichni měli Pe-

pika rádi. Myslím, že závěr dopisu bratra Václava Reifa z Domažlic tě vyjádří nejlépe za nás za všechny:

SLIB MRTVÉMU KAMARÁDU.

Vichr od Čerchova smutně zpíval a sněhové vločky tiše kladly se na otevřený rov dobrého hocha... Josefa Krňoula. Smutek do duše a slzy do tváří draly se při slovech, kterými se loučilv na domažlickém hřbitově přítel a známí se zesnulým. Všichni jsme si uvědomovali smutnou skutečnost, že odešel jeden z budovatelů a neúnavných pracovníků sjednoceného československého lyžařství.

My chlapi a děvčata od Čerchova jsme si dobře vědomi, co pro nás učinil a proto prostě po chodsku slibujeme:

„Co živi bureme nihadž na Tebe, chlapšě zlatyj, nezapomeneme...“

ač Francouzi i v klasických disciplínách na OH překvapili. Skokany a sruženáře neposílají, neboť nemají závodníky mezinárodní úrovně. Mezi sjezdáři to bude zejména olympijský vítěz Oreiller, Pazzi, Couttet, Blanc, Penz a několik nových závodníků, kteří budou ještě vybráni.

V září a v říjnu byli členové národního týmu v přípravném táboře v Rousse v Alpách, v listopadu pokračovali v přípravě v národním tělovýchovném institutu v Chamonix, kde byly na denním programu také horolezecké výstupy. Skutečná příprava na sněhu začne 15. XII. a potrvá měsíc ve čty-

řech střediscích, v nichž se skupiny závodníků budou střídát. Americké sjezdové dráhy pak nebudou pro Francouze žádným tajemstvím, poněvadž loni byl francouzský národní sjezdařský tým na několikátý denním zájezdu v USA a jeho členové zde vítězili na všech tratích

VÝZVA VŠEM KRAJSKÝM

LYŽAŘSKÝM VEDENÍM

Ústředí lyžařů ČOS žádá krajské lyžařské vedoucí, aby urychleně vypracovali (nebo pověřili) plány standardních tratí pro TOZ a tyto zaslali ÚLČOS ke schválení. Mnohé kraje ještě tyto plány nevypracovali přesto, že měly tak učiniti co nejdříve. Proto znovu žádáme o zaslání těchto plánů v nejkratší době a tak bylo umožněno rozšíření lyžařství a TOZ do nejšířších vrstev.

LYŽAŘI SSSR ZAHÁJILI

Ve východních oblastech Sovětského svazu již nastala zima, v kraji sverdlovském, novosibirském, irkutském a jakutském dokonce již napadl sníh a mrzne. Lyžaři zde — jako první — zahájili sezónu. V Jakutsku se na příklad konaly lyžařské štafetové běhy za účasti 150 borců, všude v uvedených oblastech se zřizují lyžařské stanice a cvičné můstky pro skoky na lyžích, kterých bude v letošní sezóně vybudováno daleko více než v loňské a stanou se tak základnou pro vychování nových, mladých kádrů skokanů na lyžích.

ZÁKAZ PLAŠENIA KAMZÍKOV V TATRÁCH

Kamzíky v Tatrách v zimných mesiacoch veľmi trpia nielen nedostatkom potravy vo vyšších polohách, ale aj nebezpečnosťou (zrádnosťou) zasneženého terénu. Za potravou často schádzajú do nižších polôh, odkiaľ útek v prípade plašenia zvyšuje možnosť ich úmru, takže každoročne niekoľko krásnych kusov kamzíkov hynie následkom zlomenín nôh.

Upozorňujeme preto našich

LYŽAŘI A LYŽAŘSTVÍ V POLSKU

V kronice lyžařského sportu v Polsku pod datem 26. října 1949 poznamenáno je úmrtí prvního polského lyžaře Stanislava Barabasz. Již v roce 1888 připevnil si na nohy lyže, které si sám zhotovil podle vyprávění svých rodáků, kteří se vrátili ze Sibíře.

Stanislav Barabasz byl bez pochyby jedním z prvních lyžařů střední Evropy. Velmi se zasloužil o propagaci lyžařského sportu v Polsku v době svého mládí. V roce 1894 vykonal spolu se svým přítelem Fischerem, první výstup na lyžích na Gasienicowu Halu v polských Tatrách. Bylo to tedy ještě před slavnými výpravami švýcarského lyžaře Viléma Paulckého, který shodou okolností zemřel skoro v téže době v Curychu, jako Stanislav Barabasz v Zakopaném.

V roce 1907 společně s jedním z nejstarších polských skladatelů, Mečislavem Karłowiczem, a později s generálem Mariuszem Zaruskim, který v době války skolil mladé pokolení polských veslařů na lodi „Dar Pomorza“ — byl Barabasz zakladatelem známého polského lyžařského klubu Towarzystwa tatrzańskiego (SNPTT), který existuje dodnes.

Z řad této společnosti vyšli známí lyžaři jako Bronislav Czech, bratři Marussarzové, Bajakowie, Motyka, Skupień a mnoho jiných, kteří naší československé kolegové dobře znají. Z jmenovaných již trojice zakladatelů lyžařství, skladatel Mečislav Karłowicz zahynul pod lavinou na cestě z Malego Koscielca na Hali Gasienkowej v roce 1908, Mariusz Zaruski — dlouholetý velitel záchranné čety v polských Tatrách, zemřel v době okupace v roce 1943. Barabasz dovršil 92 let a ještě na oslavách 30 let trvání Polského svazu lyžařů v lednu letošního roku, byl čestným hostem. Stanislav Barabasz — toť klasický člověk hor i lyžař, turista a myslivec. První lyže zhotovil si pro lov. Ještě ve svých 82 letech chodil do hor.

V mládí byl odsouzen ve Varšavě do vězení pro boj s carismem a jeho práce byla spojená s čin-

lyžiarov, že v dolinách Tati-
er je ich povinnosťou cho-
vať sa gentlemansky aj v
tomto smere, pri lyžovačke
nejódlovať, nehulákať, nepís-
kať a s prípad, že sa stret-
nú a osamelými kamzíkami,
alebo čriedami kamzíkov. Vysokých Tatrách!

im umožní pokojný odchod
a odpočinok.
Čo lyžiar — to gentleman!
Nielen vóci ľudom, ale aj
vóci tak vzácnej nemej tvá-
ri, akou je náš kamzík vo

nosti jednoho z největších revolucionářů polského proletariátu, Waryňského.

Polské lyžařství počítá v letošní sezóně především s rozšířením lyžařského sportu v nejšířších vrstvách pracující mládeže. Plánováno je mnoho kursů a táborů v domácích zimních střediskách a nezapomíná se také na ty, kteří budou trávit v těchto zimních střediskách svou dovolenou.

Neznamená to ovšem, že polští lyžaři nemyslí přítom na závodní lyžařství. Celá tato práce je soustředěna na účast na závodech „O pohár Tater“ v Tatranské Lomnici. V těchto dnech je v Zakopaném přípravný tábor pro nejlepší závodníky a co nejdříve bude zahájen také takový tábor pro závodnice. V tomto táboře chybí, bohužel, známí lyžaři jako: akademický mistr světa ze Spindlerova Mlýna — nejmladší Marusz, dále Andrzej, který studuje v Krakově na technice a mistr Polska na 50 km Antonin Holeksa ze Slezska, který při jízdě na motocyklu si utřil komplikovanou zlomeninu nohy a je v nemocnici.

Mistrovství Polska se konají v první polovině měsíce února a ihned po nich polská skupina v počtu 60 osob odjede do Tatranské Lomnice.

Trening polských lyžařů vede Marian Woyna Orlewicz, který má za sebou již dlouholetou závodní zkušenost. Mimo jiné dosáhl také akademického mistrovství světa a jednou druhé místo mistra světa v závodě sdruženém (18 km a skok), sjezdaře připravuje Jan Lipowski.

Skokani ze Slezska, pod vedením Leopolda Tajnera, trenovali celé léto na můstkách ze slámy, které si postavili podle vzoru učitelů finských a které ještě zdokonalil Tajner. Lyžaři ze Zakopaného tento druh treningu neuznávají a tvrdí, že pomalým tempem v rozběhu na takový můstek, ztrácí závodník rychlost reakce při odrazu. Tajner zase tvrdí, že jeho trening v létě ukáže výsledky v zimě. V poslední době stejného mínění jako Tajner jsou také dva známí vysokoškolští lyžaři Gasienica Samek a Karczmarek, kteří se tímto problémem zabývali ve sportovních rubrikách denního tisku. STANISLAW ZIEMBA

Největší lyžařskou událostí v letošní sezóně u nás bude II. ročník Poháru Tater, který je připravován na únor 1950 v Tatranské Lomnici. Články o přípravách nám, přes naše prosby, nenapsal ani jeden z účastníků porad a přípravných prací. Snad se v příštím čísle dočkáte! Naše pošta vydá také příležitostně známky o třech hodnotách. Přinášíme dnes návrhy členů propagačního výboru ČOS bratrů dr. Karla Pekárka a Josefa Hofmana. Třetí hodnota 3 Kés bude propagovat TOZ.



HLAVNÍ PŘÍČINA ÚRAZŮ PŘI LYŽAŘSTVÍ

Na pracovním sjezdu tělovýchovných a sportovních lékařů promluvil také bratr MUDr. Ervín Mathé o úrazech při lyžařství. V našem časopise přineseme postupně výňatky z této zajímavé přednášky.

V posledních letech díky podstatné změně lyžařské techniky došlo ke značnému zrychlení jízdy. Lyžaři zvládají daleko těžší a strmější terény než dříve. Jizdu dnes tvoří výlučně švihy, předpokládající větší rychlost proti někdejšímu obloukům a pluzení. Samo dnešní lyžařské, školení začíná navykáním rychlosti a přímému sjezdu.

Tim se zvyšuje riziko zranění. Úrazy vznikají hlavně přeceněním tělesné zdatnosti a lyžařského umění i snahou po dosahování značných rychlostí. Příprava všech lyžařů není stejná a dostatečná. Není v dostatečné míře pěstována duchapřítomnost a postřeh. Mnoho jezdců si troufá na tratě, které svou těžkostí nejsou úměrné jejich silám. Úlohu hraje i snaha po okázalosti lyžařského umění: A naopak je celá řada jezdců, kteří přes určité školení si na těžším terénu nevěří a se strachem předčasně při větších rychlostech padají. Největší počet těžších zranění pramení až z následných přemetů po vlastním pádu, kdy lyžař ztratí vládu nad dalším děním. Jsou to především: zaboření špiček do sněhu, zaboření končetin do sněhu, v dalším nárazu na tvrdou překážku.

Vinu má také pobyt na uježděných loukách. Zde poměrně lehce si lyžař osvojí určité umění, které ale není nic platné v terénu neuježděném a neznámém. Úrazovost zvyšuje špatná

obuv, chybná vázání, špatná délka holí.

Převaha zranění dolních okončetin (70,92%) nad horními (20,70%) je pochopitelnou zvláště při srovnání s jinými statistikami. Největší počet zranění je způsoben otáčivou složkou, špatně nasazenou, která zavinuje nedokončení švihu, zvláště je-li doprovázena nevhodným sněhem. Dále při přechodu z měkkého sněhu na tvrdý, zařiznutím špiček nebo celých lyží pod zmrzlý sníh, ale i přechodem z náledí do hlubokého sněhu. Pak je to řada překážek s nimiž se lyžař při jízdě setkává.

Někteří lyžaři přecenují své síly, schopnosti a tak mnoho lyžařských výletů končí zraněním až při konci, kdy únavou a přirozeným zvolněním pozornosti dochází ke zranění.

Nekázeň sjíždějících, ale i vystupujících po lyžařských drahách, zavinuje řadu úrazů. V cizině dokonce je uvažováno o zavedení určitého dozoru ve dnech, kdy je největší provoz ve známých střediscích lyžařství, aby byla dosažena bezpečnost na sjezdových tratích. Zvláště je nebezpečím sáňkující mládež, která s oblibou vyhledává lyžařské tratě.

Konečně je řada hazardérů, kteří přes zkušenosti a proti zákazům vystupují na strmé srázy, kde je možnost zřícení nebo lavin pohybují se na zledovatělých okrajích propastí a pod.

UŽ JE PŘEDE DVEŘMI *nový rok a s ním nová, radostná práce na úkolech tělovýchovného a sportovního dění, jak je s sebou přináší sjednocená tělovýchova v Sokole. — Děkujeme všem za spolupráci na tomto díle, děkujeme všem za propagaci našeho tisku. — Zároveň prosíme ty, kdož ještě neuhradili předplatné za r. 1949 (Kčs 45.—), aby tak ještě před koncem roku učinili.*

ADMINISTRACE ČASOPISŮ. ČS. OBCE SOKOLSKÉ
Praha II, Jungmannova tř. 24.

ZE SOVĚTSKÉHO SVAZU

LYŽAŘI, PŘIPRAVUJTE SE NA ZIMU!

V minulé sezóně dosáhli naši nejlepší lyžaři skvělých výsledků. V Smirnov, V. Oljašev a P. Volodin z Moskvy a A. Borin ze Sverdlovskaja nejen že dosáhli titulu mistra, ale ukázali i dokonalé ovládnutí lyží.

Těchto úspěchů dobyli hlavně díky předsezónnímu treningu. Již dlouho před prvním sněhem běhali, hodně chodili a speciálně se připravovali. Nejlepší lyžaři cvičili dokonce celé léto. A to jim dalo možnost přistoupit, kdy již vlastně byli připraveni, k podzimní poslední přípravě. Tu pak vedou lyžaři: Smirnov, Matjušenkov, Protasov, Nikolajev, Borin Plotnikova, Chramcov, Machnutin, Jarmolenko, Akišina a mnoho jiných.

Ze sjezdáři nezůstávají ani slalomisté pozadu. Také oni považují podzim za předsezónní přípravu.

Příklady všech lepších lyžařů mají sledovat všichni, kteří takových výsledků chtějí také dosáhnout. Tak se to dělá v Kazani, kde skupina mladých lyžařů trenuje pod vedením zkušeného mistra Markelova. Zprávy, docházející ze všech koutů vlasti, mluví o tom, jak se tam lyžaři připravují na blížící se zimu.

Je nutno, aby mladým pomáhali zkušení sportovci a mistři. Tato pomoc se má projevat radami, ukázkami správné techniky, v praktických cvičeních a v tom, aby se mládež začínala o lyže zajímat masově.

Sezóna bude zahájena jako v letech minulých, masovým závodem profsajuzno-komsomolského lyžařského běhu a závodem selské mládeže. Povinností komitétu fyskultury je, aby v tomto díle co nejvíce pomohl.

V nastávající sezóně na nás čekají dva velké úkoly: stavění lyžařských můstek a budování nových slalomových tratí. Stále ještě některé místní organizace neplní dobře svůj úkol podle nařízení všesvazového komitétu pro stavbu učebných a sportovních můstek. Tak ještě teď nemají můstek v Kirovsku, tam, kde se každoročně pořádá mnoho a mnoho závodů s vysokou úrovní, a mistrovství. Můstek v Krasnojarsku není dostavěn. Nejsou můstky v tolika severních městech, kde jsou jinak všechny podmínky pro rozvinutí lyžařiny na široké základně.

Musíme si vzít příklad z fyskulturníků Jachromské textilní továrny (Moskevská oblast). Zde byl spojenými silami můstek vybudován během jednoho léta. Podle mínění odborníků, bude jedním z nejlepších v Sovětském svazu.

Nesmíme nic opomenout, abychom mohli úspěšně splnit příkazy ÚV VKS(b) o masovém rozvíjení lyžařství. „Sovětský Sport“

LEPENÉ LYŽE NOVÉHO TYPU V SOVĚTSKÉM SVAZU

Před několika lety udělali v laboratořích „Všesvazového ústavu pro sport a fyskulturu“ pokusnou serii lepených lyží. Lyže vydržely 10—15 tisíc kilometrů.

V poválečných letech začaly vyrábět lepené lyže dvě továrny: „Kirovský dřevozpracující kombinát“ a „Tomilinská továrna na nábytek“.

Lyže ale své dobré vlastnosti ztrácely a nevydržely. Ztrácely tvar, lehce a rychle se zlámaly a v silných mrazech se rozklížily. Podle toho také sportovci nařikali.

Proto letos byla výroba pozmeněna a v její čelo nastoupil zasloužilý mistr

sportu V. Serebrjakov. Klih se nanáší mnohem pečlivěji, což zlepší kvalitu lyží. Dříve byla vrchní a spodní vrstva „lepenek“ z buku a prostřední ze sosny. Nyní se stala základním prvkem dýha. K ní se na skluznici přiklíží březový plátek a navrch se dají lišty z tvrdého druhu dřevoviny. Tytéž druhy přijdou i do středu. Povrch lyží se za tepla prosmolí. Všechny tyto změny značně zlepší kvalitu lyží. Rozhodně se přestanou kroutit.

V továrně také často nedávali pozor na to, aby vedoucí žlábek byl pravidelný a procházel přesně středem. A vždyť na tom, jak je známo, závisí dobré vedení lyží. Proto je této práci nyní věnována zvýšená péče a kontrola.

Lyže nového typu se podrobují velmi přísným zkouškám. Po dobu několika hodin byly ponořeny ve studené vodě a po 72 hodinách intenzivního sušení je ponořili opět do vody, tentokrát vařící. Je také zajímavé, že vydržely závěs 100 kg závaží. Lyže jsou teď také pravidelnější.

Továrna jich zhotovila 5000 párů. Do konce roku se jich má vyrobit ještě 30.000. Díky zlepšené práci se odbyt prvotřídních lyží zvětšil.

Na jednom z posledních zasedání lyžařské sekce se zasloužili mistři sportu V. Smirnov, Z. Bolotova, A. Pěnžazeva, M. Chimičev, V. Andrejev i jiní o těchto lyžích velmi pochvalně vyjádřili.

Zasloužilý mistr sportu V. Serebrjakov promluvil o tom, že v Tomilinské továrně nyní neustrnou a že budou kvalitu stále zlepšovat.

Zakořenění nové technologie odkrývá široké perspektivy pro hromadnou výrobu dobrých lyží, které naši sportovci požadují a potřebují.

A. Bacmanov



Pohled na poslední úsek sjezdové trati v Tatranské Lomnici, kterou pomohla prokácet brigáda posluhačů Státní vyšší lesnické školy z Trutnova. Tito chlapi již loňského roku pomohli na VIII. SZAH a mistrovství ČSR ve Špindlerově Mlýně. Dokázali v poslední chvíli opravdu vydatně pomoci a mů-

LYŽAŘSTVÍ

(ZIMNÍ SPORT)

ODBORNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

List řídil

REDAKTOR JOSEF HORA

s redakčním kruhem



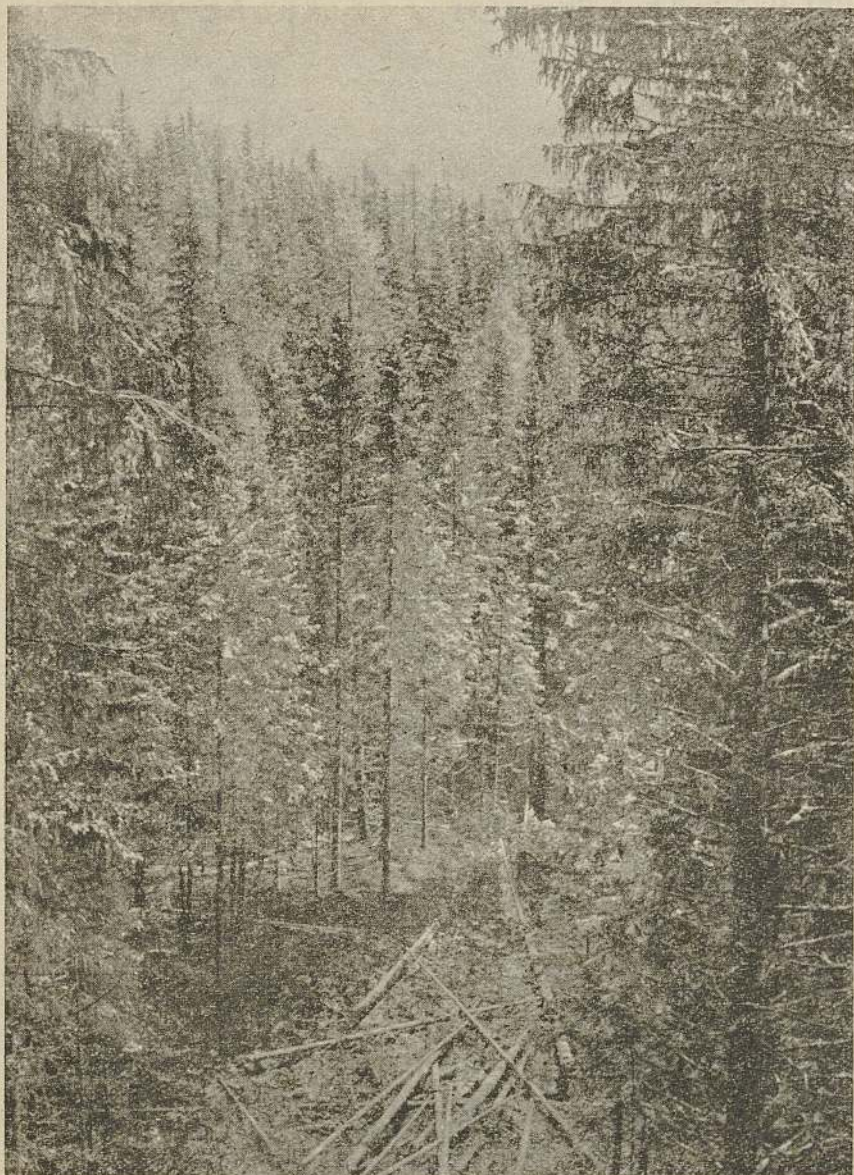
ROČNÍK XXXV

ČESKOSLOVENSKÁ OBEC SOKOLSKÁ

SPOLUPRACOVALI:

(ČLÁNKY A OBRÁZKY PŘISPĚLI)

BENDA MIROSLAV
BLOMAN KAREL
ČTVRTEČKA JAROSLAV
ING. DAŠEK MIROSLAV
DR. DOLANSKÝ JULIUS
DUFEK MILOŠ
RED. FIŠER MIRKO
HEROLDOVÁ RIKA
RED. HRDINA JAROSLAV
CHOVANEC FELIX
ARCH. JAROLÍMEK KAREL
DR. JELÍNEK JIŘÍ
JEŽEK VLASTA
KAŠPAR JOSEF
KMOCHOVÁ BOŽENA
KOCŮM VÁCLAV
KRŇOUL JOSEF
DR. KUČERA KAREL
DR. MATHÉ ERVÍN
ING. MIŇOVSKÝ JOSEF
DR. MOSER JAROSLAV
RED. NOVOTNÝ JAN
DR. OTÁHAL STANISLAV
PÁCL VLADIMIR
DR. PEKÁREK KAREL
PICKOVÁ PAVLA
POHNERTO VÁ ZDENA
SÝKORA BOHUMIL
ŠPRYŇAR ZDENĚK
RED. TOMS STANISLAV
TUREK LUBOMÍR
VRÁNA JOSEF
WILD RICHARD
ZIEMBA STANISLAV



žeme říci, že bez jejich přispění bychom sjezdovku v Tatranské Lomnici těžko dokončili. Pomohli nejen našemu sportu, sami získali mnoho odborných zkušeností a dokázali, že ne mluvením, ale poctivá práce nás přivede k lepší budoucnosti našeho sportu.

VÝCVIKOVÉ STŘEDISKO LYŽAŘSKÉ MLÁDEŽE

Před několika dny schválilo MŠVU návrh, předložený br. J. Čtvrtečkou, na zřízení závodního lyžařského výcvikového střediska mládeže v Krkonoších, jehož znění otiskujeme. Vitáme tento krok MŠVU jako veliký přínos pro české lyžařství a věříme, že bude novým mezníkem ve vývoji naší závodní lyžařiny vůbec. Výcvikové středisko bude umístěno porozuměním stát, hotel, podniků ve dvou pensíoněch ve Sv. Petru a jeho vybavení příslušným inventářem (běžecké boty, běžky a skočky) je zajištěno, takže v příznivém případě může zahájit činnost už v polovině prosince.

N Á V R H

na zřízení závodního lyžařského výcvikového střediska mládeže pro žáky škol středních, gymnasií, škol odborných a základních odborných škol v rámci zimních rekreačně výcvikových zájezdů mládeže.

Účel střediska:

1. Poskytnouti pokročilým lyžařům ze řad účastníků zimních rekreačních výcvikových táborů mládeže speciální výcvik v závodních lyžařských disciplínách, kterého se jim v rámci normálních zájezdů nemůže dostat.

2. Usměrniti vývoj české závodní lyžařství klasickým směrem, který je mu nejpřirozenější — t. j. vésti záměrně mládež k pěstování běhu a skoku na lyžích. Tím zároveň revidovatí odklon k alpským disciplínám u mládeže a přivéstí jej na pravou míru.

3. Sblížit účastníky z řad mládeže pracující a studující.

Prostředky:

1. Z chat, určených zimním rekreačně výcvikovým zájezdům mládeže, se vybere jedna pro chlapce (kapacita cca 40—50 lůžek), jedna pro dívky (kapacita cca 30—40). Chaty musí vyhovovati základním požadavkům hygienickým (ústřední topení, teplá voda, sprchy) a musí býti v ideálním běžeckém terénu, v blízkosti cvičného můstku, sjezdové dráhy s výtahem a cvičných slalomových svahů. Chaty budou vybaveny:

a) půjčovnou lyží běžeckých, skoců i normálních turistických s hranami a vázáním Kandahar,

b) půjčovnou bot normálních nebo polosjezdových pro skok a sjezd a bot běžeckých,

c) správkárnami a materiálem k opravě lyží,

d) 16 mm promítacím přístrojem,

e) příruční odbornou knihovnou,

f) lékárnou.

Vybavení chat může býti postupně, pro rok 1949-50 opatří se však pro středisko 70 párů běžek a běžeckých bot a 30 párů skocůk.

2. Výcvik:

A. Praktický:

a) Speciální běžecký. Základním školením projdou všichni účastníci.

b) Skokanský. Základním výcvikem projdou i sjezdaři. Týká se jen chlapců.

c) Sjezdařský.

B. Theoretický — podle disciplin.

C. Program zábavný a ideový.

3. Vedoucí střediska bude zkušený pedagog-lyžař odborník. Rovněž tak i

4. instruktoři:

a) běžec,

b) skokan,

c) sjezdař.

5. Lékař.

6. Účastníci. Do závodního výcvikového střediska mládeže přicházejí vyspělí lyžaři se shora uvedených škol, kteří se buď v předchozích rekreačně výcvikových střediscích mládeže ukázali schopnými podrobiti se speciálnímu výcviku nebo byli doporučeni k tomuto školení vyučujícím tělesné výchovy své školy, sokolskou jednotou a ČSM. Mohou býti přijati pouze po předchozí lékařské prohlídce a se svolením rodičů. Mládež je během výcviku pod stálým lékařským dohledem, rovněž učební osnova závodního výcviku

i rozvržení učební látky podle věkových stupňů budou přesně stanoveny tak, aby zejména zdraví žáků nebylo ani v nejmenším ohroženo přepínáním požadavků.

7. **D o b a.** Výcviku v závodním výcvikovém středisku mládeže se zúčastňují žáci akce osmidenních zájezdů na zimní rekreaci mládeže a to tak, že zatím, co škola se zúčastní zimní rekreace jako celek, odjedou vybraní žáci v téže době do závodního

střediska, aniž by tím tedy zameškali vyučování.

8. **N á k l a d** na zřízení a udržování závodního lyžařského výcvikového střediska mládeže je přibližně stejný jako u zimních rekreačně výcvikových táborů mládeže, rovněž tak i náklad na příspěvky žákům a na odměny vedoucím a instruktorům. Hradí se z prostředků rekreačního komise MŠVU, která obstará i vybavení chat příslušným inventářem.

ZAKLÁDÁME LYŽAŘSKÉ ODDÍLY

L yžařství pro svoje vysoké hodnoty je právem stavěno na nejcennější místo v naší tělovýchově. Lyžařství má plně předpoklady, aby se stalo — a také se skutečně pomalu stává — sportem opravdu masovým. To ale vyžaduje, aby lyžařství bylo pěstováno účelně, cílevědomě a promyšleně ve všech složkách. Nemůžeme souhlasit s tím, aby náš sport se pěstoval tak, že by každá neděle znamenala řadu zranění, jichž důsledkem by bylo vyřazení množství pracujících z pracovního procesu ať na kratší či delší dobu, případně i trvale. Proto musíme výcvik nejširších vrstev v lyžařství provádět usměrněně, odborně a vždy v kolektivu. Nejlepším prostředkem ke splnění těchto podmínek je založení lyžařských oddílů v těch jednotách, kde dosud lyžařství nebylo řádně zorganizováno. Zvláště by bylo třeba zakládati lyžařské oddíly ve všech závodních sokolských jednotách, aby lyžařství právě pro svoje hodnoty ozdravené a pro dělnost lidu stalo se majetkem nejširších vrstev pracujících.

Tělovýchovný sbor jednoty v dohodě s jejím výběrem nejprve pověří pokud možno zkušeného lyžaře ustavením a vedením lyžařského oddílu, spolu s ním připraví náborový propagační večer, pro který objedná lyžařské filmy u Filmového odboru ČOS v Praze III, Tyršův dům a získá přednášejícího. Není-li vhodná osoba v řadách členů jednoty, vyžádá si ho od lyžařského vedení OVŠ nebo KVS.

Na tomto večeru vysvětlí pověřený vedoucí lyžařského oddílu účelnost a důležitost organizování lyžařského výcviku, seznámí účastníky s připravovaným plánem výcviku a navrhne svoje spolupracovníky. Počet spolupracovníků není přesně stanoven, ale je dán počtem členů oddílu a rozsahem jeho činnosti. Jistě postupně každý oddíl bude mít svého zpravodaje (zpravodajku), cvičitelského, dorostového, závodníku, později i zpravodaje závodů, rozhodčích a hospodářského, který spolu s hospodářskými složkami jednoty se bude starat o finanční zabezpečení zájezdů, výcviku, závodů, zajištění chat a pod.

Po schválení navržených spolupracovníků vedením jednoty přikročí vedoucí lyžařského oddílu k řádnému ustavení oddílu. Objedná potřebný počet tiskopisů pojištění od úrazového odboru ČOS v Praze III, Tyršův dům. Jsou zvláštní tiskopisy pro členy, zvláště pro dorost a pro mládež. Tyto seznamy vyhotoví dvojmo a zašle je Úrazovému odboru ČOS a tím pojiští členy proti úrazům na lyžích. Úrazový odbor pošle pak potvrzenou kopii přihlášky zpět jednotě spolu s příslušným počtem známek, které se nalepí na zadní stranu členské sokolské legitimace. Úrazový odbor dodatečně vyúčtuje oddílu toto pojištění, které činí 5 Kčs za člena bez ohledu na věk.

Hodlá-li oddíl přihlásiti nově závodníka k registraci, může tak učiniti pouze na tiskopise „Přihláška k re-

A NA ZÁVĚR ROČNÍKU NĚKOLIK SLOV KE ČTENÁŘŮM

Letošní XXXV. ročník našeho lyžařského časopisu sloužil výlučně potřebám cvičitelů a vedoucích a měl velmi omezený náklad. V příštím roce má už možnost odebírat časopis každý zájemce. Proto je na vás na všech, kteří jste letos náš časopis odebírali, abyste ve svém okolí a ve svých oddílech na časopis upozornili. Chybělo nám však letos jedno — styk se čtenáři. Nic však není zmeškáno, všechno můžeme napravit. Prohlédněte si znovu celý ročník, debatujte o časopise v lyžařských oddílech a napište nám, co se vám letos nelíbilo, co líbilo a co byste si přáli, abychom do časopisu zařazovali v příštím roce. Pište o vaší činnosti, pochlubte se svou prací a se svými zkušenostmi. Možná, že některý lyžař má stejný problém, který jsi už dávno vyřešil. Chceme, aby každý čtenář byl našim spolupracovníkem.

*Příspěvky a připomínky posílejte na adresu redaktora časopisu:
Josef Hora, Praha XVII, Košíře, Jinoňovská 807.*

gistraci závodníka". Tento tiskopis si oddíl může objednat v Ústředí lyžařů ČOS, Praha III, Tvršův dům nebo u lyžařského vedení KVS. Trojdílný tiskopis musí být ve všech 3 částech přesně podle předtisku vyplněn, vlastnoručně podepsán závodníkem, opatřen razítkem jednoty a podpisem náčelníka jednoty (nikoliv lyžařského oddílu). Přihláška k registraci musí být doložena členskou nebo dorosteneckou legitimací sokolskou, opatřenou na zadní straně lyžařskou nálepkou na pojištění pro rok 1950. Přihlášku k registraci je možno zaslati kdýkoliv (u nových registrací), doporučují však přihlášku zaslat co nejdříve, aby v sezóně vyřízení nezdržovalo jiné práce.

Lyžařské oddíly, které již dříve měly registrované závodníky, upozorňují, že obnova registrace se provádí rovněž na dosavadních tiskopisech „Přihláška k obnově registrace závodníka“ které lze obdržeti rovněž v ÚL ČOS nebo na KVS. Zde není již předepsán vlastnoruční podpis závodníka, zato nesmí chybět razítko jednoty a podpis náčelníka a členské (nebo dorostenecké) legitimace s úrazovými známkami na r. 1950.

Kde by chtěli do nově utvořeného oddílu přestoupit závodníci (závodnice) z jiného oddílu (na př. do ZSJ z MSJ), upozorňují, že poslední ter-

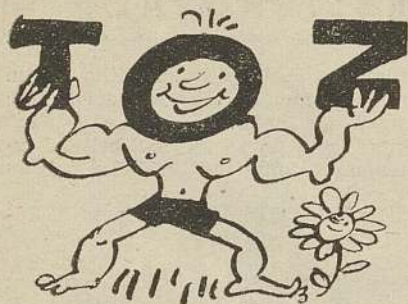
mín k tomuto přestupu byl 3. prosinec 1949; následující přestupní termín je až 3. duben 1950. Přestup závodníka děje se také předepsaným způsobem na stanovených tiskopisech. Bližší se dovíte v registračním a přestupním řádu, který obdržíte rovněž v ÚL ČOS. Výtah z tohoto řádu je uveřejněn v tomto čísle časopisu „Lyžařství“.

Vedení nového lyžařského oddílu připraví svůj program, s nímž na první schůzi seznámí všechny členy oddílu. Do schůzi vedení oddílu i do členských schůzí zve vždy zástupce výboru jednoty.

Ustavení oddílu a pověření jednotlivých členů vedení funkcemi, jakož i adresy těchto činovníků, oznámí lyžařský oddíl lyžařskému vedení OVS a KVS, a na něž se také obrací ve všech dotazech. Vedoucí oddílu naváže zvláště úzké spojení s vedoucím lyžařství OVS, jemuž případně doporučí i další schopné spolupracovníky ze svého oddílu.

Doporučují, aby každý lyžařský oddíl si objednal pro svojí potřebu a informaci v ÚL ČOS závodní řád, řád pro cvičitele, registrační a přestupní řád, dále výpočtové tabulky pro běh a skok a pro sjezd a slalom, případně i potřebné tiskopisy (hlášení závodů, tabulky pro počítání výsledků závodníků a j.). Rovněž si

DALŠÍ NOSITELÉ



Soutěž o Tyršův odznak zdatnosti se v naší sjednocené tělovýchově rozrůstá do obrovské šíře. Není už ani jedné sokolské jednoty a ani jedné školy, kde by se na TOZ nepřipravovali a nebo kde by nebyli již první nositelé tohoto označení zdatnosti. Také v řadách lyžařů se soutěž o TOZ rozejela již naplno. Většina závodníků, cvičitelů, cvičitelek a činovníků má už přes polovinu soutěží splněnu a čeká jen na sněh, aby prokázala zdatnost také v soutěžích lyžařských.

V předcházejících číslech „Lyžařství“ jsme oznámili první nositele TOZ ze řad lyžařů. Na naší výzvu jsme dostali další hlášení o splnění TOZ.

V Ústředí lyžařů ČOS:

III. místopředseda ÚL ČOS pluk. gšt. Karel Štainer-Veselý — zlatý TOZ,

vedoucí závodníků ÚL ČOS R. O. Bauše — zlatý TOZ,

zpravodaj pro řady ÚL ČOS Josef Bošek — stříbrný TOZ,

člen ÚL ČOS Karel Klíma — zlatý TOZ.

Podmínky všech tří TOZ splnil během jednoho roku bratr Jan Bien, lyžařský vedoucí a závodník z Rokytnice nad Jizerou. První závod, a to o stříbrný TOZ (narodil se v roce 1909) započal 28. října 1948. potom splnil i podmínky zlatého TOZ a 20. října 1949 dokončil všechny soutěže pro získání bronzového TOZ. Stříbrný TOZ dokončil v červenci 1949 a ve výběrové části splnil i lyžařské soutěže běh na 18 km a sjezd. Zlatý TOZ obdržel 26. srpna 1949 a bronzový obdržel 28. října 1949.

Dva TOZ získal během jednoho roku také bratr Oldřich Fris, závodník z Harrachova. Započal 28. října 1948 a skončil 20. října 1949. Stříbrný TOZ obdržel v srpnu 1949 a bronzový dostal hlavnostně 28. října 1949.

Lyžařský cvičitel a závodník br. František Holubec z Rokytnice nad Jizerou obdržel stříbrný TOZ 26. srpna 1949.

Krajský vedoucí lyžařství br. Rudolf Klepáč, kraj Ostrava, získal zlatý TOZ.

Bohumil Winkler, lyžařský cvičitel Brněnský kraj — zlatý TOZ.

Lyžařský oddíl ZSJ Pošta Praha hlásí, že k 15. XI. 1949 splnili podmínky TOZ tito bratři a sestra:

lyžařský cvičitel František Říha — zlatý TOZ,

lyžařští vedoucí Vlastimil Pežout a Antonín Macek — zlatý TOZ,

Josef Princ, který je už nositelem stříbrného TOZ, získal TOZ bronzový, a sestra Zdenka Vejborná získala bronzový TOZ. Bratři Macek a Pežout se pustili do dalšího soutěžení o stříbrný TOZ.

Všem srdečně gratulujeme a čekáme na další zprávy.

každý lyžařský oddíl objedná alespoň jeden výtisk časopisu „Lyžařství“ v administraci sokolských časopisů v Praze II, Jungmannova 24, telef. 359-85 až 87, O tom, že odebíráte již „Sokolské noviny“, nepochybuji.

Výchovu a výcvik lyžařských vedoucích (I. stupeň lyžařského cvičitele), jakož i lyžařských měřičů (I. stupeň lyžařského rozhodčího) provádí

krajské vedení lyžařství, které vám rádo podá potřebné informace. Krajské lyžařské vedení vám také poskytne radu i pomoc ve výcviku lyžařských závodníků (-ic) a jistě vám vyjde všestranně vstříc hlavně při organizaci a pořádání náborových masových závodů, přednášek, případně vám podle potřeby přidělí i cvičitele pro váš výcvik a zájezdy. -ff-

ARNOLD LUNN RESIGNOVAL

Arnold Lunn, britský zástupce v předsednictvu FIS, se vzdal svého místa. N. R. Oestgaard, předseda FIS, Lunnovu resignaci přijal a v ocenění jeho práce ve FIS zdůraznil, že Lunna pokládá za skutečného zakladatele moderních lyžařských závodů ve sjezdu a slalomu. Lunn po 20 let vedl britské lyžařství a s H. Schneidrem je zakladatelem nejznámějšího alpského závodu Kandahar.

Příčinou Lunnovy resignace bylo přijetí SSSR do FIS a jejím vlastním důvodem politické podmínky, které se na toto přijetí vázaly.

V dopise předsedovi FIS Lunn píše:

V roce 1947 obdrželo předsednictvo FIS přihlášku SSSR do FIS spojenou současně s podmínkou splnění třech výhrad: SSSR obdrží zastoupení v předsednictvu, ruský jazyk bude přijat jako jedna z jednacích řečí FIS a bude zrušeno členství španělského svazu.

Ačkoliv se Lunn v dalším staví proti politickým podmínkám sovětské přihlášky, jsou to jistě v první řadě rovněž politické výhrady, které vedly k jeho resignaci.

S takovouto situací se pravděpodobně setkáme i v jiných sportovních ústředích v souvislosti s přihláškou SSSR. Pokud bude řešení jako ve FIS nelze usuzovat jinak než na správnost politického vlivu i ve sportu. Neboť jedno plyne poučení z případu ve FIS. Politické podmínky přihlášky prošly, protože přihláška byla přijata. Politické podmínky resignace neprošly, ježto resignace byla také přijata. — Přitom postavení SSSR ve FIS nebylo lehké. O sovětských závodních lyžařských výkonech jsme ještě mnoho neslyšeli. Zvítězilo tedy vědomí síly, kterou ruské lyžařství představuje jako masový sport proti rekordním výkonům ostatních národních svazů. Tento vítr vane stále silněji a nemohou jej udusit žádné resignace.

PLZEŇSKÝ KRAJ ZAČAL PŘESPOLÁKEM

Za slunečného, ale větrného chladného počasí, provedl lyžařský odbor Plzeňského kraje v neděli 13. listopadu tradiční přespolní běh. U startu se sešlo v krásném prostředí Boleveckého rybníka 62 závodníků, tímto počtem zastúpili Plzeňáci dokonce pražské Měchenice. Radosná byla účast merklínského dorostu, který přivlekl velkým taxikem občerstvení pracovník Lucák. Mladší dorost a dorostenky běžely 1500 m, starší dorostenice 3000 m, junioři a muži 5000 m. Výsledky: Muži: Šneberger, S. Plzeň IV, nejlepší čas dne 17:51, 2/2 des. Ticháček, VSJ Slovany, 18:08, 3/3 šrtm. Vítovec, SNB Praha, 18:47, 4/4 voj. Pomájl,

VSJ Slovany, 18:49, 5/5 voj. Tajč, VSJ Slovany, 18:50, 6/5-6 Choun, Plzeň I, 7/7 svob. Toušek, VSJ Poběžovice, 8/8 Nesvatba, Plzeň I, 9/9 Slavík, Plzeň IV, 10/10 Štěpán, Plzeň I.

Tři starších A: 1/11 Koubek G. bez přísl. 19:42. Tři st. B: 1/12 Lucák, S. Merklín, 19:44:05. Junioři: 1/5-6 Choun, S. Plzeň IV, 18:51, 2/14 Rod, Plzeň I, 20:09, 3/15 Vykročil, Plzeň I, 20:14, 4/16 Trnka, Plzeň IV, 20:44. Dorost do 16 let: 1. Kučera, S. Merklín, 6:50, 2. Šmrha, S. Újezd, 7:01, 3. Mulač, S. Bolevec, 7:02, 4. Brejcha, ČSM Vpřed, 7:04, 5. Hora, ČSM Vpřed, Fořt, Merklín, 10:53. Dorostenky: 1. Pytlíková, Merklín, 8:53, 2. H. Fikrolová, Merklín, 9:02, 3. Klímová, Plzeň IV, 9:31. Ženy: 1. Ptáčková, Plzeň I, 9:17,

2. Fikrolová, Merklín, 9:30. 7:09. Dorost do 18 let: 1. Kšír, S. Svihov, 10:37, 2. Prokeš, Plzeň IV, 10:40, 3.

JEDNÍM ZE SOKOLSKÝCH KURSŮ,

kde podmínkou přijetí je znalost jízdy na lyžích, je 10denní kurs pro vedoucí zimního táboření, který se koná ve dnech 2.—11. února 1970 na Oravě na Slovensku. Kurs je koedukační a přihlášky přijímá TÚŠ nejpozději do 24. prosince t. r. Předpokladem pro přijetí je stáří nejméně 18 let, lékařské potvrzení, že přihlášený může snést větší tělesnou námahu a pomahatelská zkouška PP. Vedoucím kur-su je br. prof. M. Vahala z Brna.

ÚRAZOVÝ ZÁKLAD ČOS — POMOC PRO ÚRAZY PŘI ZIMNÍCH CVIČENÍCH

Úrazový základ ČOS působí již 45 let. Podle dnešního stavu jsou všichni sokolští příslušníci podrobeni úrazové ochraně ČOS. Při příspěvcích, které jednoty vybírají od svých příslušníků, jest zahrnut i nepatrný roční příspěvek pro úrazový základ ČOS, který jest pak prostřednictvím okresů a krajů odváděn úrazovému základu ČOS. Tímto způsobem jsou sokolští příslušníci chráněni při úrazech přivoděných v tělocvičně, při prostém tělocviku, kopané, házené, odbíjené, košíkové a pod., vyjímaje však zimní sporty: lyžařství, sánkařství, bruslařství a lední hokej. Rychlý rozmach těchto zimních sportů po první světové válce při tehdejší nedostatku cvičitelů zavinil, poměrně značnou úrazovost, vyšší než při tělocviku obecném. Tak se ukázalo nutným, zajistiti úhradu na pomoc pro úrazy při zimních cvičeních, vybiráním zvláštního příspěvku. Ten jest nyní stanoven jednotnou částkou Kčs 5.— ročně pro všechny sokolské příslušníky — členstvo, dorost i žactvo — pokud jsou organizováni v hokejových, bruslařských či lyžařských oddílech jednot.

Za roční příspěvek Kčs 5.— poskytuje úrazový základ ČOS při úrazech, které se přihodily při lyžaření, bruslení, hokeji a sánkování a způsobily úplnou pracovní neschopnost, úrazovou pomoc Kčs 20.— denně. Způsobí-li úraz trvalou invaliditu, poskytuje se odškodné u členstva až Kčs 40.000.—, u dorostu až Kčs 30.000.— a u žactva až Kčs 15.000.—. Při úmrtí u členstva až Kčs 20.000.—, u dorostu až Kčs 10.000.— a u žactva až Kčs 4.000.—. To vše ukazuje, že z nepatrných příspěvků, opatrovaných sokolskou svépomocí zajišťuje se celkem hodnotná úrazová pomoc, která přesto, že nemůže odčinit hmotné ztráty, způsobené náhodným úrazem, tyto přec jen aspoň částečně zmírňuje.

K tomu však, aby úrazová pomoc příslušníkům zimních cvičeních byla

zajištěna, jest třeba řádně splniti přeepsané organizační podmínky. Jsou to:

1. Příslušnost k sokolské jednotě. U členstva jest tato podmínka splněna hlášením do katastru členstva ČOS, jež provádí jednota do tří dnů po vstupu do jednoty. U dorostu a žactva se nežadá jmenovité hlášení, nýbrž dostačí, bylo-li úrazovému odboru ČOS jednotou oznámeno, že tyto složky začaly cvičiti;

2. příslušnost k lyžařskému, bruslařskému, hokejovému nebo sánkařskému oddílu sokolské jednoty. Příslušníci jednot, kde není takových oddílů, mohou žádati o přijetí za hosty oddílu nejbližší sousední jednoty. Příslušnost k oddílu — pokud jde o úrazovou pomoc — se zakládá přihláškou oddílu u úrazového odboru ČOS. Úrazový odbor rozeslal již všem jednotám, o nichž věděl, že založily již lyžařský, hokejový či jiný oddíl, tiskopis souborné přihlášky k vyplnění. Oddíly jednot, které přihlášku neobdržely, vyžadají si ji u úrazového odboru ČOS v Praze. Ovšem nestačí vyžádat si jen přihlášku, jest nutno ji řádně vyplnit (viz Sokolské noviny č. 38 z 23. září t. r.) a odeslat. Teprve tím okamžikem, kdy přihláška je doručena úrazovému odboru ČOS, jest sokolská úrazová pomoc zajištěna;

3. každý, byť sebemenší úraz jest nutno ohlásit ihned úrazovému odboru ČOS v Praze. Není-li po ruce tiskopis hlášení vydaný nákladem ČOS (jsou k dispozici u jednatele jednoty), stačí provésti hlášení úrazu obyčejným korespondenčním lístkem. Úraz je řádně ohlášen, bylo-li podle podacího razítka hlášení podáno nejpozději 5. všední den poště k dopravě. Je-li hlášení odevzdáno později, alespoň však do 14 dnů po úrazu, vyměří se pomoc teprve ode dne, kdy došlo úrazovému odboru hlášení. Není-li úraz hlášen ani do 14 dní, ztrácí se nárok na pomoc ČOS. Jest tedy v zájmu každého postiženého, aby sledoval, zda hlášení úrazu bylo odesláno. Na základě takového

hlášení zašle úrazový odbor tiskopis, v němž jednota vyplní, za jakých okolností došlo k úrazu a lékař stanoví diagnosu. Tiskopis je dvojitý,

první díl obsahuje počáteční zprávu, druhý díl závěrečnou zprávu o úrazu. Na základě závěrečné zprávy se vyměří úrazová pomoc ČOS.

KRAJSKÉ PŘEBORY DOROSTU

V 8.—9. čísle našeho „Lyžařství“ byla otištěna předběžná termínová listina ÚL ČOS pro sezónu 1949-50. Na prvním místě jsou v ní krajské přebory dorostu, které musí být provedeny do 22. ledna 1950. Nezbyvá nám tedy mnoho času na dokončení příprav k těmto významným závodům; předpokládám ovšem, že všechny kraje již s přípravami začaly. Připomínáme důrazně všem krajským vedoucím dorostenců a dorostenek povinnost připravit včas a v z o r n ě provést v určeném termínu krajské přebory dorostu. Loňského roku se nám to nepovedlo. Jednak nebyly ještě pevně organizovány kraje, jednak nepříznivé sněhové podmínky brzdily dlouho naši činnost.

Letos nesmí být jediného kraje, který by neprovedl přebory dorostu. Kraje jsou již pevnou organizační složkou. Mají dostatek zkušených a zapracovaných činovníků, které nesmí překvapiti žádná překážka.

Krajské přebory dorostu budou tedy provedeny povinně všemi kraji, poněvadž jedině vítězové krajských závodů budou připuštěni k přeborům ČOS. Tento závod bude letos závodem přísně výběrovým. Loňského roku jsme o to sice také usilovali, ale nepovedlo se nám to právě proto, že nebyly všude a včas provedeny krajské závody. Letos nebude možné, aby jednoty nebo oddíly hlásily závodníky přímo ČOS. Loni museli jsme v mnohých případech přimhouřiti oči, abychom přebory dorostu mohli vůbec provést. Letos budeme přísnější o to, v čem jsme loni neradi sleviti.

V 8.—9. čísle „Lyžařství“ jest také otištěna tabulka počtu startujících z jednotlivých krajů pro přebor dorostu ČOS. Jest sestavena podle starých zkušeností, byla vyzkoušena při loňských přeborech dorostu, prvních ve sjednocené tělovýchově, a podle

nich opravena. Vidíte z ní, že do vrcholného závodu lyžařského dorostu přijdou skutečně ti nejlepší a to v počtu, který umožní vzorné provedení závodů i za těch nejobtížnějších podmínek. Pro dorostenky počet startujících z jednotlivých krajů není omezen, i když platí povinnost předběžně účasti na krajských závodech. Zájem o závodní lyžaření není u děvčat takový, abychom museli účast omezovati. Budeme šťastni až se nám podaří probuditi u děvčat takový zájem, jaký vidíme u chlapců.

22. leden 1950 jest tedy podle termínové listiny nejzazším termínem k provedení krajských přeborů dorostu. Za 10 dní na to konají se přebory dorostu ČOS. Nedostane-li ústředí včas přihlášku k přeborům dorostu, nebude na nich kraj zastoupen.

Význam krajských přeborů dorostu záleží tedy především v tom, že jsou výběrovým (kvalifikačním) závodem pro přebory dorostu ČOS. Jejich větší význam však tkví ještě jinde. Tím, že přebory dorostu ČOS jsou závodem s omezenou účastí, neměl by ostatní dorost možnosti zúčastniti se velkých závodů. Aby nebyl o tuto možnost ošizen, k tomu jsou zde právě krajské přebory dorostu. Musí býti provedeny vzorně a musí býti snahou krajů, aby účast na nich byla co největší. Budou přirozeně také vypsány jako závod o TOZ.

Abý účast na krajských přeborech dorostu byla skutečně co největší, jest nutno voliti nejhodnější podmínky, t. j. termín a místo. A ty jsou v každém kraji jiné. Proto musí kraje již nyní začít s vlastní přípravou, aby rozpis závodů dostal se včas i do té nejmenší jednoty. Krajské činovníky — především zpravodaje a zpravodajky dorostu — čeká tu odpovědná, ale také radostná a záslužná práce.

Richard Wild

Z ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS

POSTUP LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU

Ústředí lyžařů ČOS uveřejňuje postup lyžařského výcviku (metodickou řadu), který jest směrnici pro náš lyžařský cvičitelský sbor, jak postupovati při lyžařském výcviku dospělých. Metodická řada pro mládež má některé odchylky a bude uveřejněna později.

Postup nácviku byl sestaven podle všeobecných metodických zásad. To je, postupujeme od nejjednoduššího k těžšímu, příp. složitějšímu a obtížnějšímu. Na jednodušší, již známé prvky se navazují prvky složitější se zřetelem schopnosti svěření.

Metodická řada jest vodítkem, aby někteří nezkušení vedoucí nebo cvičitelé se nedopustili hrubých chyb při výběru lyžařských cviků. Jest sestavena pro normální výcvikové podmínky, t. j. přiměřené sněhové podmínky, dostatečné terénní možnosti.

Dokonalý lyžařský cvičitel při nevhodnosti sněhu nebo terénu pro určitý cvik

si bude umět volit jiný cvik, aniž by porušil metodické zásady.

Náš nový postup lyžařského výcviku rozdělujeme na tři oddíly:

V prvním oddílu jest zařazen základní lyžařský výcvik, který mají proděti všichni lyžaři. Jest tudíž určen pro nejširší veřejnost. Metou tohoto oddílu jest terénní jízda. Aby se dosáhlo cíle, uvedeného v úvodní větě tohoto oddílu, jest nutno, až na některé výjimky (netřeba umět všechny tam uvedené druhy krstání), ovládat všechny cviky tohoto oddílu.

Druhý oddíl — vyšší stupeň lyžařského výcviku, jest vlastně přípravný stupeň pro speciální závodní výcvik v hlavních závodních disciplínách. Proto jest rozčleněn na 3 skupiny, t. j. běh, sjezd a skok.

Třetí stupeň jest vyvrcholením speciálního výcviku v disciplínách běžeckých, sjezdových a ve skoku.

I. POSTUP ZÁKLADNÍHO LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU

Tento postup výcviku má dovést lyžaře k hospodárnému překonávání vzdáleností a bezpečnému zvládnutí svahů.

Výstroj: Terénní lyže bez ocelových hran nebo s ocelovými hranami, vázání s vrchním tahem nebo lankové s přepínáním na vrchní i spodní tah.

Předsezonní příprava: Tělesná — kondiční vycházky s během, lyžařská gymnastika atd. Příprava výstroje — prohlídka, nošení a stavění lyží, připínání lyží, ošetřování a mazání lyží. Theoretická příprava — přednášky, filmy, knihy.

VÝCVIK NA SNĚHU

V rovině (bod 1—7).

1. Připínání a odpínání lyží na rovině, na svahu.

2. Základní postoj na lyžích ((těž postoj v pozoru).

3. Obrát přešlapováním.

4. Postupný nácvik chůze sunem (s holemi), v přímé stopě, ve stopě nerovné, mělké až ke tvoření stopy.

5. Postupný nácvik chůze skluzem, bez holí a s holemi.

6. Postupný nácvik obrátů přednožením, příp.

7. výskokem.

Na mírném svahu, zakončeném rovinou nebo mírným protisvahem (bod 8 až 10).

8. Postupný nácvik: výstupu - přímo, sunem, přidupem, serpentinami, šikmo - sunem, přidupem.

9. Základní sjezdový postoj při sjezdu přímo i šikmo svahem (na svahu rovném, později zvlněném) se zařazením

10. obrátu na místě i při výstupu serpentinami.

11. Chůze skluzem v mírně zvlněném terénu ve vyjeté stopě, později mimo stopu.

12. Sjezd s použitím odpichu soupaž.

13. Chůze s odpichem soupaž.

Na mírném svahu (bod 14—17).

14. Odšlapování ke svahu.

15. Základy bruslení.

16. Přivrat a brzdění přivrátem jednostranným nebo

17. pluhem podle útvaru terénu a jakosti sněhu.

V rovinatém terénu (bod 18-20).

18. Strídavý běh.

19. Dvoudobý běh s odpichem soupaž.

20. Jízda mírně zvlněným terénem k procvičení výstupů, běhu a sjezdu.

Na příkřejším svahu (bod 21 až 26).

21. Postupný návěv: výstupu šikmo stranou vpřed i vzad a odvratem nižší, přímo do svahu odvratem.

22. Postupný návěv: sjezdů zvětšováním nebo zmenšováním předklonu úměrně ke sklonu svahu a jakosti sněhu.

23. Přejezdy velkých terénních vln, sjezdy do žlebů a výjezdy do protisvahů.

24. Obraty přednožením ke svahu i od svahu.

25. Obraty odšlápnutím i odskokem od svahu.

26. Odšlápnutí na prudším svahu.

27. Oblouky v pluhu na mírném svahu.

28. Přivrátané oblouky od svahu (jejich spojování, provádění v pomalé jízdě na

příkřejším svahu, pak rychlejší jízdě — přechod k přivrátané kristianii.

29. Sesouvání, postupné: stranou, vpřed vzad, z jízdy šikmo a přechod do smyku.

30. Smyk z přivrátu jednostranného ze spádnice.

31. Přivrátaná kristianie od svahu (postupně v různém sněhu a na příkřejších svazích).

32. Nadlehčená kristianie (příprava smykem o lyžích rovnoběžných).

33. Odvrátaná kristianie.

34. Přeskoky.

35. Terénní skok o holích.

36. Jízda terénem postupně až celodenní.

II. VYŠŠÍ STUPEŇ LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU

Se speciální výzbrojí

BĚH

1. Běh střídavý bez holí až s holemi.

2. Běh s odpichem soupaž.

3. Odšlapování a přešlapování.

4. Bruslení.

SJEZD

1. Sesouvání vpřed, vzad z jízdy šikmo.

2. Smyk z přivrátu se spádnice.

3. Přivrátaná kristianie.

4. Smyk s lyžemi rovnoběžnými.

5. Kristianie čistá.

6. Kristianie čistá s patičkou.

7. Kristianie odvrátaná.

8. Sjezd s příkrých svahů s terénními vlnami.

9. Odšlapování v rychlosti.

10. Terénní skoky.

11. Skoky s malého můstku.

SKOK

1. Sjezd přímý na příkrých svazích a do protisvahu sjezd s bubnu velkého můstku.

2. Terénní skoky.

3. Skok s malého můstku různého typu (různý sklon stolu) training odrazu letu vzduchem a doskoku.

III. SPECIÁLNÍ VÝCVIK

BĚH

Speciální závodní výcvik v běhu, kristianie na běžkách, přivrát, přeskok, Aplikace všech druhů běhu v terénu a cvičení stylu. Závod v běhu.

SJEZD

Jízda brankami, speciální slalomové prvky podle různých seskupení branek, cvičný slalom, jízda na sjezdových drahách, závody ve sjezdu a slalomu.

SKOK

Kristianie na lyžích pro skok. Skok na

středním příp. velkém můstku. Závod v skoku.

Jak je patrné z methodické řady, má každý lyžař prodělati základní výcvik. I nadaný žák má teprve po základním výcviku prohlubovati svoji techniku a navčičovatí speciální prvky. Se závodním výcvikem má býti také započato teprve po zvládnutí základního a vyššího výcviku. Nadaný prodělá základní výcvik rychleji, protože jej snadno zvládne. Při přezkušování cvičitelského sboru se probeře důkladně theoreticky i prakticky základní výcvik a vyšší výcvik theoretický.

LYŽAŘSKÉ ŠKOLY A KURSY V SEZÓNĚ 1949-50

Ústředí lyžařů ČOS schválilo pro sezónu 1949—1950 školy a kurisy. Po získání vhodných objektů pro tyto školy, byl komisi škol vypracován definitivní rozvrh:

4.—7. 12. 1949: VYŠŠÍ CVIČITELSKÁ ŠKOLA PRO MUŽE A ŽENY na Luční boudě v Krkonoších. Do této školy jsou pozváni lyžařští vedoucí krajů, referenti a referentky cvičitelů, zástupci armády a SNB. Počet účastníků 100.

4.—11. 12. 1949: ZÁVODNICKÝ KURS PRO SJEZDAŘE A SJEZDAŘKY na Luční boudě v Krkonoších. Do tohoto kursu budou závodnickou komisi pozváni členové a členky širšího národního družstva.

4.—11. 12. 1949: ZÁVODNICKÝ KURS PRO BĚŽCE, BĚŽKYNĚ A SDRUŽENÁŘE na Solské boudě v Krkonoších. Do tohoto kursu budou závodnickou komisi pozváni členové a členky širšího národního družstva.

- 11.—18. 12. 1949: ZÁVODNICKÝ KURS PRO SKOKANY A SDRUŽENÁŘE v hotelu Krkonoš ve Spindlerově Mlýně v Krkonoších. Do tohoto kursu budou pozváni závodnickou komisí členové širšího národního družstva.
- 18.—21. 12. 1949: OPAKOVACÍ ŠKOLA PRO INSTRUKTORY A INSTRUKTORKY ZÁVODNÍKŮ v hotelu Sport ve Sv. Petru v Krkonoších. Přihlášky do 8. prosince. Počet účastníků 30.
25. 12.—1. 1. 1950: ZÁVODNICKÝ KURS PRO SKOKANY. V hotelu Sport ve Sv. Petru v Krkonoších. Do tohoto kursu budou závodnickou komisí pozváni členové širšího národního družstva.
25. 12.—1. 1. 1950: ZÁVODNICKÁ ŠKOLA PRO VYBRANÉ DOROSTENCE A DOROSTENKY v hotelu Sport ve Sv. Petru v Krkonoších. Přihlášky do 13. prosince. Počet účastníků 60.
- 1.—8. 1. 1950: ZÁVODNICKÝ KURS PRO BĚŽCE A BĚŽKYNĚ na Sokolské boudě v Krkonoších. Do tohoto kursu budou závodnickou komisí pozváni členové a členky širšího národního družstva.
- 1.—8. 1. 1950: ZÁVODNICKÝ KURS PRO SJEZDAŘKY A SJEZDAŘKY na Chopku v Nizkých Tatrách. Do tohoto kursu budou závodnickou komisí pozváni členové a členky širšího národního družstva sjezdarského.
- 8.—15. 1. 1950: CVIČITELSKÁ OPAKOVACÍ ŠKOLA PRO MUŽE na Mělnické boudě v Krkonoších. Přihlášky do 26. prosince 1949. Počet účastníků 59.
- 15.—22. 1. 1950: CVIČITELSKÁ ŠKOLA PRO MUŽE na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 3. ledna. Počet účastníků 50.
- 22.—29. 1. 1950: CVIČITELSKÁ ŠKOLA PRO MUŽE na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 10. ledna 1950. Počet účastníků 59.
- 22.—28. 1. 1950: VÝCVIKOVÁ ŠKOLA PRO ZÁVODNÍKY - BOBISTY na bobové dráze v Dubí v Krušných Horách u Teplíc. Přihlášky do 16. ledna 1950. Počet účastníků 30.
29. 1.—5. 2. 1950: CVIČITELSKÁ OPAKOVACÍ ŠKOLA PRO ŽENY na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 17. ledna 1950. Počet účastnic 59.
- 2.—5. 2. 1950: ŠKOLA PRO LYŽ. MĚŘIČE MUŽE A ŽENY SE ZKOUŠKOU NA LYŽ. ROZHODČÍ v Alpském hotelu ve Sv. Petru v Krkonoších. Přihlášky do 21. ledna 1950. Počet účastníků 50.
- 5.—12. 2. 1950: CVIČITELSKÁ ŠKOLA PRO ŽENY na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 24. ledna. Počet účastnic 59.
- 5.—19. 2. 1950: MEZINÁRODNÍ PŘÍPRAVNÝ ZÁVODNICKÝ TÁBOR na Tatranský pohár v hotelu Morava v Tatranské Lomnici. Do tohoto kursu budou jmenováni členové a členky národního družstva.
- 12.—19. 2. 1950: ŠKOLA PRO VEDOUcí MLÁDEŽE MUŽŮ na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 31. ledna. Počet účastníků 59.
- 19.—26. 2. 1950: ŠKOLA PRO VEDOUcí MLÁDEŽE ŽEN na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 7. února. Počet účastnic 59.
26. 2.—5. 3. 1950: CVIČITELSKÁ ŠKOLA PRO MUŽE na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 14. února. Počet účastníků 59.
- 5.—9. 3. 1950: TRENING NÁROD. DRUŽSTVA běžci, běžkyně, skokani a sruženáři v hotelu Sport ve Sv. Petru v Krkonoších. Pro tento trening budou závodnickou komisí jmenováni členové a členky národního družstva.
- 5.—12. 3. 1950: CVIČITELSKÁ ŠKOLA PRO ŽENY na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 21. února. Počet účastnic 59.
- 5.—19. 3. 1950: ŠKOLA PRO INSTRUKTORY A INSTRUKTORKY ZÁVODNÍKŮ v hotelu Sport ve Sv. Petru v Krkonoších. Přihlášky do 21. února. Počet účastníků 59.
- 12.—19. 3. 1950: ZÁVODNICKÁ ŠKOLA PRO VYBRANÉ DOROSTENCE A DOROSTENKY v hotelu Sport ve Sv. Petru v Krkonoších. Přihlášky do 1. března. Počet účastníků 59.
- 12.—19. 3. 1950: CVIČITELSKÁ OPAKOVACÍ ŠKOLA PRO MUŽE na Mělnické chatě v Krkonoších. Přihlášky do 1. března. Počet účastníků 59.
- 19.—26. 3. 1950: MEZINÁRODNÍ CVIČITELSKÁ ŠKOLA PRO MUŽE A ŽENY na Luční boudě v Krkonoších. Do této školy budou pozváni cvičitelé a cvičitelky ze SSSR a lidové demokratických států a vybraní cvičitelé a cvičitelky ze všech sokolských krajů. Počet účastníků 100.
- 2.—9. 4. 1950: TRENING NÁRODNÍHO DRUŽSTVA SJEZDAŘŮ A SJEZDAŘEK na Luční boudě v Krkonoších. Pro tento trening budou závodnickou komisí jmenováni členové a členky národního družstva.

Příhlášky do všech škol, kromě výběrových, nutno zasílati jediňe na adresu Tyršova ústřední škola Praha III, Tyršov dům, do stanovených termínů. Na později došlé příhlášky, nebude brán zřetel. Příhlášky JEDINĚ NA PŘEDEPSANÝCH TISKOPISECH „Příhláška do cvičitelských škol ČOS“ musí býti ŘADNĚ VYPLNĚNY, POTVRZENY MATERSKOU JEDNOTOU A KRAJSKÝM VÝBĚREM SOKOLA. Připomínáme, že v příhlášce je nutno uvéstí lyžařské funkce, na př. lyžařským vedoucím od roku 1947 č. os. 730. Jakékoliv jinak podané příhlášky jsou NEPLATNĚ.

Podrobné vypsání všech výše uvedených škol bude uveřejňováno postupně v úřední části Sokolských novin.

SMĚRNICE PRO PŘEZKOUŠENÍ CVIČITELSKÉHO SBORU ÚLČOS

I. DÍL — PŘEZKOUŠENÍ VEDOUČÍCH

I. ROZSAH ZKUŠEBNÍ LÁTKY PRO LYŽAŘSKÉ VEDOUČÍ.

1. Ve třech večerních přednáškách se přednese celá látka pro zkoušky vedoucích. Metodická řada (theorie jízdy na lyžích) a vedení výprav se probere podrobně.
2. Při theoretických zkouškách se důkladně přezkouší metodická řada (theorie jízdy na lyžích) a vedení výprav. Ostatní látka namátkou.
3. Praktická zkouška sestává (pro vedoucí) z: Ukázky jízdy (na mírném a prudším svahu). Vedení na sněhu a základy vyučování na sněhu. Jízdy v terénu.

II. ZKUŠEBNÍ KOMISE.

Zkouška se provede komisionálně, obdobně jako při zkouškách vedoucích. Předsedu zkušební komise pro přezkoušení jmenuje na návrh kraje Cvičitel'ská komise ÚLČOS, obdobně jako u zkoušek na vedoucí. Jména ostatních zkušebních komisařů se pouze oznámí ÚLČOS. Na tyto zkoušky nebudou zpravidiá vysíláni činovníci z ÚLČOS jako předsedové komisí, nýbrž se přihlédne k návrhům krajů. Musí býti nejméně 3 zkušební komisaři. Doporučujeme však, aby bylo 4—5 komisařů, aby posouzení přezkoušení bylo objektivnější! Pokud jsou 4 zkušební komisaři, může býti z nich jeden lyžařský vedoucí, pokud jest jich 5, mohou býti 2 lyžařští vedoucí. Lyžařští vedoucí — zkušební komisaři, nechť jsou však osvědčení techničtí pracovníci. Pokud budou zkoušeny sestry, zařaďte jako zkušební komisařky též sestry!

III. PROVÁDĚNÍ ZKOUŠKY A KLASIFIKACE.

A. Theoretická zkouška sestává z dvou částí:

1. a) Písemného testu o 10 otázkách v trvání 25 až 30 minut. U každé otázky jest vyznačena doba, povolená na zpracování odpovědi. Otázky se postupně nadiktují přezkušovaným a přesně se dodržuje povolená doba pro jednotlivou otázku. Komisaři dbají, aby každý odpověď vypracoval samostatně. Po uplynutí celé zkušební doby se testové archy ihned odevzdají zkušební komisi.

b) Komise provede klasifikaci testů před provedením druhé části theoretické zkoušky. Předem připomínáme, že ohodnocování všech skupin (případně vlastností zkoušených) bude jednodušší než u zkoušek na vedoucí, a to ve třech skupinách:

Velmi dobře — 2 body, Dostatečně — 1 bod, Nedostatečně — 0 bod.

2. Ústní zkouška a před 3—5člennou komisí. Namátkově a stručně se přezkouší celá přednesená látka a důkladněji z metodické řady (podle vředu zmíněných otázek). Při tom nutno přihlédnouti k případným nedostatkům, vyplývajícím z písemného testu dotyčného zkoušeného. Rozhodující není počet otázek a případně doba ústní zkoušky, nýbrž komisionální zjištění theoretických znalostí zkoušeného.

3. Po ústní zkoušce se provede ohodnocení celé theoretické zkoušky (i se zřetelem k výsledku testů) bodováním, jak bylo uvedeno u testu (viz 1-b), t. j. Velmi dobře — 2 body, Dostatečně — 1 bod, Nedostatečně — 0 bod.

B. Praktická zkouška se provede ve třech skupinách, jak uvedeno vředu v odstavci I. bod. 2. Zkouší se látka I. stupně metodické řady, t. j. základního lyžařského výcviku a II. stupně, t. j. z vyššího lyžařského výcviku. Pro zkoušení „vyučování“ budou se dávat otázky pouze ze základního lyžařského výcviku. (I. stupeň.) Boduje se komisionálně jako již uvedeno opět u theoretické zkoušky (III, A 3).

C. Posouzení vlastností lyžařského vedoucího. Podle výsledků zkoušky theoretické i praktické, podle celkového postupování a zjištěných osobních vlastností s hlediska cvičitelského a osobního postojě k práci v našem lyžařství, se provede ohodnocení těchto schopností lyžařského vedoucího: 1. Schopnost pedagogická. — 2. Schopnost organizační. Tyto dvě vlastnosti zhodnotíme každou zvlášť těmito známami: Výjimečné — Dobré — Nedostatečné.

Vedoucí, kteří nedosáhnou v theoretické části aspoň 1 bod (t. j. dostatečně), nebudou připuštěni ke zkoušce praktické! Vedoucí, u kterých budou zjištěny pozitivní znalosti, mohou zkušební komise navrhnouti k ponechání v lyžařském cvičitelském sboru, pokud své povinnosti, vyplývající z členství ve cvičitelském sboru, řádně plní.

II. DÍL — PŘEZKOUŠENÍ CVIČITELŮ

Provede se stejným způsobem (včetně ohodnocování) jako přezkoušení vedoucích. Cvičitelé se mohou zúčastniti stejných přednášek jako vedoucí. Přednáška se doplní v teorii i předmětem „Vyučování“.

V teorii se budou důkladně zkoušeti z metodické řady, při testech se budou hodnotiti hlavně s hlediska cvičitelského.

V praxi se budou důkladně zkoušeti z vyučování na sněhu, a to i z vyššího stupně lyžařského výcviku.

Hodnocení ve všech skupinách se provede jako u vedoucích.

Zkušební komise bude jmenována Cvičitelskou komisí ÚLCOS se zřetelem na návrh kraje, který nám vbrzku zašlete. Navrhněte i případně předsedy zkušebních komisí, kteří by byli námi potvrzeni, pokud by nebyl vyslán předseda komise z ÚLCOS.

O míře požadavků praktického přezkoušení cvičitelů budou vydány pokyny na vyšší cvičitelské škole ÚLCOS na Luční boudě v Krkonoších, 4.—7. XII. 1949.

Bližší pokyny pro vyplňování archů o přezkoušení budou uvedeny na těchto arších. Připomínáme, aby byly archy pečlivě vyplňovány a opatřeny potřebnými podpisy!

S přezkušovacími archy nám ihned odešlete dvojmo jmenův abecední seznam přezkoušených (zvlášť, kteří obstáli a kteří neobstáli) s krátkým protokolem o zkouškách.

VŠEOBECNÉ POKYNY K PŘEZKOUŠENÍ

1. Přezkoušení se vztahuje i na ty cvičitele a vedoucí všech organizací (býv. SLRČS, Sokol, DTJ a j.), kteří v posledních letech nevykazovali činnost a nejsou tudíž zaznamenáni v seznamech ÚLCOS.

2. Průkazky na rok 1950 budou vydány až po provedeném přezkoušení.

3. Kdo z cvičitelů a vedoucích se nepřihlásí k přezkoušení, nebo kdo nepředloží řádně odůvodněnou omluvu (z důvodů existenčních a pod.), bude ze seznamu definitivně vyloučen.

4. Přezkušovací archy spolu se jmennými seznamy zašle lyžařské vedení kraje ihned ústředí lyžařů ČOS.

5. Potřebný počet přezkušovacích archů si kraje ihned vyžádají v ÚLCOS.

6. Náklady, spojené s přezkoušením, hradí v zásadě kraje, jednoty, cvičitelé a vedoucí. Náklady instruktorů jsou povinny uhraditi kraje. Úhrady instruktorů, vyslaných ÚLCOS, hradí ÚLCOS.

REGISTRACE ZÁVODNÍKŮ V SEZÓNĚ 1949-50

Registrace lyžařských závodníků (závodnic), bude se v letošní sezóně prováděti jako v minulé sezóně následovně:

Nová registrace

K nové registraci se přihlašuje závodník (ice) pouze prostřednictvím jednoty na předepsaném tiskopise „Přihláška závodníka k registraci“, který musí trojmo přesně ve všech rubrikách vyplniti a vlastnoručně podepsati. Přihláška musí býti doložena bezpodmínečně členskou průkazkou ČOS, opatřenou platební lyžařskou nálepkou na pojištění pro rok 1950 a zaslána závodnímu katastru ČOS, Praha III, Tyršův dům. (Jinak než takto podaná přihláška nebude vyřízena!) Po provedení registrace vrátí se tato průkazka jednotě spolu se závodnickou průkazkou s třetím dílem přihlášky závodníka k registraci a s vyučováním registračních poplatků a poštovného. Registrační poplatek činí 7 Kčs. Přihláška musí býti ve všech 3 dílech opatřena razítkem jednoty a podpisem náčelníka (náčelnice) jednoty, nikoliv razítkem oddílu nebo odboru.

Obnova registrace

Obnovu registrace provádí za své závodníky (ice) jednoty! Musí býti předložena závodnímu katastru ČOS na předepsaném tiskopise „Přihláška závodníků k obnově regis-

trace", vyplněná trojmo ve všech příslušných rubrikách a doložena závodnickou průkazkou, jakož i členskou průkazkou ČOS, opatřenou platební lyžařskou známkou na pojištění pro rok 1950! Obě průkazky se po provedení obnovy registrace vrátí/jednotě s vyúčtováním. Poplatek za obnovu registrace jednoho závodníka je 3 Kčs. Za vystavení duplikátu závodnické legitimace (v případě ztráty), se účtuje obnos 5 Kčs.

Závodníci v jízdě na bobech a sáňkách

přihlašují se k nové registraci i obnově registrace stejným způsobem jak výše uvedeno. Stejný postup je také při přestupním řízení.

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ ČOS

Zkoušky konány 26. února 1949 na Brádrlerově chatě v Krkonoších

Miloš Čálek Pražský, Jiří Červ Praha-Nusle, JUDr. Jiří Götz Pražský, Ladislav Jebavý Praha-Michle, Miroslav Karásek Liberec I, Miloslav Kopal Rovensko pod Troskami, Jiří Laušman Praha II, Vladimír Malický Praha II, inž. Karel Mezera Praha-Nusle, František Odložilík Pražský,

Vladimír Pachta Dynamo Slavia Praha, Otakar Šanda Pražský, Miroslav Šebek Dynamo Slavia Praha, Otakar Ševčík Liberec I, Antonín Ulrich Pražský, Zbyněk Zeller Semily, Jiří Valeš Plzeň I, Zdeněk Valeš Plzeň I, Arnošt Novák Vrchlabí, Jaroslav Pochop Vrchlabí.

JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH ČOS

Zkoušky konány 31. prosince 1946 na Božím Daru

Zdeněk Altman Karlovy Vary, František Brož Liberec I, Zdeněk Bureš Praha-Střešovice, Miloslav Dufek Dynamo Slavia Praha, Otakar Dufek Počátky, Pavel Ferkl Praha-Libeň, Emil Hosták Košťany, Eva Hružová Kladno, Václav Jáchym Karlovy Vary, Jaroslav Kotlaba Praha X, Čestmír Kotland Karlovy Vary, Fran-

tišek Lukeš Jáchymovské doly, Zdenka Lukešová Jáchymov František Malý Praha X, Slávka Micková Sokolovo, Jiří Prudký Praha VIII, Edvard Steiner Praha XI—I, Václav Suchomel Jáchymov, Jiřina Šenková Sokolovo, Anežka Šerová Chomutov, Blanka Štíková Ústí n. Orł., Václav Trouba Košťany, Jan Valtr Karlovy Vary.

Zkoušky konány 23. ledna 1949 v hotelu Sport

Josef Dubský Havlíčkův Brod.

Zkoušky konány 20. února 1949 v Krkonoších

Ludvík Balcar Pardubice II, František Holub Pardubice I, Milena Lamdrová Pardubice I, Jaroslav Stix Pardubice I, Zdeněk Kusý Pardubice I, Radomír Matoušek Pardubice I, Miroslav Mach Pardubice II, Milan Kratochvíl Pardubice II, Miroslav Mikulecký Pardubice I, Zdeněk

Jičínský Pardubice II, Ferdinand Totter Pardubice I, Otakar Širuček Pardubice I, Zdeněk Janča Pardubice I, Eduard Štrympl Pardubice I, Vladimír Balcar Pardubice II, JUC Bohuš Buchar Týnec n. Lab., Jiří Štrympl Pardubice I, Milan Rybák Chrudim, Věra Poláková Pardubice I, Josef Franc Pardubice I.

Zkoušky konány v roce 1949 v Krkonoších

Ludmila Bušková Dynamo Slavia Praha, Zdena Cikánková Brno-Řečkovice, Jaroslava Čiháková Praha-Střešovice, Olga Harfová Brno I, Karla Homolová Chodov,

Dagmar Chrobáčková Ostrava I, Marie Pončová Dynamo Slavia Praha, Marie Syrová Praha-Kobylysy, Irena Vanžurová Hradec Králové, Naďa Vrabelová Ostrava I, Věra Zapletalová Hradec Králové.

V LYŽARSTVÍ, měsíčník pro cvičitele a cvičitelky. — Vydává Československá obec sokolská. List řídí redaktor Josef Horáček, člen redakčního kruhem. Odpovědný zástupce listu Mirko Fišer. Administrace: Československá obec sokolská, ul. Černomanna 24, telefon 329-49, 359-85, 86, 87. — Číslo účtu poštovní spořicí 12304. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena řed. listy a pošt. v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 45 Kčs. Jednotlivá čísla za 4 Kčs. — Tiskne „TEMPO“, národní správa, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací pošt. úřad Praha 022.