

## Podzimní zpráva náčelníka

**1.12.2018 – Tělocvičná akademie (16-18)**

**6.12.2018 – Mikuláš (16-17 předškolní děti , 17-18 žactvo)**

**13.12.2018 – Loutkáři (17:00–17:30)**

### *Nejprve stručný návrat do jara a léta 2018*

• **Cvičení venku** (park, zahrada sokolovny) s atletickými disciplínami **začalo ve čtvrtek 10. května** a trvalo až do prázdnin. Pouze sletoví cvičenci začínali v sokolovně nácvičkou sletu a podle toho, jak jim to šlo, se připojovali k ostatním.

• **Dětský den se ve čtvrtek 31.května** za krásného počasí konal na klasičtějším místě v libeňském parku na louce u studánky. Sedmadvacet připravených stanovišť si přišlo vyzkoušet 155 dětí, kterým se věnovalo 50 pořadatelů z řad cvičitelského sboru a našeho žactva. Došlo i na projížďky kánoemi po slepém rameni Vltavy a nakonec bylo i vystoupení šermířů ze skupiny Streitax s hosty.

• **Přebor ČOS všestrannosti staršího žactva a dorostu - Praha 2.-3.6. Marek Novotný** byl 12. mezi 20 staršími žáky III. (5. ve šplhu), **Jindřich Skokan** se mezi 20 staršími žáky IV. umístil na 19. místě a **Richard Kloubský** byl v dorostu celkově 11. z 15 (4. byl v gymnastice a 6. ve šplhu).

• o víkendu **22.-24.6. se 23 pracantů sešlo na tábořišti turistických oddílů** v Lučici u Havlíčkova Brodu, aby posekali a odvozili trávu z louky, přivezli uskladněné věci z mlýna, vykopali odpadovku a latrýnu, postavili kuchyň, zásobák, dřevník, seník a stožár. Bylo 10 vedoucích a 13 členů Jilmu a Veverek.

• V úterý **26.6. proběhlo vyhlášení Zimní soutěže a Celoroční docházky**. Zimní soutěž - mezi 39 mladšími žáky vynikli Š.Novák, B.Janoušek, T.Ptáček, V.Kadlec, R.Hvízdálek, V.Novák, V.Barnak, E.Gerri, T.Ryba, T.Novotný a J.Motyčka. Mezi 17 staršími žáky uspěli T.Kléger, M.Matys, T.Ettel, V.Šmejkal, J.Skokan a J.Pikálek. Mezi 21 dorostenci a cvičiteli pak byli nejlepší D.Unzeitig, A.Novotný, J.Kubišta, T.Novák a R.Kloubský. V celoroční soutěži **O nejvěrnější docházku** byli nejpilnější **R.Kloubský a M.Novotný, kteří přišli na 73 hodin z 74. T.Novotný dorazil 71x, T.Ettel, J.Kubišta a J.Novák 70x, V.Blahunek 69x, T.Kléger a A.Novotný 68x a V.Šmejkal 67x**. Celkem bylo zapsáno 102 cvičenců (46 mladších žáků, 22 starších žáků, 17 dorostenců a 17 cvičitelů). 51 z nich přišlo alespoň 30x. Celoroční průměr docházky byl 46,05 cvičence v hodině.

● **Zakončovací táborák - čtvrtek 28.června** – po dešti jsme se nakonec sešli na dvoře a po čtvrt na šest zapálili táborák. Po slavnostním zapálení „ohně loučemi“ jsme si zazpívali několik písniček, promluvili starosta, náčelník a náčelnice a zase se zpívalo. Pak promluvili vedoucí turistických oddílů a zase jsme si zazpívali. Nakonec přišlo na řadu opékání buřtů. Žáci si ještě dorozdali zbylé diplomy z úterního vyhlášení a cvičitelé naučili V.Nováka půlku sletové skladby (náhradník za žáka, který se před pár dny odhlásil ze sletu). Sešlo se okolo 140 lidí.

● **XVI. Všesokolský slet** – připravovali jsme se na něj poctivě skoro celý rok a tak není divu, že dopadl dobře. Dost nás ale mrzí, že těsně před cílem odpadli 3 kluci (jeden týden před sletem v Brandýse, další v půlce června a poslední 30. června). To se nám za 4 předchozí slety nestalo. Navíc jednání rodičů bylo podivné. Všichni podepsali přihlášku syna na slet a dostávali pravidelné informace a pokyny (papírové dopisy, e-maily klukům i rodičům, informace na stránkách libeňského sokola). Jeden pak prohlásí, že chtějí být více se synem, takže na slet nejde, další nereaguje na dotazy při červnových absencích syna na nácvičku a po 14 dnech pošle SMS, že syn na slet nejde, poslední pak prohlásí, že syna přihlásili na tábor, který už zaplatili a že nevěděli, kdy slet je (přitom druhý syn cvičil v jiné skladbě). Dost nás to zarazilo a zkomplikovalo situaci. Naštěstí jsme dokázali přemluvit jednoho cvičence z jiné skladby a dalšího zatím nenacvičujícího a oba skladbu v neuvěřitelně krátké době naučit. Náš celek mladších žáků tak zůstal kompletní. Ve skladbě starších žáků pak nezbylo nic jiného, než že jsem musel na chybějícím místě cvičit sám. Rodiče odpadlíků jsme samozřejmě požádali o zaplacení nákladů, které jednota vydala (úbor, sletová průkazka). Doufáme, že se k tomu postaví čelem a dluh uhradí.

Ale dosti stesků a vyzdvihněme to pozitivní. **V Libni se nakonec pro účast na sletě rozhodlo 146 cvičenců, což je nejvíc od obnovení Sokola v roce 1990. Cvičili jsme v 9 z 11 sletových skladeb a obsadili 163 značek. Cvičilo 92 dětí a 54 dospělých.** Podle skladeb : Méd'ové – 7 párů R+D, Noty – 3 dospělí a 25 předškoláků, V peřině – 18 mladších žákyň, Děti, to je věc – 16 mladších žáků, Cirkus – 18 děvčat a 18 kluků ze staršího žactva a dorostu, Siluety – 16 mladších žen a dorostenek, Ženobraní – 17 žen, Spolu – 12 mužů, Princezna republika – 4 ženy a 2 muži.

V neděli **1. července vše začalo sletovým průvodem** z Václavského náměstí kolem Národního divadla, po nábreží k Rudolfovu a Pařížskou ulicí na Staroměstské náměstí. Sokolů bylo na tisíce, stejně jako mávajících diváků kolem trasy průvodu. Z Libně se nás sešlo více než 80, přičemž 18 šlo v historickém kroji či historickém cvičebním úboru. Večer pak několik našich členů vystoupalo na petřínskou rozhlednu v lampiónovém průvodu.

Od pondělí pak následovali **zkoušky skladeb** v areálu pražského Edenu. Některý den dvě, jiný den i tři. Počasí bylo nádherné až horké, takže zkoušky včetně dojíždění byly úmorné. U některých skladeb (např. Spolu) došlo i na změny ve skladbách, ale všechno se nakonec zvládlo.

**V úterý večer** bylo vše přerušeno díky programu **Sokol Gala** v O2 aréně, kterého jsme se jako diváci též v hojném počtu zúčastnili a určitě nelitovali, neboť byly k vidění nádherné sportovní výkony. Do programu jsme jako Libeň i dvakrát přispěli. Jednou to byli Skippingboys se svým vystoupením se švihadly a podruhé Patrik Valut z oddílu šplhu, který předvedl šplh na 11 metrovém laně.

Pak už jen přežít **projížděčky a generálky** (u některých skladeb se během nich ještě měnily nástupy či odchody) a už tu bylo první vystoupení.

**Večerní program** za umělého osvětlení a skoro plných tribun měl stejně jako celý sletový týden od průvodu, přes zkoušky a Sokol gala opravdu úžasnou atmosféru. Bylo opravdu cítit, že je tu každý rád, snaží se a má z toho radost. To bylo i na předchozích sletech, ale na tomto to bylo výjimečně silné.

A v pátek **odpoledne** je tu **druhý program** – přibýly skladby R+D a PD. Opět skvělá atmosféra, takřka vyprodáno, pěkná vystoupení a důstojné zakončení sletu.

Všechny skladby měly svoji úroveň, shodli jsme se však na tom, že Siluety, Cirkus, Ženobraní a Spolu byly opravdu špičkové.

Večer jsme se pak ještě sešli u **posletového táboráku**. Bylo nás skoro 90 libeňských cvičenců + 30 rodičů. Zazpívali jsme si pár písniček, ocenili naše rozhodnutí jít do sletu, naši vůli a vytrvalost. Poděkovali všem cvičencům, rodičům, cvičitelům za výdrž a podporu a výboru Sokola za zaplacení náčiní a poloviny úborů. Společně jsme se vyfotili a nakonec rozdali malou upomínku na slet - tradiční libeňskou sletovou medaili.

**Takže ještě jednou všem díky a za 6 let zase na sletě.**

Jinak pro Libeň sletem nic neskončilo, druhý den ráno odjíždějí jilmáci s pomocníky na dostavbu tábora a následuje 8 týdnů táborů, které skončí 2. září a 3. září začíná cvičení.

Mimochodem foto účastníků sletu po jednotlivých skladbách jsou vyvěšena na nástěnce ve vestibulu sokolovny.

● **V létě se naše turistické oddíly vydaly na své tábory** (Lučice u Havlíčkova Brodu). První tentokrátě jeli Jilmáci 7.-28.7. (8 vedoucích a 12 kluků), kteří spolu s 8 pomocníky nejprve tábor dostavěli. Pak už si užívali krásného počasí u rybníka, na výletech, táborové hře i při lovení bobříků. Následně na 2 týdny dorazilo 15 Káňat, u kterých se prostřídalo 9 vedoucích. Další týden (11.-18.8.) na tábořišti pobývalo 10 bývalých jilmáků s rodinami. Celkem se dostavilo 27

lidí (14 dospělých a 13 dětí). Na poslední dva týdny pak dorazilo 11 Veverek s 9 vedoucími. Celkem tedy 8 týdnů tábora s 91 táborníky (40 dospělých a 51 dětí).

O víkendu 31.8.-2.9. se pak tábor za účasti 40 osob z řad vedoucích, cvičitelů, jilmáků, veverek, mužů, rodičů a hostů zboursal, naložil a převezl částečně do sokolovny a částečně na tábořiště v Tajanově u Velhartic, kde se uložil na půdu stodoly. Celé léto jsme si všichni přáli déšť, tak jsme si ho při bourání tři dny plně užili. Všem zúčastněným tímto děkuji za jejich pomoc.

● Během letošního léta se **přebrousil, nalajnoval a nalakoval velký sál** včetně lodí. Dále byly **vyčištěny a napuštěny voskem parkety ve Filipově síni**. Do velkého sálu též **byla namontována snímatelná hradza** pro muže (v lodi, kde je nízký strop nemohou dělat veletoce, které se již naučili). Na pražské památkáře jsme již před rokem zaslali požadavky na opravu vrátnice, sborovny a kanceláře. Do dnešního dne i přes několikeré urgencye nemáme jejich odpověď !!!

Během zimy a jara jsme zaslali požadavky na zdvojení oken na chodbách, na opravu fasády a lakování vstupních dveří. Zde si již magistrát vyžádal doplnění žádostí, které jsme odeslali a čekáme na stanovisko. Ve spolupráci s architektem připravujeme revitalizaci severní části dvora přiléhající ke kostelu. První návrhy se konzultují s Národním památkovým ústavem. Letos přes zimu chceme pro památkáře připravit žádosti na rekonstrukci šaten a malování chodeb a velkého sálu. Po schválení výše zmíněného se pak jednota pustí do jednotlivých oprav.

**Opět jsme byli úspěšní při získávání grantů.** 200 tisíc od magistrátu na energie, od ministerstva školství 279 tisíc na náčiní a prvně i platy provozních zaměstnanců, od městské části 29 tisíc na cvičení dospělých (montáž hrazdy), 70 tisíc pro turistické oddíly (provoz a převoz tábora, oprava klubovny), 581 tisíc na cvičení dětí (energie, lakování sálu – stálo 210 000,-, hrazda a bradla, nové náčiní).

● Do celoroční soutěže **Sokolské dny v přírodě** jsme zaslali počty dní prožitých na výpravách a táborech v přírodě v roce 2017 (bylo jich celkem **151** a zúčastnilo se jich 1145 osob) a mezi 62 zúčastněnými jednotami obsadili **1. místo**. Druhá byla Třebíč (115 dní), 3. Brno I. (110) a 4. Spořilov (100).

● Pevně věříme, že kluci i díky Vám přivedou další nové kamarády – docházka zatím sice vypadá slibně (na první hodině 41, na druhé 55 cvičenců, na konci října zapsáno 101 cvičenců a říjnový průměr 55,5), ale rádi uvítáme další zájemce o cvičení (bereme mladší i starší žáky). Děkujeme a těšíme se. Ve cvičebním roce 2016/2017 bylo zapsáno 111 cvičenců (mladší + starší žáci,

dorostenci, cvičitelé) a průměrná účast v hodině byla 43,75, v loňském roce 2017/2018 bylo zapsáno 102 cvičenců a průměr se zvedl na 46,05. Dosáhneme letos průměru přes 50 ?

### **MI. žáci (2009-2012) cvičí v Út a Čt 17-18 , St. žáci a dorostenci (2001-2008)**

**Út a Čt 18-19** Pro cvičitele a dorostence možnost úterního cvičení mužů a čtvrtetní košíkové (oboje 19-20). Druhým rokem nabízíme kondiční cvičení pro dorostence – informace u cvičitelů. Cvičí se v pondělí a ve čtvrtek.

- V září a začátkem října se cvičilo venku (park u Rokytky, zahrada sokolovny). Věnovali jsme se atletice a zlepšování výkonů v jarně – podzimní soutěž **Letní disciplíny** (atletika) a opět začala celoroční soutěž **O nejvěrnější docházku** s pravidelným každoměsíčním vyhlašováním a rozdáváním diplomků za 100% docházku. Od 9. října cvičíme už jen v sokolovně – kromě gymnastiky opět i hry a též **nácvik na akademii**. Připomínáme, že za pozdní příchod či absenci úboru vybíráme pokutu 1 Kč (do fondu odměn za docházku).

- **Nabízíme všem žákům možnost účasti na výletech, které pořádají naše turistické oddíly. Káňata zvou mladší žáky, jilmáci žáky starší. Mladší děvčata mohou chodit do Káňat, starší do Veverek.** Všechny oddíly též samozřejmě nabízejí i členství – což znamená úterní (Veverky), středeční (Jilm) či čtvrtetní

(Káňata) **schůzky** v klubovně a **výpravy**, které se konají cca 1x měsíčně. Vyvrcholením celoroční činnosti je pak **letní tábor. V roce 2019 to bude kousek od Velhartic na Šumavě.** Informace u vedoucích oddílů.

- Líbilo se vám **cvičení mužů** na loňské akademii ? Klidně se můžete stát členem oddílu – berou další zájemce (muže 18-50). Cvičí se v úterý 19-20. Nově byl ustanoven **oddíl šplhu** (osmimetrové lano ze sedu bez přírazu). Někteří již splnili limit 12 vteřin pro účast na mistrovství republiky v tomto sportu. Též berou další zájemce od staršího žactva až po muže.

- **Výsledky závodů, fota, dopisy a další informace** najdete jednak **na vývěškách v a na sokolovně** a také **na [www.sokol-liben.cz](http://www.sokol-liben.cz) a na [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz).**

- **Děkujeme za zaplacení příspěvků na druhé pololetí roku 2018.** Noví kluci se musí přihlásit v matrice – 1. patro sokolovny (úterý, čtvrtek 16-19).

- V souvislosti s novým zákonem o ochraně osobních údajů (GDPR) jsme vás žádali o vyplnění nové přihlášky. Většina již vyplnila, zbylé prosíme o neprodlené vyplnění (případně doplnění vrácené přihlášky) a odevzdání cvičitelům.

- **O kluky se stará náš mužský cvičitelský sbor v tomto složení :**

Cvičitelé: J.Novák (48), T.Novák (47), V.Jakoubek (39), M.Chlumský (36), O.Fojtík (33), M.Seifert (32), J.Přech, J.Kudroň (30), J.Příbyl (27), J.Kubišta, F.Benedikt, M.Příbyl (25), a naši mladí pomahatelé : D.Unzeitig, R.Kloubský a D.Novotný. Od října má každé družstvo žáků (děleno dle ročníků narození) své stálé cvičitele. V říjnu jsme na pomahatelský kurs vyslali další 3 dorostence 2 stávající pomahatelé si zvyšují kvalifikaci na cvičitele.

- O víkendu **14.-16.9.** se konalo **posletové setkání oddílů pobytu v přírodě v Drhlenách** (mezi Mnichovým Hradištěm a Sobotkou). Jeli všechny tři naše turistáky (30 lidí), které pro ostatní účastníky postavili tee-pee a naopak se od jiných přiučili novým dovednostem.

- **Čtvrtek 20.září - 18. ročník Běhu strmého do zámekého vrchu** se konal za nádherného počasí na tradiční trati dlouhé 199 metrů s 29 metrovým převýšením. Dostavilo se **155 běžců** všech 13 kategorií a ve 4 z nich byl i překonán dosavadní rekord. **Celkovým vítězem se stal náš pomahatel Dan Unzeitig časem 38,0.** Následují jména vítězů ostatních kategorií : H.Anderle, E.Votavová, K.Hovorková, R.Hušík, M.Zitková, O.Paleta, P.Vlasáková, V.Paleta, V.Holečková, S.Turnerová, R.Nepil a J.Vojáček.

- Cvičitelé se po Běhu strmém sešli na pracovní schůzce, kde si rozdělili pořadatelské akce a další úkoly cvičebního roku 2018/2019.

- V pátek **21.září** proběhla v naší jednotě v premiéře akce **Noc sokoloven.** Od 18 hodin do půlnoci byly postupně připraveny následující aktivity : prohlídka sokolovny včetně podzemních chodeb a půdy, úniková hra v šatnách, ukázkové cvičení mužů, promítání fotografií z činnosti, malá výstava ve Filipově síni, popíjení kávy na terase, série 6 pěkných rébusů, hry v klubovně turistických oddílů a další. Odhadovaná účast včetně pořadatelů a cvičících mužů je 100 osob.

- Ve **čtvrtek 27. září od 16 do 19 hodin** proběhla **přednáška a beseda se znalcem druhé světové války v Československu Jiřím Padevětem** a to na téma **operace Antropoid.** Ve Filipově síni se sešlo cca 35 zájemců.

- O prodlouženém víkendu **27.-30.9.** vyjelo 5 vedoucích turistických oddílů do Českých Budějovic na **seminář** Na vodě bezpečně a technicky správně, kde se zdokonalili v jízdě na kánoích. Budou pak přínosem při loďovkách našich turistáků.

- **Podzimní Výlet Libeňského Sokola** (již 57. v pořadí) byl **v sobotu 6. října.** Ráno jsme vlakem vyrazili do Běchovic, zahájili, spočítali se a po okraji řepkového pole jsme postupovali proti proudu Říčanského potoka až pod hráz Litožnického rybníka, kde jsme si ukázali několik zajímavých rostlin, obří

škeble a zblajzli svačinu. Pak už přišli na řadu tři hříčky. První byla Kouzelná rukavice, druhá Vynášení praporků a třetí Hledání medicinbalu. Po krátkém přesunu jsme rozdělali oheň a dali si oběd. Pak už jsme pospíchali Dubčí k rybníku Rohožník, kde byl ve 14:14 sraz oddílů pobytu v přírodě pražského třížupí. Čekali tam na nás sokolové ze Zlíchova, Starého Města a Kobylis. Dohromady nás bylo 117. **Z Libně 84.** Zájemci si splnili Modrou stuhu vykoupáním v rybníce a následoval přesun do malého lomu. Tam jsme si zazpívali, zahráli hříčku, sepsali básně do Jazykohrátek a následoval další přesun k potoku, kde byl oheň na Vaření (opékané ovoce) a začali se dělat lodičky na podvečerní plavbu sokolských světél - na památku 1500 zatčených sokolů gestapem 8.10.1941. Lodičky se svíčkami vypadali na potoce v podvečerním soumraku moc hezky. Pak už jen vyčtení Pamatovačky, rozdání Pamětních lístečků a uháníme do Dubče na autobus, kterým jsme dojeli na metro B na Černý Most a dále na Palmovku. Bylo krásně slunečno, bylo nás hodně a bylo to fajn. Přijďte i vy na 58.JVLS – bude o víkendu 4.-5. května.

- v neděli **4.11.** se sešlo 47 dobrovolníků na **podzimní brigádu v sokolovně**. Od devíti do 15 hodin jsme strávili 236 hodin na těchto pracích : venku – ometení pavučin z fasády, zpracování zbylého dřeva z tábora na polínka, vyklizení prostoru před garáží, přerovnání kostek z hromady uprostřed dvora ke zdi, odstranění výmladků na stráni u kostela, probírka stromů a keřů okolo plotu, posekání nově zatravněného dvora (v létě se tráva díky horku doslova vypařila, takže jsem v září zasal, 3 týdny pravidelně zaléval, 14 dní vytrhával plevel a teď máme nový trávník), sešití plachty na doskočisti, úklid a zametení kolem celé sokolovny, vyčištění okapových gajgrů, oprava náradí v garáži, výroba 18 ks pódíí pod židle na akademii, uvnitř – oprava krabic, ve kterých skladujeme stoly a židle, nátěr dveří na terasu a krytu vstupu katakomb, rozebrání starých bradel, odnos nepotřebných věcí do kontejneru, olepení nohou veškerého tělocvičného náradí v sále, aby neodíralo nově nalakované parkety, přendání audiotechniky v Srncově sále do skříně, vyčištění světél ve Filipově síni, montáž petlic na nové skříně, úklid v archivu, montáž nových stolů v klubovně, atd.

- v pátek **9.11.** se **konala župní plavecká štafeta O pohár starostů pražských žup**. Děti plavou 25x 25metrů, dospělí 25x 50 metrů. Z Libně se přihlásilo 6 dětí, ale byl velký zájem, a tak nakonec zavodily jen 3 a župa byla druhá. Dospělých libeňáků plavalo 11 a župa obsadila taktéž 2. místo.

- v neděli **11.11.** se v hostivařské sokolovně konal doškolovací sraz cvičitelů. Z Libně jsme byli tři a já jsem měl na starosti hodinu Pobytu v přírodě.

## **A co nás čeká ve cvičení v nejbližších dnech a měsících ?**

**1.12. sobota – 16 – 18 - Tělocvičná akademie**, tentokrát k 125. výročí vzniku našeho historického praporu (1893). Výstava všech našich praporů bude k vidění v Alšově sále před a po akademii. Na akademii vystoupí všichni mladší žáci ve cvičení s lany, 10 sletových cvičenců zacvičí část skladby mladšího žactva Děti, to je věc. Starší žactvo a dorost v počtu 24 předvede pochodový rej a 16 kluků a 12 holek předvede kousek sletové skladby Cirkus. Cvičitelé připomenou i sletovou skladbu Spolu. Muži zacvičí na hrazdě (dojde i na veletoce) a předvedou šplh na osmimetrovém laně. Předvedou se i Skippingboys a samozřejmě i všechny ostatní oddíly libeňského sokola. Přijďte se podívat. Těšíme se !!! Vstup volný.

**6.12. čtvrtek - Mikuláš** v sokolovně. Od 16 hodin pro oddíly Rodičů a dětí a Předškolňat, od 17 hodin pro žactvo. Máte-li zájem o mikulášský balíček pro vaši ratolest, zajděte si jej objednat a zaplatit do matiky (Út a Čt 16-18:45) do konce listopadu. Poslední možnost pak před či po akademii.

**9.12. neděle** dopoledne **Rychlý šplhoun** v Sokole Kobylisy (zájemci necht' se hlásí cvičitelům do 4.12.2018).

**13.12. čtvrtek – 17 – 17:30 Vánoční loutkáři.** Milé představení na vánoční motivy sehraje osvědčený soubor Vhlavědrát.

**18., 19. a 20.12.** (úterý Veverky, středa Jilm, čtvrtek Káňata) se uskuteční Vánoční nadílky turistických oddílů

**20.12. čtvrtek - poslední cvičení v roce 2018**

**3.1. čtvrtek - první cvičení v roce 2019.**

**4.1. pátek – Silvestr cvičitelů.**

**9.2. sobota - Memoriál Jana Vorla** – gymnastické závody pro dorostence a muže.

**12. + 14.2.** (Út a Čt) – **Nominační závůdky žáků** (pro závody všestrannosti)

**16.3. sobota - Šibřinky** – odpoledne maškarní pro děti, večer taneční zábava pro dospělé (živá kapela, předtančení, tombola, občerstvení).

**Na nové žáky v Sokole se těší a hodně elánu do nadcházející zimy přeje**

**15.11. 2018  
602 284 198**

***Jiří Novák (Jirkan), náčelník***

## SOKOLSKÁ KAPKA KRVĚ

V červnu se uzavřela první část dalšího ročníku korespondenční soutěže „Sokolská kapka krve“

Účastníci „soutěže“ oznamují v jednotě počet dobrovolných odběrů krve za každé pololetí. Výsledky za pololetí se sečtou a 2x ročně jsou k dispozici celorepublikové výsledky, které jsem zveřejněny v sokolském tisku a na internetových stránkách. Nejlepší jednoty pak obdrží věcné ceny a každá zúčastněná jednota diplom. V minulém roce naše jednota obdržela od starostky ČOS Čestné uznání za 7. místo mezi 37 jednotami.

Podrobnosti soutěže se dají nalézt zde: [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz) v sekci „Zdravotní komise“ či na [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu) v sekci „Projekty“.

Výsledky za první pololetí roku 2018 z celé republiky uvádíme níže. V Sokole Libeň darovali krev v 6 odběrech 3 dárce. Jsou to v abecedním pořadí: T. Dragoun, V. Jakoubek, M. Kubů.

*Výsledky za období 1.1.-30.6.2018 ve formátu: pořadí, T.J. Sokol, župa, počet odběrů/ počet dárců:*

1. Komárov, Jungmannova, 45/ 27; 2. Příbram, Jungmannova 9/4; 3. Domašín, Blanická, 7/4; 4. Dvůr Králové n. Labem, Podkrkonošská Jiráskova ,6/4, **5. Praha Libeň, Jana Podlípného, 6/3**; 6. Rokycany, Rokycanova, 5/5; 7.-8. Kobyly, Ještědská, 5/3; 7.-8. Přerov, Středomoravská Kratochvílova, 5/3; 9. Doloplazy, Olomoucká Smrčková, 5/2; 10.-11. Týniště n. Orlicí, Orlická, 4/4; 10.-11. Ledeč n. Sázavou, Havlíčkova, 4/4; 12. Chocerady, Baráková, 4/3; 13.-16. Dobřív, Rokycanova, 4/2; 13.-16. Mirošov, Rokycanova, 4/2; 13.-16. Stupno, Rokycanova ,4/2; 13.-16. Vráž, Jungmannova, 4/2; 17. Kařez, Rokycanova, 2/2; 18.-20. Nový Hradec Králové, Orlická, 2/1; 18.-20. Dobříš, Jungmannova, 2/1; 18.-20. Bzenec, Slovácká, 2/1; 21.-23. Břasy ,Rokycanova, 1/1; 21.-23. Brno - Ivanovice, dr. Jindry Vaníčka, 1/1; 21.-23. Hlubočepy, Podbělohorská, 1/1.

Celkem absolvovali 132 odběry 82 dárce.

Libeňští dárce necht' zasílají počty odběrů na e-mail: [vit.jakoubek@sokol-liben.cz](mailto:vit.jakoubek@sokol-liben.cz) a na tomto e-mailu také rád zodpovím veškeré dotazy. Počty odběrů za období červen – prosinec 2018 prosím odešlete nejpozději do 31.1.2018.

Děkuji stávajícím a těším se na mnoho nových libeňských dárců.

*Vít Jakoubek, zdravotník jednoty*

## **Se Sokolem do divadla**

V lednu 2018 jsme začali 6. sezonu libeňského chození do divadel. Již 6. rokem tedy navštěvujeme společně nejrůznější divadelní představení. Chodíme na činohru i operu, do divadel velkých, ale i do méně známých menších. Před prázdninami jsme v Divadle na Vinohradech viděli Peera Gynta od Henrika Ibsena a před tím v Národním divadle Lišku Bystroušku od Leoše Janáčka. V listopadu jsme pak navštívili představení, Pan Kaplan má třídu rád v Divadle ABC.

2. března 2019 se chystáme na slavnostní operu Libuše od B. Smetany- jsou ještě stále volné vstupenky, takže případní zájemci se mohou hlásit na e-mail: [vit.jakoubek@sokol-liben.cz](mailto:vit.jakoubek@sokol-liben.cz). Podrobnosti jsou k dispozici na nástěnce či webových stránkách jednoty.

Snažíme se vybírat představení tak, aby na ně mohli jít a užili si je všichni, od dospělých po starší žactvo (občas se naskytne i představení vhodné také pro mladší žactvo, leč ne pravidelně). Můžete jít také se svou ratolestí s sebou (a můžete při té příležitosti poznat také některé jiné libeňské Sokoly) či ji můžete poslat samotnou a vyzvednete si ji před divadlem po představení nebo ji dopravíme po dohodě někam do Libně. Dopisy o představeních děti dostanou od svých cvičitelů v hodinách, visí také na nástěnce ve vestibulu a jsou k dispozici na internetových stránkách jednoty a také na Facebooku.

Pokud máte čas a chuť, přijďte, rádi vás uvidíme.

Vít Jakoubek, cvičitel

## **Automatický externí defibrilátor (AED) v libeňské sokolovně**

Od září je v libeňské sokolovně k dispozici automatický externí defibrilátor (AED), který byl zakoupen z grantu MČ Praha 8.

Přístroj je umístěn ve vrátnici pod lékárničkou a je určen k pomoci při neodkladné resuscitaci, konkrétně při specifické poruše srdečního rytmu tzv. fibrilaci, kdy je schopen sám určit, zda srdeční rytmus postiženého je takto postižen a pokud ano, pak elektrickým výbojem obnoví přirozený srdeční rytmus. Přístroj mluví česky a instruuje vás, co máte dělat. Přístroj je v době otevření sokolovny k dispozici všem obyvatelům v okolí.

*Vít Jakoubek, zdravotník jednoty*

## Vzdělávací noticky

### ***Prapory***

Prapor je typ vlajky pevně přichycené na žerdi. První prapory existovaly už ve starém Egyptě, nejstarší dochovaný textilní prapor pochází z druhého století před Kristem z Číny. V té době sloužily k orientaci vojáků při bitvě. V Evropě potom došlo k velkému rozšíření praporů ve vrcholném středověku, kdy šlechtické rody přenášely své heraldické znaky (erby) do textilní podoby pro účely reprezentace. Někdy se takový prapor označuje slovem zástava – když reprezentuje určitou skupinu (rod, vojenskou jednotku, cech, spolek). Věda, která se zabývá prapory a vlajkami, se jmenuje vexilologie.

### ***Sokolské prapory***

První prapor byl Sokolu předán už v červnu 1862. Prapor malovaný Josefem Mánesem má motiv sokola s roztaženými křídly na červeném poli s modrou ornamentální výzdobou a nápisem Tužme se! Kopii Mánesova praporu dnes nosí Sokol Pražský, ten originální je ve sbírkách Národního Muzea.

Naše jednotka má praporů hned několik. Velký jednotový prapor byl vysvěcen už v roce 1893 – před 125 lety. V roce 2004 jsme pod vedením sestry Věry Šťastné nechali vyrobit přesnou kopii praporu. Původní prapor je z hedvábí vyšivaného bavlnou a stříbrným a zlatým drátkem, je dost poškozený a navíc těžký na nošení. Jeho kopie vyrobená z polyesteru a bavlny vydrží i nošení venku.

S výjimkou velkého jednotového praporu je v archivu uloženo ještě několik praporů jednotlivých složek, vyrobených v letech 1920-1948. Tyto jsou menší a méně honosné než velký prapor jednoty. Jsou ušité většinou z bavlny a zdobené jednodušší výšivkou s folklorními a sokolskými motivy.

Prapor vždy sestává z několika částí: samotného praporu, žerdě, na které je nesen, ozdobné praporové hlavice a stuh. Několik stuh s napsanými hesly patří k praporu už od začátku, další se na prapor připínají například při významných událostech – výročí či sletech.

Každá jednotka má určeného praporečníka. Ten se stará o to, jak je prapor prezentován a jak se s ním zachází – kromě samotného nošení dává třeba pozor na jeho odkládání během akce a dohlíží, aby na něj nikdo nesahal holou rukou. Prapor se nosí hlavně na sokolských a státních akcích; byl na Dětském dni, na slavnosti výročí Tyršova narození v Děčíně nebo na státních oslavách na Vítězství. Prapor se sklání k počtě při minutě ticha na pietních aktech a při pozdravu státním symbolům - když přichází státní vlajka nebo se hraje státní hymna. Sklání se také před významnými hosty.

## Vzdělavatelský odbor

Vzdělavatelský odbor po několikaletém útlumu obnovil svoji činnost. Pod jeho agendu spadá péče o archiv, pořádání výstav a vzdělávacích vycházek, správa krojů a praporů a jejich půjčování, koordinace aktivit Sokolské stráže. V současné době není přímo určena funkce vzdělavatele, její agendu vykonávají členové Sokolské stráže pod vedením Anky Holanové.

Nabiti novou energií ze sletu jsme plnými nohama skočili do činnosti.

### **A co jsme na podzim stihli?**

**V pátek 21. září** VO připravil výstavu pro Noc Sokoloven. Návštěvníci mohli vidět například obrazy Josefa Skály zachycující atmosféru sletu 1948 nebo držadlo olympijské pochodně z her v Mnichově. Část výstavy byla vidět i na festivalu Univerzity Karlovy 28. září.

**V sobotu 13. října** jsme navštívili na Pražském Hradě výstavu Doteky státnosti, věnovanou stému výročí republiky. Výstava byla moc pěkně udělaná a viděli jsme zajímavé artefakty - třeba šaty Áji Vrzánové nebo sady nádobí navržené pro prezidentskou domácnost. Doufáme, že se nás příště sejde více – opravdu to za to stálo.

### **Dále chystáme...**

**Ve čtvrtek 29. listopadu** je uzávěrka literární soutěže "Můj slet". Pokud se chcete účastnit, pospěšte si se sepsáním příběhu – už není moc času! Detaily a pravidla soutěže najdete na nástěnce ve vstupní hale. Ocenění nejzdařilejším dílům budou předána na Akademii.

Po uzávěrci soutěže o sletu přijde soutěž nová, tentokrát výtvarná. Na splnění úkolu máte čas až do šibřinek v březnu a o co přesně půjde, se dozvíte na Akademii nebo potom později z nástěnky.

**V sobotu 8. prosince** se vydáme do Národního Muzea. Podrobnosti ve zvláštním dopisku.

Průběžně se také věnujeme péči o kroje a archiv, hlavně se nyní zaměřujeme na vytvoření inventáře krojů, aby bylo jednodušší jejich půjčování, a došívání chybějících částí krojů do počtu. V samotném archivu je potřeba nově vytvořit celý pořádací systém a čeká nás tam ještě hodně práce.

## **Sokolská stráž**

Sokolská stráž je reprezentační jednotka krojovaných Sokolů, podléhající vedení z ústředí ČOS. Organizujeme a chodíme na pietní a slavnostní akty a podílíme se na přípravě velkých akcí (např. výstav a festivalů). Libeňský oddíl má hned pět členů – tři muže a dvě ženy.

**15.září** se dva z nás účastnili festivalu Republika na Vyšehradě, kde ve stánku Sokola vedli vědomostní i sportovní soutěže. Potom přejeli do Děčína na oslavy výročí narození Miroslava Tyrše – festival Tyršův Děčín.

**22.a 23. září** proběhla posvícení v Modřanech a v Bohnicích s účastí krojovaných Sokolů. Libeň reprezentovala jedna členka.

**8.října** čtyři z nás položili věnce u pomníku Sokolů umučených za druhé světové války v Tyršově domě ku příležitosti Památného dne Sokolstva. V ten samý den proběhl pietní akt na připomínku Jana Podlipného, kterého se účastnili tři krojovaní z Libně pod vedením praporečnicka J. Kubišty.

**20. října** dvě z nás pomáhaly sadit lípu svobody v Šestajovicích a vystoupily jsme i v doprovodném programu ve skladbě Siluety.

**26.října** dva libeňáci úspěšně připravili ve spolupráci s Československou Obcí Legionářskou orientační branný závod v České Třebové pro děti ze základních a středních škol. Družstva žáků musela najít jednotlivá stanoviště a splnit úkoly. U těch našich dětí přiřazovaly historickým osobnostem jejich výroky a testovaly svoji rovnováhu a koordinaci na šlapacích vozítkách. Akce byla velmi kladně hodnocená a už jsme byli požádáni o účast i příští rok.

**O víkendu 27-28. října** probíhalo mnoho akcí k výročí republiky. Vystřídali jsme se v reprezentačním stánku Sokola na vojenské přehlídce na Letné (3 členi), průvodu Prahou s Masarykem v čele (1 člen), odhalili sochu Masaryka u dejvického nádraží (2 členi) a vztyčili českou a slovenskou vlajku při otevření Národního Muzea (2 členi). 30. října jsme poté pokračovali v oslavách ve slovenském Martině (2 členi).

**Nejbližší oficiální akt** bude až připomínka narození Tomáše Garrigue Masaryka sedmého března v Lánech. Máme přes zimu možnost kroje odložit, vyčistit a opravit. A potom zase do kolečka oslav, pietních aktů, odhalování pomníků a slavnostních pochodů.

Ne všechny akce jsou pouze pro členy Sokolské Stráže, kteří prošli výcvikem na Hradě. Stát u pomníku s praporem během malé pietní vzpomínky nevyžaduje zvláštní schopnosti a dobrých reprezentantů není nikdy dost. Jestli máte zájem účastnit se některé akce v kroji, nebo dokonce výcviku pořadových cvičení pod

vedením prvního praporu Hradní Stráže a stát se tak členem Sokolské Stráže, kontaktujte mne prosím e-mailem.

Klidný podzim a zimu přeje a na všechny účastníky Akademie, soutěží a vycházek na výstavu se těší

*Anka Holanová, vedoucí vzdělavatelského odboru*

[anna.holanova@sokol-liben.cz](mailto:anna.holanova@sokol-liben.cz)

## **Zprávy z oddílu R+D**

Pomalu se nám blíží tělocvičná Akademie, která bude 1. 12. 2018, kde vystoupíme s „opičí dráhou“. V neděli 18.11. proběhl závod v míčovém trojboji v Karlíně. Každý dítko, které se závodů zúčastnilo, dostalo zaslouženou odměnu. V říjnu proběhly atletické závody na Podvinném mlýně, kde se sokoláci určitě neztratili. Všem závodníkům dodatečně gratulujeme.

Začátkem prosince a to 6. 12. do hodiny zavítají Mikuláš, Anděl a Čerti. Kdo bude chtít pro své ratolesti zakoupit balíček, může si ho v matrice objednat. Ve čtvrtek 13. 12. 2018 nám přijdou zahrát loutkáři. Na obě čtvrteční akce můžete dorazit, i když chodíte cvičit v jiný den.

Poslední cvičení v tomto roce bude 20.12.2018. V novém roce se sejdem ve čtvrtek 3. 1. 2019.

Všem cvičencům i příznivcům sokola přejeme pěkný advent.

*Lenka, Jana M. a Johana*

## **Oddíl Věrné gardy – ženy**

Bohužel, začnu smutnou zprávou. Začátkem října nás navždy opustila v nedožitých 93 letech sestra Věra Šťastná, dlouholetá členka Sokola. Cvičit začala už v dětství, za 1. republiky. V naší jednotě byla členkou výboru a působila zde ve funkci vzdělavatelky, až do svých 90 let. Cvičila v našem oddíle a zúčastnila se jako cvičenka 3 sletů, v roce 1994, 2000 a 2006. Měly jsme jí moc rády a vážily jsme si jí. Byla sokolkou tělem i duší. Čest její památce.

Teď z jiného soudku. Náš oddíl má své cvičební hodiny už tradičně v pondělí a ve čtvrtek od 15:00 do 16:00 hodin ve velkém sále. Hodiny vedou střídavě 4 cvičitelky, které se snaží, aby cvičení bylo účinné, zajímavé, aby cvičenky

odcházely spokojené. Při cvičení používáme hudbu všech žánrů a využíváme různé druhy cvičebního náčiní.

Pro sestry V.G. členství v jednotě neznamena jen přijít si zacvičit a odejít, jsme výborná „parta“, několikrát za rok pořádáme besedy ve sborovně naší sokolovny a diskutujeme na dané téma. 29. října jsme uspořádaly besedu na téma „100 let naší republiky“. Už řadu let navštěvujeme generální zkoušky české filharmonie.

Jako dlouholetá cvičitelka tohoto oddílu zjišťuji, jak tyto naše hodiny blahodárně působí na naše sestry. Většinou jsme babičkami a i prababičkami. Díky cvičení se cítíme mladšími po fyzické i duševní stránce. Byly bychom rády, kdyby některé starší ženy přišly mezi nás a rozšířily naše řady. Vřele je přivítáme a brzy mezi nás zapadnou.

Jménem sester Věrné gardy

*Evža Hraničková*

*Vedoucí oddílu*

## **Foerstrovo komorní pěvecké sdružení**

Foerstrovo komorní pěvecké sdružení i letos uspělo v zahraničí. V říjnu se zúčastnilo soutěže pěveckých sborů ve Florencii. Vyhráli jsme 3 kategorie, obdrželi cenu Grand Prix, získali ocenění „Nejlepší sbormistr“ a cenu za interpretaci skladby současného skladatele. Svých úspěchů bychom jistě nedosáhli, nebýt intenzivní přípravy a **skvělého zázemí!** Tímto zázemím máme v současné době na mysli Filipovu síň libeňské sokolovny, jejímž nájemcem jsme více jak polovinu „života“ sboru / tzn.cca od roku 1993/...

Jsme velmi vděčni Sokolu Libeň za možnost nájmu zkušebny vždy v úterý večer a první sobotu v měsíci....

*Za FKPS D.Černíčková*



## Oddíl předškolních dětí

### **Trénujeme, až se z nás kouří**

Všichni jste si jistě všimli, že děti pilně nacvičují na akademii. Nebojte se, po akademii už přijde jiná náplň hodin.

Dne 6. 12. přijdou do hodiny nebeské bytosti. Prosím, nezapomeňte zakoupit dětem lísteček, aby nebeské bytosti mohly vaše dítě obdarovat (informace budou na nástěnce a webu).

### **Co nás čeká v zimě?**

Budeme pilně nacvičovat na gymnastické závody. Pokud tedy máte zájem, aby se Vaše dítě závodů zúčastnilo, tak se prosím přihlaste na hodině. Formu před samotnými závody budeme pilovat některé pátky od 16:00.

### **Už jsou známy termíny letních pobytů**

Již jedenáctým rokem spoluorganizujeme pobyty s Ditou Franklovou ze Sokola Vysočany. Už nyní si můžete začít plánovat, kdy si užijí děti tábor, a kdy si užijete pobyt dohromady.

| <b>termín</b>        | <b>pro koho je pobyt určen</b>                                                                                                |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29. - 6. 7. 2019     | Pobyt je určen <b>dětem od 5 let</b> .<br>Pobyt povede Dana Cejpková a Dita Franklová.                                        |
| 6. - 13. 7. 2019     | Pobyt je určen <b>pro rodiny s dětmi</b> . Programu se účastní děti od 2 let.<br>Pobyt povede Dana Cejpková.                  |
| 13. 7. - 20. 7. 2019 | Pobyt je určen <b>pro rodiny s dětmi</b> . Programu se účastní děti od 2 let.<br>Pobyt povede Dana Cejpková a Dita Franklová. |

Ráda bych moc poděkovala všem cvičitelům a pomahatelům, kteří se podílejí na vedení hodin. Čas Vaším dětem věnujíte ze svého volna a bez nároku na honorář. Bez jejich pomoci by nebylo možné zvládnout na sále větší počet malých cvičenců, a že jich letos zase máme.:-)

*Dana Cejpková*

mobil:606551223

e-mail: [cejpkova.dana@seznam.cz](mailto:cejpkova.dana@seznam.cz)

## **Z oddílů žákyň a dorostenek**

Milí čtenáři, rok 2018 je téměř u konce. Náš cvičební rok se ale teprve pomalu blíží k polovině. Rok to byl velmi bohatý, oslavili jsme nejenom Republiku, ale i Sokol, jeho význam v historii a jistě též v naší budoucnosti. Pro téměř každého byl vrcholem letoška XVI. všesokolský slet, to ano, ale ještě máme před sebou tradiční tělovičnou akademii. Tam oprášíme nejenom sletové skladby, ale i nově nacvičené podiové skladby.

Co Vás tam tedy čeká?

Zmíněné sletové pásmo, kde se objeví jak skladba mladších žákyň se stuhami V peřině, tak koedukovaná skladba staršího žactva Cirkus. Dorostenky a ženy si připomenou obě své čísla – roztančené Ženobraní i Siluety s obručkami. Mladší žákyň také připravují podiové vystupení v rytmu country. Starší žákyň a dorostenky Vám ukážou, že hrazdu lze využívat i netradičně. Nejen k visům a vzporům, ale i k přeskoku. Vystoupení pak doplní základní akrobacií na žíněnkách.

Cvičitelky spolu s ženami předvedou upravenou sletovou skladbu, které se nikdo z libeňských nezúčastnil. Pokusí se tedy zaujmout svými Borkyněmi.

Po akademii se vrhneme po hlavě do naší běžné činnosti – gymnastická a atletická příprava, míčové hry, trocha posilování a protahování pro zlepšení kondice. Od jara pak vybraná děvčata budou nacvičovat své gymnastické sestavy na závody všestrannosti. Ostatní se budou moci zúčastnit soutěže v plavání a atletice.

Ve všech oddílech stále rádi uvítáme nové duše. Do konce roku nám, ale zbývá už jen pár cvičebních hodin. To však nevadí, neboť v lednu jsme zpátky se sokolským NAZDAR!

Hodně zdraví a elánu do nového roku přeje.

*Ája*

Kontakt ohledně cvičení žákyň, dorostenek, žen: **Alena Krásová**

**608 731 421**

**[duchacovaa@seznam.cz](mailto:duchacovaa@seznam.cz)**

## **Sbírka krabiček**

Při pořádání archivu narážíme na různé předměty, které by si zasloužily lepší uskladnění, než současné volné položení v polici.

Shromažďujeme proto krabičky a malé bedničky k jejich uschování. Máte doma nepotřebnou dřevěnou nebo plechovou krabičku, například od čaje nebo od sušenek, která prázdná překáží a chystáte se ji vyhodit? Můžete ji zrecyklovat - přinést do sokolovny a my ji po vycpání měkkými materiály použijeme k uložení některé z praporových hlavic, drobných plastik a trofejí a sletových upomínek. Předměty tak budou uloženy důstojněji a bezpečněji než dosud. Krabičky můžete zanechat v označené ikea bedně pod lavičkou u vrátnice.

Děkujeme všem, kteří svoji nepotřebnou krabičku zrecyklují ve prospěch archivu.

S pozdravem za všechny dobrovolníky v archivu

*Anka Holanová, vedoucí vzdělávacích aktivit*

[anna.holanova@sokol-liben.cz](mailto:anna.holanova@sokol-liben.cz)

## **Vzpomínka na dvě milé sestry**

V říjnu tohoto roku nás navždy opustily dvě naše sestry, jež dlouhá léta patřily k oporám naší jednoty.

Na začátku října zemřela v nedožitých 93 letech dlouholetá členka Sokola Libeň Věra Šťastná. Zde jako členka vedení jednoty – její vzdělavatelka- pracovala až do r. 2016. Sokolkou byla od malička. Po okupaci v r. 1945 opět navštěvovala Sokol a cvičila na sletě v r. 1948. V naší jednotě začala cvičit po obnově Sokola v r. 1991. Byla členkou oddílu Věrné gardy, se kterou se zúčastnila 3 sletů, v r. 1994, 2000 a v r. 2006 a pro Věrnou gardu zorganizovala také mnoho besed a vycházek na výstavy či do divadel. Všichni jsme ji měli rádi, byla ochotná, přátelská, skromná a usměvavá.

V říjnu rovněž zesnula ve věku 85 let sestra Anička Kavinová. V libeňském Sokole za léta svého působení byla cvičitelkou mnoha set dětí, které vedla v oddíle Rodičů a dětí a předškolních dětí. Všem jim přispěla k dobrému pohybovému a duševnímu rozvoji a položila tím základy k dnešní vysoké úrovni cvičení v této věkové kategorii v naší jednotě. Vzhledem k chatrnému zdraví v posledních letech jednotu navštěvovala málo. S řadou z nás ale byla v telefonickém kontaktu a živě se o dění v jednotě do poslední chvíle zajímala.

Kdo ji znal, bude na ni vzpomínat jako na milého, přátelského a obětavého člověka.

Obě sestry byly sokolkami tělem i duší a budou nám moc chybět.  
Nezapomeneme.

Za výbor Sokola Libeň a cvičitelské sbory

*Evženie Hraničková a Vít Jakoubek*



## Jilm

### turistický oddíl

Po táboře jsme v září opět zahájili pravidelný program. Kromě středečních schůzek jsme podnikli již několik výprav, tou první byl hned zpočátku září posletový sraz v Drhlenách. Na pěkném místě uprostřed Českého ráje jsme si mohli vyzkoušet lečjaké tábornické praktiky – střelbu ze vzduchovky, překonávání lanových překážek a také geocaching. My jsme naopak ostatním předvedli, jak se staví pořádné táborové týpí.

Říjen si pro nás přichystal PVLS a připomenutí si Památného dne sokolstva pouštěním svítících lodiček po vodě. Další den jsme se pak vydali obhlédnout krásnou novou rozhlednu Doubravku na kraji Prahy. V listopadu se k našim klukům přidali Veverky i další hosté a všichni si v hojném počtu zahráli napínavé Vyzvědače, pátrací i běhací hru v uličkách Starého Města.

A co dál?

**1. 12. (so) akademie** – dopoledne pomoc při stěhování židlí atp., od 16 hodin pak běží program, na nějž jste srdečně zváni

**15. 12. (so) předvánoční jednodenní výprava**

**16. 12. (ne) odpolední vycházka** v Praze (14-17:30)

**19. 12. (st) vánoční nadílka** – přijďte se před Vánoci trochu uklidnit, zazpívat si a popovídat. Zváni jsou samozřejmě i bývalí členové a přátelé oddílu. Od 16 hodin.

**12. 1. (so) výprava** do okolí Prahy

**13. 1. (ne) hry** v sokolovně

### **Sháníme členy!**

Máte syna, vnuka, známého či souseda ve věku 10-15 let? Myslíte, že by potřeboval partu opravdových kamarádů, v níž by se zároveň naučil mnohému do života? Jilm je otevřen všem zájemcům, stojíte-li o více informací, napište nám na [jilm@sokol-liben.cz](mailto:jilm@sokol-liben.cz) nebo se rovnou přijďte podívat na schůzku, které se konají každou středu od 17 hodin v klubovně libeňské sokolovny.

Na všechny stálé i nové členy se v následujících měsících těší,

*Ledňáček, Sop, Sekáč, Kondor, Daněk, Vítek, Hrnda, Matěj, Sekáček*

## **Zpráva oddílu mužů**

Završujeme pátý rok od obnovení klasického sokolského cvičení. Rozvíjíme myšlenku Sokola, neboť si jsme vědomi, že i naši následovníci budou potřebovat své vzory.

Tělo rozvíjíme všestranným cvičením pro zdraví a radost z pohybu. Duši vzděláváním, četbou, jazyky a obohacováním spolku o další cvičitele. Boříme sociální bubliny mezigeneračním setkáváním při cvičení. Jsme si

bratry bez ohledu na vzdělání, zaměstnání, politické názory či životní úroveň. Jedinou uznatelnou omluvenkou pro nepřítomnost na cvičení je kulturní událost.



**Naším programem, je být dobrými lidmi.**

Od počátku se účastníme závodů ve všestrannosti – amatérské gymnastice, plavání, atletice a šplhu na laně. Dále se účastníme maratonských a jiných běhů, triatlonů, streetworkoutových a jiných soutěží. V brzké době máme v plánu přidat i otužilecké

závody. Podle hesla „Tužme se“ zakončíme každou hodinu ve vodě s venkovní teplotou, takto vydržíme celou zimu.

Přátelíme se s bratry z jednot po celé republice. Na našem cvičení hostují bratři ze Sokola pražského, Sokola Praha VII, Sokola Vyšehrad, Sokola Žižkov II a Sokola Vršovice.

## **Bereme Sokolství vážně. Jsme si skutečně bratry.**

Věnujeme se nářadovému tělocviku – bradlům, hrazdě, kruhům, přeskoku, koni na šíř, trampolíně, šplhu na laně, prostným cvičením. Atletickým disciplínám – hodu oštěpem, diskem, vrhu koulí, skoku dalekého, sprintu, běhu, švihadlu. Hráme – Zápasu ve velmi volném stylu, přetahování lanem, kopané, drsnácké kopané (na boso s medicinbalem), florbalu, vybíjené, košíkové, hokeji s kroužky, ragby.

Po celou dobu rosteme pomalým, zdravým tempem a v současné době je nás okolo třiceti s průměrným věkem 27 let. Nejstaršímu je 50let, nejmladšímu 14. Do oddílu nabíráme neustále.



[muzi.sokola.liben](https://www.instagram.com/muzi.sokola.liben)

## **Oddíl šplhu na laně**

Šplhouni Libeňské Sokolovny velkolepě završují první sezónu! Pověšením dvou lan na traverzy, kam patří a příchodem bratrů Valutových začala zlatá doba Libeňského šplhu. A to doslova, protože všude kam bratři Valutové přijeli, získali kov nejcennější!



## **Není náhoda, že když ve slově Libeň tři písmena změníte a jedno vynecháte, dostanete slovo šplh!**

Memoriál Karla Hoffmana, Šplh schodištěm, Legendární Memoriál Bedřicha Šupčíka, Modřanský Tarzan, 14m v Novém Městě nad Metují, Novákův a Grunclův memoriál, Liberecký Šutr, Oslava zlaté medaile Bedřicha Šupčíka, Písecký šplhavec a Memoriál Ladislava Váchy. To všechno jsou závody, kterých se naši reprezentanti zúčastnili.



## **Deset závodů navštívilo v barvách Libně celkem 17 závodníků.**

Letošní sezóna byla zlatou šňůrou a několik splněných snů v podobě osobních rekordů a kvalifikace na mistrovství republiky. Mimo to stojí za zmínku dva veliké úspěchy.

**Marek Novotný** ze šplhacího tria Novotných (čtvrtý nejmladší Tomáš teprve čeká na debut) se kvalifikoval mezi dorostence na mistrovství republiky v pouhých dvanácti letech a má tak slušně našlápnuto na šplhačskou dráhu!



**Marek Valut** – (alias Big zviera) vylezl na poslední velké ceně sezóny v Brně čtyři a půl metru dlouhé lano za 2,90s a stal se tak historicky druhým dorostencem, který se dostal po hranici 3s. Marek se netají tím, že by na mistrovství chtěl překonat světový dorostenecký rekord, který je 2,74s.

### **Přijďte mezi nás!**

Trénink šplhu je v naší sokolovně každý pátek mezi 17:00 a 19:00. V pondělí a středu z kapacitních důvodů sálu probíhají tréninky v lanovém centru Stěna Holešovice (Mammut). Navštěvujeme však i tréninky ostatních bratrů a sester. Valnou část léta trávíme na venkovním cvičišti v Libčicích nad Vltavou a zavítáme i do Sokola pražského nebo do Šestajovic.



### **Přijďte s námi táhnout za jedno lano!**

Naprostý vrchol se teprve blíží. Na mistrovství republiky ve šplhu na laně se v barvách jednoty představí 9 mašin s pořádnou párou! Za muže na 8m **Patrik Valut, Patrik Benáček, Josef Kubišta a Ondřej Fojtík**. Za dorost na 4,5m **Dan Unzeitig, Adam Novotný, Richard Kloubský, Marek Novotný a Daniel Rádl**.